

Efectividad y seguridad de la meditación

Effectiveness and safety of meditation

Informe Técnico SESCS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN



MINISTERIO
DE SANIDAD



RED ESPAÑOLA DE AGENCIAS DE EVALUACIÓN
DE TECNOLOGÍAS Y PRODUCTOS DE LA SALUD



Gobierno
de Canarias

Efectividad y seguridad de la meditación

Effectiveness and safety of meditation

Informe Técnico SESCS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN



MINISTERIO
DE SANIDAD



RED ESPAÑOLA DE AGENCIAS DE EVALUACIÓN
DE TECNOLOGÍAS Y PRESTACIONES DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD



Gobierno
de Canarias

ÁLVAREZ-PÉREZ, Y.

Efectividad y seguridad de la meditación / Y. Álvarez-Pérez, ... [et al.]. – Madrid: Ministerio de Sanidad. Santa Cruz de Tenerife: Servicio Canario de la Salud, - 325 p.; 24 cm. – (Colección: Informes, estudios e investigación / Ministerio de Sanidad).

NIPO: 133-22-007-2

Palabras Clave:

1. Meditación 2. Revisión Sistemática 3. Efectividad 4. Seguridad

I. Canarias. Servicio Canario de la Salud II. España. Ministerio de Sanidad

El Servicio de Evaluación de la Dirección del Servicio Canario de la Salud asume la responsabilidad exclusiva de la forma y el contenido final de este informe. Las manifestaciones y conclusiones de este informe son las del Servicio de Evaluación y no necesariamente las de sus revisores externos.

Este documento puede ser reproducido total o parcialmente, por cualquier medio, siempre que se cite explícitamente su procedencia.

Fecha de publicación: 2022

Edita: Ministerio de Sanidad. Servicio Canario de la Salud

Este documento ha sido realizado por el Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud en el marco de la financiación del Ministerio de Sanidad para el desarrollo de las actividades del Plan anual de Trabajo de la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del SNS

Este informe se enmarca dentro de los objetivos del “Plan de Protección de la Salud frente a las pseudoterapias” impulsado por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Ciencia e Innovación

Para citar este informe:

Álvarez-Pérez Y, Rivero-Santana A, Perestelo-Pérez L, Duarte-Díaz A, Ramos-García V, Toledo-Chávarri A, Torres-Castaño A, González-Hernández N, León-Salas B, Estaña-Malaret D, Infante-Ventura I, Rodríguez-Rodríguez L, Serrano-Aguilar P. Efectividad y seguridad de la meditación. Madrid: Ministerio de Sanidad. Santa Cruz de Tenerife: Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud; 2022. (Colección: Informes, estudios e investigación. Ministerio de Sanidad).



MINISTERIO
DE SANIDAD



RED ESPAÑOLA DE AGENCIAS DE EVALUACIÓN
DE TECNOLOGÍAS Y PRESTACIONES DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD



Gobierno
de Canarias

Agradecimientos

Los autores del presente informe quieren expresar su agradecimiento a Carlos González Rodríguez, por su apoyo en las tareas de documentación y edición.

Índice

RESUMEN DIRIGIDO A LA CIUDADANÍA	15
SUMMARY ADDRESSED TO CITIZENS	16
I. INTRODUCCIÓN	17
I.1. Descripción de la meditación	18
I.2. Descripción de las indicaciones clínicas	21
I.3. Opciones terapéuticas habituales de referencia	21
II. ALCANCE Y OBJETIVO	23
III. METODOLOGÍA	25
III.1. Fuentes de información y estrategia de búsqueda	25
III.2. Selección de estudios	26
III.3. Valoración de la calidad de los estudios	28
III.4. Extracción de datos y síntesis de la evidencia	28
III.5. Participación de los agentes de interés	30
IV. RESULTADOS	33
IV.1. Resultado de la búsqueda bibliográfica	33
IV.1.1 Características de los estudios incluidos	35
IV.1.2 Calidad metodológica de los estudios incluidos	36
IV.2. Descripción y análisis de resultados	38
IV.2.1 Seguridad	38
IV.2.2 Efectividad	38
V. DISCUSIÓN	67
V.1. Limitaciones	69
VI. CONCLUSIONES	71

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES	73
DECLARACIÓN DE INTERESES	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
ANEXOS	91
Anexo 1. Información adicional	91
Anexo 2. Estrategia de búsqueda	100
Anexo 3. Organizaciones contactadas	107
Anexo 4. Estudios excluidos a texto completo	108
Anexo 5. Características de los estudios incluidos	124
Anexo 6. Calidad metodológica de los estudios incluidos	143
Anexo 7. Resultados de los estudios primarios	299
Anexo 8. Figuras adicionales de los meta-análisis realizados	312

Índice de tablas

Tabla 1. Bases de datos electrónicas consultadas	25
Tabla 2. Criterios de selección de los estudios	26
Tabla 3. Resultados en las bases de datos electrónicas consultadas	33
Tabla 4. Características de las Revisiones Sistemáticas incluidas	124
Tabla 5. Características de los estudios primarios incluidos	126
Tabla 6. Nivel de calidad de las Revisiones Sistemáticas incluidas. Escala AMSTAR-2.....	143
Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen). Escala RoB-2 Cochrane	144
Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos.....	299

Índice de figuras

Figura 1. Proceso de selección de revisiones sistemáticas	34
Figura 2. Proceso de selección de ensayos controlados aleatorizados.....	34
Figura 3. Efecto sobre la ansiedad según el tipo de meditación (meditación vs. control).....	46
Figura 4. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron ansiedad (meditación vs. control)	47
Figura 5. Efecto sobre la depresión según el tipo de meditación (meditación vs. control)	50
Figura 6. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron depresión (meditación vs. control)	51
Figura 7. Efecto sobre el estrés según el tipo de meditación (meditación vs. control)	52
Figura 8. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron estrés (meditación vs. control)	53
Figura 9. Efecto sobre el estrés postraumático según el tipo de meditación (meditación vs. control)	55
Figura 10. Efectividad de OMBM sobre los síntomas de TEPT evaluados por el clínico (CAPS) (meditación vs. control).....	56
Figura 11. Efecto sobre la psicopatología general según el tipo de meditación (meditación vs. control).....	57
Figura 12. Efecto sobre la calidad de vida (general o mental) según el tipo de meditación (meditación vs. control).....	59
Figura 13. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron calidad de vida.....	60
Figura 14. Efecto sobre la calidad de vida (física) según el tipo de meditación (meditación vs. control).....	61
Figura 15. Efecto sobre la ansiedad según el tipo de meditación (meditación vs. otros tratamientos activos).....	63
Figura 16. Efecto sobre la depresión según el tipo de meditación (meditación vs. otros tratamientos activos).....	64

Siglas y Acrónimos

ACL	Adjective Check List scale of anxiety
APA	American Psychological Association
AqoL-8D	Assessment of Quality of Life 8-dimension
BAI	Beck Anxiety Inventory
BAM	Behavioral Anxiety Measure
BDI-II	Beck Depression Inventory II
BFI	Brief Fatigue Inventory
BIS	Brain Integration Scale
BPI	Brief Pain Inventory
BSI-18	Brief Symptom Inventory-18
CAPS	Clinician-Administered Post-traumatic stress disorder Scale
CBCT	Cognitively based compassion training
CCG	Clinical Global Impression
CES-D	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale
CGI	Clinical Global Impression
CMCL	State Anxiety - Current Mood Checklist
CPSR	Composite Primary IBS Symptom Reduction
CSAQ-C	Cognitive scale of the Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire
CSI	Children Somatisation Inventory
DASS-21	Depression, Anxiety and Stress Scale
DAS-SCP	Dysfunctional Attitude Scale, self-critical perfectionism
DM	Diferencia de medias
DME	Diferencia de medias estandarizada
DSM-III	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, version III
DST	Dementia Screening Test
dt	Desviaciones típicas
ECA	Ensayo Controlado Aleatorizado
ECNA	Ensayo Controlado No Aleatorizado
ETS	Evaluación de tecnología sanitaria
EVA	Escala Visual Analógica
FACIT	Fatigue scale

FACT-B	Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast
FACT-Cog	Functional Assessment of Cancer Therapy-Cognitive Function
FAHI	Functional Assessment of Human Immunodeficiency Virus Infection
FRT	Functional Reach Test
FTSST	Five Times Sit to Stand Test
GAI	Geriatric Anxiety Inventory
GC	Grupo control
GCS	Generalized Contentment Scale
GDS	Geriatric Depression Scale
GHQ	General Health Questionnaire
GI	Grupo intervención
GRADE	Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation
HADS	Hospital Anxiety Depression Scale
HAM-D	Hamilton Depression Rating Scale
HMSE	Headache Management Self-Efficacy Scale
HRSD	Hamilton Rating Scale for Depression
HRSRs	Holmes-Rahe Social Readjustment Scale
IC	Intervalo de Confianza
ICS	Index of Clinical Stress
IDA	Irritability, Depression and Anxiety scale
IES-R	Impact of Events Scale-Revised
IPAT	Institute of Personality and Ability Testing-Depression Scale
ISI	Insomnia Severity Index
KCE	Belgian Health Care Knowledge Centre
LAS	Life Adaptation Scale
LKM	Loving-kindness meditation
LWASQ	Lehrer-Woolfolk Trimodal Anxiety Symptom Questionnaire
MA	Meta-análisis
MBCT	Mindfulness-based Cognitive Therapy
MBI	Maslach Burnout Inventory
MBSR	Mindfulness-based Stress Reduction
MHI-5	Mental Health Inventory-5
MLWHFQ	Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire

MOS	Medical Outcomes Study
MPQ	McGill Pain Questionnaire
MPSS	Modified Post-traumatic stress disorder Symptom Scale
MQOL	McGill quality of life scale
MS	Mindful selfcompassion
MSQOL	Migraine Specific Quality of Life Scale
MT	Meditación Trascendental
MVQOLI	Missoula-VITAS Quality of Life Index
N.I.	No informa
N	Número de participantes
NICE	National Institute of Clinical Excellence
NPAD	Neck Pain and Disability Scale
PASE	Physical Activity Scale for the Elderly
PCL-5	Post-traumatic stress disorder Checklist for DSM-5– Specific
PCL-C	Post-traumatic stress disorder Checklist-Civilian Version
PCL-M	Post-traumatic stress disorder Checklist-Military Version
PCQ	39-item Dutch Pain Coping Questionnaire
PHQ-9	Patient Health Questionnaire-9
POMS	Profile of Mood States Total Mood Disturbance scale
PRCS	Personal Report of Confidence as a Speaker
PSQ	Psychological Strain Questionnaire
PSQI	Pittsburgh Sleep Quality Index
PSS	Perceived Stress Scale
PSSS	Perceived Social Support Scale
PSWQ	Penn State Worry Questionnaire
PTQL	Pictorial Thai Quality of Life
PTSD	Post-traumatic stress disorder
Q-LES-Q	Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire
Q-LES-Q:SF	Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire-Short Form
QOLSV	Quality of Life Profile Seniors Version
RCADS-25	Revised Children’s Anxiety and Depression Scale-25
RedETS	Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud
RMDQ	Roland Morris Disability Questionnaire

RS	Revisión sistemática
S-R	Inventory of Anxiousness
SCL-90	Symptom Checklist-90
SDS	Symptom Distress Scale
SF-12	Short Form-12 Health Survey
SF-36	Short Form-36 Health Survey
SHQ	Social History Questionnaire
SIDA	Síndrome de inmunodeficiencia adquirida
SIGN	Scottish Intercollegiate Guidelines Network
SRDS	Self-Rating Depression Scale
STAI	State-Trait Anxiety Inventory
SUSLT	Stanford University Stress Level Test
TEPT	Trastorno por estrés postraumático
TFRM	Tasa de flujo respiratorio máximo
TMAS	Taylor Manifest Anxiety Scale
TSC-40	Trauma Symptom Checklist – 40
TSES	Toronto Side Effects Scale
TSI	Teacher's Stress Inventory
TUGT	Timed up and go test
VEF1	Volumen espiratorio forzado en 1 segundo
VIH	Virus de la inmunodeficiencia humana
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life brief form
OMBM	Otras Meditaciones Basadas en Mantras
6MWT	Six-minute walk distance test

Resumen dirigido a la ciudadanía

Nombre de la técnica con pretendida finalidad sanitaria	Meditación basada en atención focalizada; en el amor, bondad y/o la compasión; prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales, y/o religioso/espirituales.
Definición de la técnica e indicaciones clínicas	La meditación se define como una forma de entrenamiento cognitivo que tiene como objetivo mejorar la autorregulación atencional y emocional. Las diversas formas de meditar se relacionan directamente con su propósito, dando lugar a diferentes tipos de meditación. Este informe se centra en las técnicas de meditación basadas en: 1) atención focalizada (incluyendo también la meditación trascendental y otras meditaciones basadas en la repetición de mantras); 2) amor, bondad y la compasión; y 3) prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales y/o religioso/espirituales. La meditación estaría dirigida a mejorar variables de carácter afectivo-emocional (ansiedad, depresión, estrés y otras) en personas con o sin trastornos clínicos (físicos o psicológicos).
Calidad de la evidencia	La calidad de los estudios evaluados sobre la efectividad de las técnicas de meditación evaluadas es baja, es decir, existe poca confianza en los resultados obtenidos.
Resultados claves	Se incluyeron 4 revisiones sistemáticas y 87 ensayos controlados aleatorizados. La variable de salud más evaluada fue la ansiedad (41 estudios) y el problema de salud más evaluado fue el estrés postraumático (10 estudios). El tipo de meditación más utilizado fue la meditación trascendental (32 estudios), seguida de otras meditaciones basadas en mantras (26 estudios), meditación religiosa/espiritual (4 estudios), meditación focalizada en la respiración y/o escaneo corporal (8 estudios), meditación basada en el amor, bondad y/o la compasión (9 estudios) y meditaciones mixtas (8 estudios).
Conclusión final	Las conclusiones no pueden ser definitivas debido a la baja calidad metodológica de los estudios. Los resultados sugieren que la meditación basada en mantras podría producir un efecto beneficioso sobre los niveles de ansiedad, depresión, estrés general y postraumático y calidad de vida relacionada con la salud. Otros tipos de meditación también podrían producir un efecto positivo sobre estos resultados de salud mental, aunque el número de estudios evaluados es menor. En el caso de enfermedades físicas la evidencia también es muy limitada; algunos estudios han encontrado resultados estadísticamente significativos en distintos tipos de dolor, glaucoma, funcionalidad en personas mayores, psoriasis, síndrome de intestino irritable o síndrome metabólico, pero como se ha dicho, se trata de evidencia de baja calidad. No se han observado efectos adversos de la meditación, aunque son muy pocos los estudios que los han evaluado de manera explícita.

Summary addressed to citizens

Name of the technique with health purposes	Focused-attention meditation; Loving-kindness and/or compassion meditation; mixed meditation practices with attentional, emotional, and/or religious/spiritual components
Definition of the technique and clinical indications	Meditation is defined as a form of cognitive training that aims to improve attentional and emotional self-regulation. various forms of meditation are directly related to its purpose, leading to different types of meditation. This report focuses on: 1) focused-attention meditation (also including transcendental meditation and other meditations based on the repetition of mantras); 2) Loving-kindness and compassion meditation; and 3) mixed meditation practices with attentional, emotional and/or religious/spiritual components. Meditation would be aimed at improving affective-emotional variables (anxiety, depression, stress and others) in people with or without clinical disorders (physical or psychological).
Quality of the evidence	The quality of the studies evaluated on the effectiveness of the meditation techniques evaluated is low, that is, there is little confidence in the results obtained.
Key results	Four systematic reviews and 87 randomized controlled trials were included. The most evaluated health variable was anxiety (41 studies) and the most evaluated health problem was post-traumatic stress (10 studies). The type of meditation more used was transcendental meditation (32 studies), followed by other meditations based on mantras (26 studies), religious / spiritual meditation (4 studies), breath-focused meditation and / or body scanning (8 studies), Loving-kindness and/or compassion meditation (9 studies) and mixed meditations (8 studies).
Final conclusion	The conclusions can not be definitive due to the low methodological quality of the studies. The results suggest that mantra-based meditation could have a beneficial effect on levels of anxiety, depression, general and post-traumatic stress, and health-related quality of life. Other types of meditation could also have a positive effect on these mental health outcomes, although the number of studies evaluated is fewer. In the case of physical diseases, the evidence is also very limited; Some studies have found statistically significant results in different types of pain, glaucoma, functionality in the elderly, psoriasis, irritable bowel syndrome or metabolic syndrome, but as noted, this is low-quality evidence. No adverse effects of meditation have been observed, although very few studies have explicitly evaluated them.

I. Introducción

Este informe se enmarca en los objetivos del “Plan de Protección de la Salud frente a las pseudoterapias” impulsado por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Su principal objetivo es proporcionar a la ciudadanía información veraz para que pueda diferenciar las prestaciones y tratamientos cuya eficacia terapéutica o curativa ha sido contrastada científicamente de todos aquellos productos y prácticas que, en cambio, no lo han hecho.

El Plan contempla cuatro líneas de actuación y la primera de ellas es generar, difundir y facilitar información, basada en el conocimiento y en la evidencia científica más actualizada y robusta de las pseudoterapias a través de la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud (RedETS).

Con el fin de avanzar en esta dirección se ha asignado una línea de actividad para el apoyo a la evaluación de la evidencia científica que se requiere desde el Plan de Protección de la Salud frente a las pseudoterapias en el marco del Plan de trabajo Anual de la RedETS.

Como punto de partida se elaboró un análisis exploratorio inicial, basado en una revisión de las publicaciones científicas (revisiones sistemáticas y ensayos clínicos), limitada temporalmente al periodo 2012-2018, en una base de datos médica (Pubmed), en el que se registró un listado de 71 de las 138 técnicas o procedimientos contemplados para los que no se han identificado ensayos clínicos o revisiones sistemáticas publicados durante el periodo 2012-2018 que proporcionen evidencia científica. Por tanto, para estas técnicas no se localizó soporte en el conocimiento científico con metodología lo suficientemente sólida (ensayos clínicos o revisiones sistemáticas) que sirviera para evaluar su seguridad, eficacia y efectividad, de manera que se clasificaron como pseudoterapias según la definición del mencionado Plan. Se considera pseudoterapia a la sustancia, producto, actividad o servicio con pretendida finalidad sanitaria que no tenga soporte en el conocimiento científico ni evidencia científica que avale su efectividad y su seguridad.

Para las restantes técnicas en las que se localizaron publicaciones científicas con la búsqueda realizada, se ha planificado un procedimiento de evaluación progresivo, para analizarlas en detalle. En

este marco se incluye la evaluación de la efectividad y seguridad de la meditación.

I.1. Descripción de la meditación

La meditación se define como una forma de entrenamiento cognitivo que tiene como objetivo mejorar la autorregulación atencional y emocional [1]. Es un término general asociado a un conjunto de prácticas y procedimientos de atención y concentración, cuya finalidad es aumentar la conciencia y ejercer control voluntario sobre los procesos mentales para lograr una mejor comprensión de la propia actividad mental y desarrollar estados óptimos de bienestar psicológico [2,3]. Se le atribuyen beneficios para la salud psicosomática, pudiendo utilizarse como estrategia de rehabilitación y antiestrés [4].

En la actualidad, las diversas formas de meditar se relacionan directamente con su propósito, sin embargo, dada la gran variedad de prácticas y técnicas llamadas *meditación*, se acentúa el problema de enumerar, diferenciar y definir teóricamente los diferentes tipos de meditación [5,6]. A ello se le añade la complejidad asociada a la interpretación y adaptación de conceptos y términos orientales a la cultura occidental, vinculados a los mecanismos cognitivos subyacentes relacionados con cada una de las modalidades de meditación.

Desde este punto de vista, es importante destacar que también existe un gran número de técnicas que comparten similitudes en cuanto a sus elementos y el foco atencional sobre el que recae su práctica, encontrándose así una gran heterogeneidad en su clasificación. No obstante, una forma simple de clasificar los tipos de meditación para manejar esta dificultad es categorizarlos según las prácticas que se realicen. De esta manera, se pueden identificar técnicas de meditación con prácticas basadas en [7]:

1) Atención focalizada (del inglés, *focused-attention meditation*): consiste en enfocar la atención de manera imperturbable en un elemento específico, ya sea en la respiración, en una emoción, en un mantra, en una imagen, en un sonido o en una idea concreta [3,8], favoreciendo la concentración y la metaconciencia [9,10]. Algunas técnicas de meditación que se podrían encajar dentro de esta categoría con identidad propia es la meditación basada en mantras (MBM) y la meditación trascendental (MT), entre otras (ver Anexo 1 para más información).

2) Conciencia o monitoreo abierto (del inglés, *open-monitoring meditation*): generalmente comienza enfocando la atención sobre el

momento presente y observando imparcialmente los contenidos mentales (pensamientos, emociones, sensaciones, etc.) a medida que ocurren y disminuyen de forma natural [11]. Se centra en aumentar la conciencia sobre los procesos físicos y auroreferenciales, pero no implica la selección de un objeto específico sobre el que orientar la atención [12]. Algunas técnicas de meditación que podrían incluirse dentro de esta categoría son la meditación Zazen (o Zen), el Shinkataza (simplemente sentado) de la Escuela Soto Zen y la meditación Vipassana. A partir de esta última, en las últimas décadas se ha extendido en occidente la denominada terapia basada en *Mindfulness*, traducido en castellano como “Atención Plena” (si bien este concepto, como estado psicológico a lograr, no es exclusivo de esta corriente). En las últimas décadas, el uso del *Mindfulness* para abordar diferentes problemas mentales o para mejorar el bienestar psicológico desde un punto de vista clínico ha sido incluido dentro de las terapias psicológicas de tercera generación, al compartir los principios del abordaje cognitivo-conductual [13], existiendo en la actualidad diferentes programas terapéuticos individuales o grupales. Dos de ellos, la terapia cognitiva basada en *Mindfulness* (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*, MBCT) y la reducción de estrés basada en *Mindfulness* (*Mindfulness-based Stress Reduction*, MBSR), cuentan con evidencia a su favor como para haber sido recomendadas como tratamiento inicial o de mantenimiento frente a la depresión en guías de práctica clínica elaboradas por el *National Institute of Clinical Excellence* (NICE) del Reino Unido [14,15], la RedETS [16], la *Scottish Intercollegiate Guidelines Network* (SIGN) [17], la *American Psychological Association* (APA) [18], el *Belgian Health Care Knowledge Centre* (KCE) [19], así como en otras guías elaboradas en Francia [20] o Canadá [21]. Otros informes de ETS también confirman una efectividad terapéutica equivalente al tratamiento de primera línea para algunas enfermedades mentales así como en su prevención [22] y en la mejora de la salud psicológica de personas con afecciones físicas [23,24,33–38,25–32]. Recientemente, en otro informe también realizado en el marco de la RedETS, se informó sobre los potenciales beneficios del *Mindfulness* en el tratamiento del trastorno mental grave, señalándose una reducción de la sintomatología general psicótica y de la tasa de rehospitalización, así como un aumento de la calidad de vida en pacientes con psicosis, al utilizarse como herramienta coadyuvante a la farmacoterapia y a otros abordajes integrales rehabilitadores [39] (ver Anexo 1 para más información).

3) Amor, bondad y compasión (del inglés, *Kindness-based meditation*) [3,40,41]: implican principalmente la generación y el cultivo de la compasión de forma que se redirijan los patrones cognitivos, conductuales y afectivos autorreferenciales hacia tendencias y pensamientos que involucren el bienestar propio y/o el de los demás [9,42]. Algunas técnicas de meditación que podrían encajarse dentro de esta categoría son la meditación *Tonglen*, la meditación basada en la bondad y amor (del inglés, *Loving-kindness meditation*, LKM), la meditación de compasión (del inglés, *Compassion meditation*) y el entrenamiento en el cultivo de la compasión (del inglés, *Compassion Cultivation Training*), entre otras (ver Anexo 1 para más información).

4) Movimiento, también conocidas como mente-cuerpo (del inglés, *mind-body meditation*): centran su énfasis en la armonía entre el cuerpo y la mente, contemplando la meditación como complemento en sus prácticas de ejercicios corporales, como, por ejemplo, el Yoga y el Tai-chi, entre otras [8,43]. La literatura sobre las terapias mente-cuerpo no es tan abundante y equitativa para todas sus técnicas, ya que algunas han sido más estudiadas que otras, como es el caso del Yoga en el manejo de algunas patologías, como enfermedades reumáticas [44] y el trastorno de estrés postraumático [45]. Algunos estudios sobre las terapias mente-cuerpo informan acerca del potencial uso y beneficios en el abordaje del insomnio [46], del dolor crónico [47] o de síntomas negativos de la esquizofrenia [48]. No obstante, esta evidencia es aún limitada [8] y, pese a que estas técnicas también contienen un componente meditativo, a menudo es difícil determinar los efectos de la meditación en sí misma en comparación con los efectos fisiológicos del ejercicio físico, dada la cantidad significativa de movimiento que implican estas técnicas [4].

Este informe se centrará en la evaluación de la efectividad y seguridad de las técnicas de meditación basadas en: 1) atención focalizada (incluyendo la meditación trascendental y otras meditaciones basadas en la repetición de mantras); 2) amor, bondad y la compasión; y 3) prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales y/o religioso/espirituales; para las que existe una mayor incertidumbre sobre sus potenciales efectos para la prevención y tratamiento de varios problemas de salud física y mental. No se incluyen, por tanto, intervenciones terapéuticas basadas en *Mindfulness*, debido a su efectividad terapéutica demostrada para diferentes condiciones de salud. Tampoco se incluyen las técnicas de meditación mente-cuerpo, dada la cantidad significativa de movimiento que implican y que actualmente se están evaluando explícitamente en otros

informes de ETS dentro del “Plan de Protección de la Salud frente a las pseudoterapias” de la RedETS.

I.2. Descripción de las indicaciones clínicas

De manera general, se atribuyen algunos beneficios a la meditación, aunque al parecer este efecto podría ser diferente si se comparan medidas de resultado en salud mental, salud física y comportamientos saludables [49]. Este planteamiento parte de que los efectos sobre la salud física están determinados por diversos factores y mediados por los cambios en la salud mental y en el comportamiento saludable de la persona [50].

De esta manera, se postula que los mecanismos de la meditación que influyen sobre la salud (es decir, la autorregulación atencional y emocional) son variables psicológicas que pueden producir efectos directos sobre la salud mental y el comportamiento saludable de la persona, resultando así en cambios en su salud física [8].

Existen algunos estudios sobre los potenciales beneficios en salud de los diferentes tipos de meditación mencionados anteriormente al intervenir sobre el bienestar e interacción social [51], para la prevención de enfermedades cardiovasculares [52] o como tratamiento complementario para la hipertensión en personas mayores [53]. Sin embargo, en la actualidad no se dispone de la suficiente evidencia científica que avale la seguridad y efectividad de este tipo de prácticas de meditación como para establecer su indicación clínica como una alternativa a ninguna terapia de la medicina tradicional [8].

I.3. Opciones terapéuticas habituales de referencia

Dado que no existen indicaciones específicas para las técnicas de meditación basadas en la atención focalizada, el amor, bondad y la compasión y las prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales y/o religioso/espirituales; en el caso de enfermedades físicas o mentales, no es posible describir las opciones habituales de tratamiento.

II. Alcance y objetivo

Este informe pretende identificar, evaluar críticamente y sintetizar la evidencia científica disponible sobre la efectividad y seguridad de las técnicas de meditación basadas en la atención focalizada, el amor, bondad y la compasión y las prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales y/o religioso/espirituales para el abordaje de cualquier indicación clínica o condición de salud, en personas de cualquier edad.

El informe está dirigido a profesionales y gestores sanitarios, así como a pacientes, sus familiares y la población en general.

III. Metodología

Este informe se ha realizado de acuerdo a la Guía para la elaboración y adaptación de informes rápidos de evaluación de tecnologías sanitarias (ETS) desarrollada en la RedETS [54].

Para alcanzar el objetivo propuesto, se realizó una revisión sistemática (RS) de la literatura, basada en la metodología Cochrane [55], sobre la efectividad y seguridad de las técnicas de meditación basadas en la atención focalizada, el amor, bondad y la compasión y las prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales y/o religioso/espirituales.

III.1. Fuentes de información y estrategia de búsqueda

En la Tabla 1 se describen las bases de datos electrónicas consultadas hasta septiembre de 2020 y en el Anexo 2 se describen las estrategias de búsqueda realizadas sin restricciones por idioma.

Tabla 1. Bases de datos electrónicas consultadas

Base de datos	Periodo de búsqueda
MEDLINE (Ovid)	1946 - septiembre 2020
EMBASE (Elsevier)	1974 - septiembre 2020
COCHRANE (Wiley)	1995 - septiembre 2020
PsycINFO (Ebsco)	2003 - septiembre 2020

El proceso de selección de los estudios se realizó por dos revisores de forma paralela e independiente y, en caso de duda y/o desacuerdo entre ellos, se acudió a un tercer revisor que comprobó los criterios del protocolo e intentó llegar a un consenso con los otros dos revisores. La selección de los estudios se realizó a partir de los resúmenes recuperados en las bases de datos según los criterios de selección antes citados y previa valoración de la relevancia para esta RS.

A continuación, se recuperaron las publicaciones completas (incluyendo todas aquellas en las que su elegibilidad no se podía determinar por el resumen) y se volvió a comprobar la concordancia con

los criterios de la revisión. El análisis bibliográfico se complementó con la consulta manual de referencias extraídas de los estudios.

Además, se consultó a personas expertas en el área para identificar otras posibles publicaciones de interés. Las referencias bibliográficas fueron gestionadas a través del programa Reference Manager 10.

III.2. Selección de estudios

Los estudios fueron seleccionados siguiendo los criterios de selección que se describen en la Tabla 2 y que corresponden a la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la efectividad y seguridad de las técnicas de meditación basadas en la atención focalizada, el amor, bondad y la compasión y las prácticas mixtas de meditación con componentes atencionales, emocionales y/o religioso/espirituales, comparadas con las técnicas de intervención con evidencia científica (p.e., relajación muscular progresiva, *mindfulness*), cuidado habitual o la no intervención, en la mejoría de sintomatología física y mental y calidad de vida relacionada con la salud, en pacientes con cualquier enfermedad y población general?

Tabla 2. Criterios de selección de los estudios		
Criterio	Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Diseño de estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Revisiones sistemáticas (RS). - Ensayos controlados aleatorizados (ECA). 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudios controlados no aleatorizados. - Estudios no controlados/series de casos. - Estudios observacionales y/o descriptivos (cuantitativos y/o cualitativos). - Revisiones narrativas, cartas al editor y opiniones de expertos. - Resúmenes de congresos. - Tesis doctorales.
Características de la población	<ul style="list-style-type: none"> - Personas de cualquier edad con cualquier patología o condición clínica. - Personas sanas en las que se pretende prevenir alguna afección clínica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estudios en personas sanas cuyo objetivo no sea la prevención de patologías y/o no se informen de medidas relacionadas con variables clínicas (reducción de síntomas, calidad de vida, efectos adversos).
Intervención	Estudios que evalúen las siguientes técnicas de meditación junto con la atención convencional en un programa de intervención superior a una semana	<ul style="list-style-type: none"> - Estudios donde la práctica de meditación fuera inferior a 1 semana incluyendo la práctica en casa (p.e., estudios de laboratorio

Tabla 2. Criterios de selección de los estudios

Criterio	Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
	<p>de entrenamiento (salvo en el caso de enfermedades/condiciones agudas como operaciones quirúrgicas o parto):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditación con prácticas basadas en la atención focalizada (incluyendo la meditación trascendental y otras meditaciones basadas en la repetición de mantras). - Meditación con prácticas basadas en el amor, bondad y/o la compasión. - Meditación con prácticas mixtas de componentes atencionales (p.e., sobre la respiración, sensaciones corporales) emocionales y/o religioso/espirituales. 	<p>con medida inmediata de resultados).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervenciones cuyo componente central no sea la meditación (p.e., <i>self-compassion training</i>). - Técnicas desarrolladas original y exclusivamente en el ámbito de la psicología científica, no basadas en prácticas ancestrales (p.e., <i>compassion-focused therapy</i>). - <i>Mindfulness</i>, dada la evidencia disponible como indicación terapéutica en determinadas patologías. - Técnicas cuyo elemento central sea el componente corporal y de movimiento como las terapias mente-cuerpo y técnicas de meditación taoístas con componente central en la energía vital por su abordaje explícito en otros informes de ETS actualmente en desarrollo en el marco del Plan de Protección de la Salud frente a las pseudoterapias de la RedETS. - Otras terapias alternativas/complementarias.
Comparador	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de intervención con evidencia científica (p.e., relajación muscular progresiva, <i>Mindfulness</i>). - Cuidado habitual. - No intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> - Otras terapias alternativas/complementarias.
Medidas de resultado	<p><u>Efectividad:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducción de sintomatología mental (ansiedad, depresión, estrés, problemas conductuales, psicosis) y física (dolor y otros síntomas relacionados con la afección clínica de estudio). - Calidad de vida relacionada con la salud (general y específica, física y/o mental). <p><u>Seguridad:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectos adversos graves (i.e., que requieren hospitalización o suponen una amenaza para la vida). - Efectos adversos leves. 	<ul style="list-style-type: none"> - Medidas no relacionadas con variables clínicas finales (p.e., rendimiento escolar, estilos de afrontamiento, autoeficacia, locus de control, bienestar espiritual, felicidad).
Idioma	<ul style="list-style-type: none"> - Inglés, español 	<ul style="list-style-type: none"> - Otros idiomas

III.3. Valoración de la calidad de los estudios

El riesgo de sesgo de los estudios obtenidos fue valorado críticamente por dos revisores de forma independiente y las discrepancias fueron resueltas por consenso. Los instrumentos utilizados fueron la escala AMSTAR-2 [56] para las RS y la escala RoB-2 de la Cochrane [57] para los ECAs.

III.4. Extracción de datos y síntesis de la evidencia

Una vez identificados los estudios a incluir en la revisión, se realizó la extracción de los datos en un fichero Excel (i.e., identificación del artículo, diseño, metodología, población de estudio, tipo de meditación y resultados). En primer lugar, se analizaron las RS incluidas y, posteriormente, se revisaron los estudios primarios obtenidos, identificando aquellos que habían sido incluidos en las RS incluidas y los que no (por no ser identificados en ellas o por haber sido publicados posteriormente).

Se realizó un meta-análisis (MA) para cada medida de resultado cuando hubo datos disponibles. Se extrajo en cada estudio la diferencia estandarizada (g de *Hedges*) inter-grupo en el seguimiento. En caso de no estar disponible o no poder calcularse a partir de los datos reportados, se extrajo la diferencia en el cambio desde línea base hasta el seguimiento. En ambos casos se incluyeron las estimaciones calculadas por intención-de-tratar y/o ajustadas por confusores si estaban disponibles. Dado que combinar diferencias estandarizadas del cambio y de las puntuaciones en el seguimiento puede introducir sesgos, pues se basan en desviaciones típicas de distinto tipo, se realizaron análisis de sensibilidad excluyendo los estudios que sólo reportaron diferencias en el cambio (si eran una minoría) o un análisis de subgrupos (si ambos tipos de estimaciones eran frecuentes).

Algunos estudios sólo ofrecieron las medias obtenidas en cada punto temporal; en esos casos, las desviaciones típicas (dt) en el seguimiento fueron imputadas (separadamente para los grupos de intervención y control), calculando el promedio de la relación Media – dt del resto de estudios del mismo tipo de meditación (o de todos, en caso de haber pocos estudios de ese tipo), y aplicándolo a la media del

estudio en cuestión. Se realizaron análisis de sensibilidad excluyendo estos estudios.

El MA se realizó mediante el método de la varianza inversa. Se consideró la existencia de heterogeneidad con un valor de significación $p < 0.10$ del estadístico Q de Cochran o con un valor de I^2 de Higgins [58] mayor del 50%. En tal caso, se usó un modelo de efectos aleatorios, en lugar de efectos fijos. Se realizaron los siguientes análisis de subgrupos a posteriori:

- Tipo de meditación: se clasificaron como MT, otras meditaciones basadas en mantras (OMBM), meditación basada en la respiración, LKM, meditación de compasión, meditación religiosa/espiritual y meditaciones mixtas. No se trata de categorías completamente excluyentes (por ejemplo, el entrenamiento en respiración puede estar presente en otras categorías), pero que definen el elemento central o exclusivo de la meditación aplicada en el estudio. Dado el amplio número de subgrupos, este análisis dispone de muy poca potencia, por lo que ha de considerarse de carácter meramente descriptivo y no inferencial.
- Tipo de control: en la comparación Meditación versus Control, se clasificaron los tipos de grupo control según su intensidad. Se denominará "Grupo de intervención diferida" al llamado comúnmente en la literatura "Lista de espera" (*"Waiting list"*, comunicar al participante que una vez finalizado el estudio podrá acceder a la intervención, es decir, al programa de meditación en este caso), para evitar confusiones con listas de espera médicas. Este tipo de grupo control ha mostrado un efecto nocebo en algunos estudios, por lo que se analizó separadamente de la no intervención/tratamiento habitual. Se clasificaron como "control activo" la educación sanitaria, instrucciones inespecíficas de relajación (p.e., permanecer con los ojos cerrados y en calma), dormir una siesta, escuchar música o un podcast. Finalmente, se agruparon los estudios que usaron ejercicio físico.
- Tipo de población: se agruparon los estudios que incluyeron estudiantes (educación secundaria o universitarios), adultos sanos y población clínica (enfermedades físicas o mentales), respectivamente.
- Tiempo de seguimiento: la mayoría de estudios ofrecieron resultados entre 1-4 meses tras comenzar la intervención.

Cuando un estudio recogió datos en más de un punto temporal, en los MA descritos anteriormente se incluyó la medida más cercana a los 4 meses, para mantener la homogeneidad. En este análisis de subgrupos, sin embargo, se incluyó el último seguimiento de dichos estudios, dado el menor número de estudios con seguimientos mayores a 4 meses.

- Fecha de publicación: dado el amplio rango temporal de los estudios obtenidos, se formaron subgrupos intentando mantener un equilibrio en el número de estudios en cada uno de ellos. Así, se analizaron diferencias entre estudios publicados antes y después del 2000 (ansiedad) y 2010 (depresión, estrés).

El sesgo de publicación se analizó visualmente mediante el gráfico de embudo. Los resultados de los estudios que no pudieron ser incluidos en MA se describieron narrativamente, calculando el efecto estandarizado (o la diferencia media en el caso de medidas objetivas) cuando este no se reportó en el artículo y hubo datos disponibles.

III.5. Participación de los agentes de interés

La implicación de los agentes con interés en la tecnología a evaluar se planteó desde el inicio del proceso de evaluación con el objetivo de que pudieran realizar aportaciones sobre los aspectos relevantes para ellos.

Se realizó una invitación activa a través de correo electrónico a las organizaciones profesionales y de usuarios relacionadas con las técnicas de meditación para que aportaran evidencia científica sobre la eficacia clínica y seguridad de la técnica. Se invitó únicamente a aquellas organizaciones que cumplieran los siguientes criterios: ser entidades acreditadas oficialmente en el estado español, estar relacionadas con las ciencias o el ámbito de la salud, y estar legalmente constituidas (Anexo 3). Se envió el protocolo de trabajo a estas organizaciones junto a un formulario de solicitud de información en la que se explicó que el objetivo era únicamente la aportación de evidencia científica disponible. Se estableció un plazo de 15 días para la recepción de aportaciones. Se aceptaron también las aportaciones de organizaciones que no fueron invitadas activamente, siempre y cuando éstas cumplieran los criterios de participación mencionados y las aportaciones se recibieran dentro del mismo plazo de 15 días. Finalmente se obtuvo respuesta a esta invitación, por parte de una organización (Anexo 3).

En mes de octubre de 2021 se sometió el informe preliminar a una revisión externa, en la que fueron invitadas a participar organizaciones relacionadas con la técnica, entre las que se encontraban asociaciones de pacientes, colegios profesionales y sociedades científicas. Todas ellas cumplían los criterios anteriormente citados (ser entidades en el estado español, estar relacionadas con las ciencias o el ámbito de la salud, y estar legalmente constituidas). Finalmente, participaron en el proceso de revisión externa 4 organizaciones, recogidas en el Anexo 3.

IV. Resultados

IV.1. Resultado de la búsqueda bibliográfica

En la búsqueda electrónica se identificaron un total de 7147 referencias, de las que quedaron 4655 tras eliminar duplicados para revisar por título y resumen (Figuras 1 y 2). En la Tabla 3 se describen los resultados obtenidos en cada una de las bases de datos electrónicas consultadas.

Tabla 3. Resultados en las bases de datos electrónicas consultadas	
Base de datos (plataforma)	Nº de resultados obtenidos
MEDLINE (Ovid)	1616
EMBASE (Elsevier)	1814
COCHRANE (Wiley)	2372
PsycINFO (Ebsco)	1345
Total de referencias con duplicados	7147
Total de referencias sin duplicados	4655

Del total de referencias obtenidas, se seleccionaron 440 (161 RS + 279 ECAs) para su lectura a texto completo, tras la cual finalmente se incluyeron 4 RS [4,51,59,60] y 84 ECAs publicados en 86 referencias [53,61,70–79,62,80–89,63,90–99,64,100–109,65,110–119,66,120–129,67,130–139,68,140–145,69] (en el Anexo 4 se describen las causas de exclusión de los estudios no incluidos).

Veintitrés de esos ECAs estuvieron incluidos en las RS seleccionadas y cumplieron los criterios de inclusión del presente informe [67,72,102,108,111,118,120,122,124,125,129,130,73,131,138,139,74,76,80,83,84,92,93].

A partir de la búsqueda manual de la literatura, se incluyeron tres nuevos ECAs [146–148], quedando un total de 87 ECAs (publicados en 89 referencias) incluidos en el presente informe (Figura 2).

Figura 1. Proceso de selección de revisiones sistemáticas

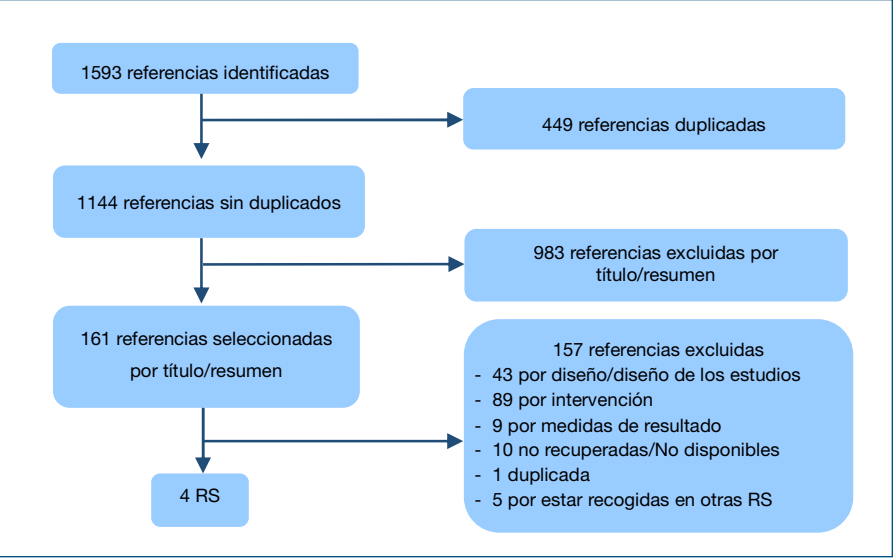
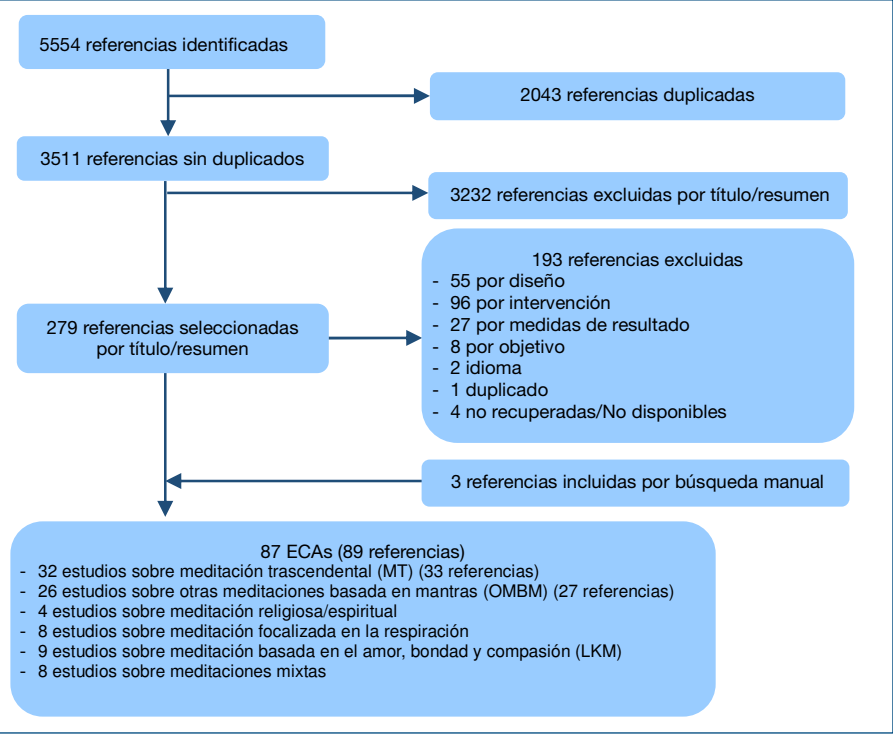


Figura 2. Proceso de selección de ensayos controlados aleatorizados



IV.1.1 Características de los estudios incluidos

A continuación, se sintetizan las características más relevantes de los estudios seleccionados. En el Anexo 5 se muestran dos tablas con las características de las RS y de los estudios primarios incluidos.

Revisiones sistemáticas

La RS de Galante et al. (2014) [51] evaluó la efectividad de la LKM en población adulta con cualquier diagnóstico clínico e incluyó 22 estudios (n = 1747) (3 de ellos cumplen con los criterios del presente informe [73,138,139]).

Las RS de Gathright et al. (2019) [60] (9 estudios, n = 851) y Orme-Johnson et al. (2014) [59] (14 estudios en 16 artículos, n = 1295) evaluaron la efectividad de la MT en población adulta con hipertensión u otra enfermedad cardiovascular y ansiedad, respectivamente; incluyendo un total de 23 estudios entre ambas sin duplicados (12 de sus estudios incluidos cumplen con los criterios del presente informe [72,80,129,130,83,92,111,118,120,122,124,125]).

Por último, la RS de Goyal et al. (2014) [4] evaluó la efectividad de cualquier programa de meditación estructurada e incluyó 47 estudios (n = 3320), de los cuales 11 fueron sobre OMBM (n = 782) (10 de sus estudios incluidos cumplen con los criterios del presente informe [67,74,76,84,92,102,108,118,125,131]).

Estudios primarios

La variable de salud más evaluada fue la ansiedad (41 estudios) y el problema de salud más evaluado fue el estrés postraumático (10 estudios). En relación al tipo de meditación más utilizado fue la MT (32 estudios), seguido de OMBM (26 estudios), meditación religiosa/espiritual (4 estudios), meditación focalizada en la respiración y/o escaneo corporal (8 estudios), LKM (9 estudios) y meditaciones mixtas (8 estudios).

IV.1.2 Calidad metodológica de los estudios incluidos

Revisión sistemática

La valoración de la calidad metodológica de las RS incluidas, evaluadas mediante los criterios AMSTAR-2 [56], se muestra en la Tabla 6 del Anexo 6.

Todas las RS realizaron MA, pero ninguna aportó información sobre la evaluación del impacto potencial del riesgo de sesgo en estudios individuales sobre los resultados del MA, ni informaron acerca de las fuentes de financiación de los estudios incluidos en la revisión. Orme-Johnson et al. (2014) [59] no realizaron la selección y extracción de datos por pares y sólo la RS de Galante et al. (2014) [51] incluyó el listado de estudios excluidos. El resto de criterios de calidad fueron cumplidos por las cuatro RS.

ECAs

La valoración completa de la calidad metodológica de los estudios incluidos, evaluados mediante la escala RoB-2 de la Cochrane [57], se describe en el Anexo 6. La Tabla 7 del Anexo 6 muestra un resumen de la valoración del riesgo de sesgo.

La calificación de alto riesgo de sesgo en alguno de los dominios evaluados o la calificación de riesgo de sesgo incierto en tres o más dominios lleva a calificar el estudio con un alto riesgo de sesgo general, por lo que ninguno de los estudios incluidos fue evaluado con un bajo riesgo de sesgo [57].

Atendiendo al tipo de meditación evaluada, se obtuvo un alto riesgo de sesgo en alguna de las medidas de resultado evaluadas en el 87% de los estudios en MT, en el 81% de los estudios en OMBM y en el 100% de los estudios basados en el resto de meditaciones.

De manera general, un 26% de los estudios evaluados proporcionan información acerca del proceso de aleatorización y ocultación de la secuencia y varios de esos estudios no ofrecen información sobre los procedimientos de cegamiento llevados a cabo. Dadas las características de las intervenciones, los instructores de meditación no pudieron estar cegados a las condiciones de los grupos, por lo que ningún estudio fue evaluado como bajo riesgo de sesgo en el Dominio 2 (i.e., efecto de la asignación a la intervención).

En 26 estudios se llevó a cabo un análisis por intención de tratar [68,69,97,99,100,103,106,107,114,115,121,124,71,125,128,133,139,142,143,76,78,83,85,92,94,95] y en 9 los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización [65,77,80,101,116,130,138,145,146], por lo que la evaluación del Dominio 2 (i.e., efecto de la asignación a la intervención) no se consideró afectada por alto riesgo de sesgo.

Veintitrés estudios incluidos evaluaron tanto medidas auto-reportadas (p.e., cuestionarios de ansiedad, depresión, calidad de vida, etc.), hetero-reportadas (p.e., sintomatología observada por el clínico), como medidas objetivas (p.e., presión sanguínea, presión intraocular, etc.) que son de interés para este informe, por lo que en estos casos se llevó a cabo una doble evaluación de riesgo de sesgo del estudio atendiendo a cada tipo de medida de resultado. Sólo en cuatro de ellos se observa una diferencia en la valoración general del estudio cuando se atiende a medidas auto-reportadas (alto riesgo de sesgo general) en comparación a medidas objetivas (riesgo de sesgo incierto general) [65,68,85,107]. El resto de estudios permanece con una valoración de alto riesgo de sesgo o riesgo incierto de sesgo, independientemente de la medida de resultado evaluada.

Del resto de estudios con un único tipo de medida de resultado, sólo 7 fueron calificados con un riesgo de sesgo incierto, la mayoría debido a la falta de información sobre si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados, cuando se comparaban con un grupo control activo con protocolo similar al del grupo de intervención [74,83,94,100,106,132,149].

Estuvieron disponibles los protocolos de 15 estudios para determinar si los resultados se analizaron siguiendo un plan de análisis previamente establecido, por lo que en el Dominio 5 (i.e., selección del resultado reportado) la evaluación se corresponde con un nivel bajo de riesgo de sesgo [66,68,100,106,107,134,135,69,75,81,82,85,86,94,95].

IV.2. Descripción y análisis de resultados

IV.2.1 Seguridad

Sólo seis estudios reportaron explícitamente información sobre la seguridad de la meditación: un estudio sobre la LKM [118], 2 sobre la MT [92,138] y 3 sobre OMBM [96,106,134]. En ninguno de ellos se observaron eventos adversos que se pudieran relacionar con la aplicación de las técnicas de meditación.

IV.2.2 Efectividad

Revisiones sistemáticas

De los 22 estudios que se incluyeron en la RS de Galante et al. (2014) [51] ($n = 1747$), nueve se incluyeron en diferentes MA con análisis por subgrupos en función del comparador ($n = 861$). Se observó que la LKM mostró una efectividad moderada para disminuir la depresión autoinformada (diferencia de medias estandarizada (DME) = - 0.61, IC95%: 1.08, 0.14; $I^2 = 0\%$; 2 estudios) frente al grupo de no intervención. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en la comparación con la relajación progresiva, *Mindfulness*, un grupo de discusión sobre salud y técnicas de visualización. Tampoco hubo diferencias significativas para las medidas de ansiedad, calidad de vida y satisfacción vital. La calidad metodológica de los estudios incluidos en la RS fue de baja a moderada.

En la RS con MA de Gatrhrigh et al. (2019) [60] (9 estudios) con 851 adultos con hipertensión o enfermedad cardiovascular se observó una reducción en la presión arterial sistólica ($d+ = 0.31$) y diastólica ($d+ = 0.53$) en el grupo intervenido con MT. Sin embargo, estas diferencias no fueron significativas respecto al grupo control y tampoco encontraron cambios en los síntomas depresivos de los participantes tras la intervención. La calidad metodológica de los estudios incluidos en la RS fue baja.

Por su parte, la RS con MA de Orme-Johnson et al. (2014) [59] (14 estudios en 16 artículos) con 1295 participantes en la que se evaluó el efecto de la MT sobre el rasgo de ansiedad en comparación con los grupos de control activo (10 estudios) encontraron que la MT redujo de forma significativa el rasgo de ansiedad, con un tamaño del efecto moderado ($d = -0.50$, IC95%: -0.70, -0.30; $I^2 = 2.8\%$). En comparación

con el tratamiento habitual (grupo de intervención diferida o controles de atención) (14 estudios) se observó un efecto significativo favorable a la MT con un tamaño del efecto también moderado ($d = -0.62$, IC95%: $-0.82, 0.43$; $I^2 = 50.5\%$). Las poblaciones con niveles elevados de ansiedad inicial mostraron tamaños del efecto mayores (-0.74 a -1.2). Los estudios que utilizaron medidas repetidas mostraron reducciones sustanciales en las primeras 2 semanas y efectos sostenidos a los 3 años. La intersección de la regresión de Egger no fue estadísticamente significativa, indicando una ausencia de sesgo de publicación.

Once de los 47 estudios que se incluyeron en la RS con MA de Goyal et al. (2014) [4] evaluaron el efecto de la meditación basada en mantras (MT y OMBM) sobre resultados de estrés psicológico y bienestar, no encontrando resultados significativos para este tipo de meditación en diferentes condiciones de salud sobre ansiedad (-0.22 , IC95%: $-0.49, 0.04$), depresión (-0.27 , IC95%: $-0.61, 0.06$), ni estrés (-0.26 , IC95%: $-0.55, 0.04$). La calidad metodológica de los estudios incluidos en la RS fue baja a moderada.

Estudios primarios

En la Tabla 8 del Anexo 7 se muestran los resultados de efectividad de los estudios incluidos.

MEDITACIÓN VS. CONTROL

Signos, síntomas físicos y calidad de vida específica

Asma

Wilson et al. (1975) [140] ($n = 21$) compararon la MT frente a un grupo control (lectura). Tras 3 meses de intervención se evaluó el volumen espiratorio forzado en 1 segundo, la tasa de flujo respiratorio máximo y la resistencia de las vías respiratorias. Sólo se realizaron contrastes intra-grupo. La diferencia entre valores post-intervención (cálculo propio, intervención menos control) no fue significativa para ninguna de las tres variables (0.19 L, $p = 0.56$; 74.00 L/min, $p = 0.08$; -0.85 cmH₂O/L/s, $p = 0.28$, respectivamente).

Cáncer de mama

Cuatro estudios evaluaron el efecto de la meditación sobre los síntomas y efectos adversos del tratamiento en pacientes con cáncer de mama. Nidich et al. (2009a)[110] ($n = 130$) evaluaron MT vs. tratamiento habitual

en mujeres mayores de 55 años. Milbury et al. (2013) [107] (n = 46) aplicaron meditación tibetana (mezcla de ejercicios de respiración, mantra sonoro y actividades cognitivas) frente al grupo de intervención diferida. Wren et al. (2019) [142] (n = 138) y Dion et al. (2016) [81] (n = 38) usaron LKM; el primero comparó con tratamiento habitual, mientras que Dion et al. [81] compararon meditación más terapia de masaje frente a sólo masaje.

- Fatiga: Ninguno de los tres estudios que la evaluaron obtuvo beneficios significativos, con efectos similares en Milbury et al. [107] (*Brief Fatigue Inventory* (BFI), $p = 0.53$) y Wren et al. [142] (subescala de fatiga del cuestionario *Functional Assessment of Chronic Illness Therapy* (FACIT), $p = 0.61$). Dion et al. [81] no reporta las desviaciones típicas (Escala Visual Analógica (EVA) 0-10).
- Dolor: Wren et al. [142] observaron diferencias significativamente favorables a la meditación en dolor corporal (ítems extraídos del *Brief Pain Inventory* (BPI), $p = 0.02$ para la comparación con tratamiento habitual). No hubo diferencias significativas en dolor en la mama ($p = 0.77$ para la interacción). Dion et al. [81] obtuvieron reducciones significativas en ambos grupos, sin diferencias entre ellos (EVA 0-10).
- Calidad de vida en cáncer: Nidich et al. (2009a) [110] encontraron un beneficio significativo de la MT a los 18 meses en la puntuación total del *Functional Assessment of Cancer Therapy–Breast* (FACT-B) ($g = 0.38$, IC95%: 0.03, 0.72, cálculo propio). Milbury et al. [107], un mes tras comenzar la intervención, no encontró diferencias significativas en cuatro subescalas de deterioro cognitivo del FACIT.

Dolor osteomuscular crónico

Tres estudios, todos con seguimientos de 2 meses, evaluaron la efectividad de la meditación en el dolor osteomuscular mediante una EVA (0-100). Michalsen et al. [106] (n = 68) y Jeitler et al. [94] (n = 89) evaluaron el mismo programa de meditación *Jyoti* (OMBM) frente a ejercicio físico, en dolor crónico de espalda y cervical, respectivamente. El primero no obtuvo diferencias significativas en la reducción de dolor ($p = 0.78$) ni en la afectación a la funcionalidad (*Roland Morris Disability Questionnaire* (RMDQ), $p = 0.15$). Jeitler et al. [94] obtuvieron un efecto significativo sobre el dolor en reposo (diferencia de medias (DM) = -13.2, IC95%: -24.4, 2.1) y la molestia causada por el dolor (DM = -11.0,

IC95%: -21.0, 1.0), pero no sobre el dolor en movimiento ($p = 0.133$) ni la funcionalidad (*Neck Pain and Disability Scale* (NPAD), $p = 0.96$).

Carson et al. (2005) [73] ($n = 43$) compararon la meditación LKM frente al tratamiento habitual en pacientes con dolor crónico de espalda. El estudio no realiza contrastes inter-grupo, por lo que se realizaron comparaciones con los resultados post-intervención reportados (prueba z). No hubo diferencias significativas en la puntuación total del *McGill Pain Questionnaire* (MPQ) ($p = 0.34$) ni en las dos subescalas de dolor habitual ($p = 0.64$) y peor dolor ($p = 0.65$) del BPI.

Enfermedad coronaria

Tres estudios evaluaron la MT en personas con enfermedad coronaria ($n = 372$ en total). Se encontraron reducciones significativas en la presión arterial sistólica en el grupo de meditación frente al control tanto en el estudio de Paul-Labrador et al. (2006) [118] (-3.4 ± 2.0 frente a 2.8 ± 2.1 mmHg; $p = 0.04$) como en el de Schneider et al. (2012) [125] (IC 95%: -8.3 a -1.5 mmHg; $p = 0.01$). En este último, tras un periodo de seguimiento de 5.4 años de seguimiento, hubo una reducción significativa del riesgo de mortalidad, sufrir un infarto de miocardio y/o ictus del 48% tras la MT ($p = 0.025$) y no se observaron resultados significativos sobre el número de hospitalizaciones. Por su parte, en el estudio de Bokhari et al. (2019) [66] se encontró una mejora significativa en la reserva de flujo miocárdico tanto en el grupo de meditación solo (112.8%; tamaño del efecto = 0.36) como en el grupo de meditación + rehabilitación cardíaca estándar con ejercicio físico (120.7%; tamaño del efecto = 0.64) en comparación con los grupos de solo rehabilitación cardíaca estándar con ejercicio físico y de atención habitual.

Un estudio evaluó la MT en estudiantes sanos [63] y observó una mayor disminución en el índice de masa del ventrículo izquierdo a los 4 meses de seguimiento en comparación con el grupo control ($p < 0.04$).

Funcionalidad física en personas mayores

Janyacharoen et al. (2018) [91] ($n = 42$) compararon los efectos de la meditación focalizada en la respiración frente a educación en salud. Tras ocho semanas de intervención, el grupo de meditación obtuvo resultados significativamente mejores en el *Timed up and go test* (TUGT) (6.4 vs. 8.6 seg, $p < 0.01$) y el *Functional reach test* (FRT) (26 vs. 21 cm, $p < 0.01$). No hubo diferencias significativas en el *Six-minute walk distance test* (6-MWT) ($p = 0.93$) y el *Five times sit to stand test* (FTSST) ($p = 0.16$). Jayadevappa et al. (2007) [92] ($n = 23$), obtuvo una mejora

significativa en el 6-MWT de la MT frente a la educación en la salud ($p = 0.034$) después de tres y seis meses. Las diferencias en hospitalizaciones y eventos cardíacos no fueron significativas ($p > 0.05$).

Función cognitiva en personas mayores

En el estudio de Alexander et al. (1989) [61] se encontró a los 3 meses un mejor rendimiento del grupo de MT en la escala de aprendizaje asociativo ($t = 2.32$, $p < 0.025$) y en la tarea de sobreaprendizaje verbal ($t = 2.50$, $p < 0.01$). No hubo diferencias significativas entre ninguno de los grupos en el *Dementia Screening Test* (DST), test de fluencia verbal y test de Stroop ($p > 0.05$).

Glaucoma

Gagrani et al. (2018) [85] ($n = 60$ pacientes con glaucoma primario de ángulo abierto) compararon la meditación centrada en la respiración frente al tratamiento habitual durante 6 semanas. La diferencia en la reducción de la presión intraocular fue significativamente favorable a la intervención (-1.5 mm Hg, IC95%: -2.30 , -0.70 , cálculo propio).

Insuficiencia cardíaca congestiva

Curiati et al. (2005) [79] ($n = 19$), con una combinación de ejercicios de respiración, atención dirigida a las sensaciones corporales (escaneo corporal) y mantra, encontraron tras 14 semanas mejorías intra-grupo significativas sólo en el grupo de intervención, en el nivel de norepinefrina, el cociente ventilación por minuto/producción de dióxido de carbono, y en la puntuación en el *Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire* (MLWHFQ), pero no se realizaron contrastes inter-grupo.

Parto por cesárea

Beiranvand et al. (2014) [65] ($n = 160$) evaluaron el efecto de la meditación basada en la oración religiosa (islam) a los 30 minutos, 1, 3 y 6 horas después de la intervención quirúrgica en comparación con un grupo control que no recibió la intervención. Se encontró una mejora estadísticamente significativa en el dolor postoperatorio a las 3 horas (EVA 0-10: 1.5 ± 0.3 frente a 3.0 ± 1.3 , $p = 0.030$) y a las 6 horas (1.3 ± 0.8 frente a 3.0 ± 1.1 , $p = 0.003$), además de menos náuseas y vómitos ($p = 0.001$). No hubo diferencias significativas en presión sanguínea

sistólica ($p = 0.473$) y diastólica ($p = 0.585$), tasa cardiaca ($p = 0.585$) y respiratoria ($p = 0.569$).

Presión sanguínea

La RS de Gathright et al. (2019) [60] realizó un MA con 9 estudios ($n = 851$) sobre la efectividad de la MT en población adulta con hipertensión u otra enfermedad cardiovascular. Incluyeron dos tesis doctorales no incluidas en esta revisión. Los resultados no fueron significativos para la presión sistólica (6 estudios; $d = 0.27$, IC95%: $-0.04, 0.57$) y diastólica (6 estudios; $d = 0.28$, IC95%: $-0.02, 0.59$). Los efectos fueron aun menores cuando se incluyeron dos estudios con intervenciones adicionales a la MT.

En este informe se han identificado tres estudios que evalúan presión sanguínea en población clínica, publicados posteriormente a la fecha de búsqueda de Gathright et al. (2019) [60]. Bokhari et al. (2019) [66] ($n = 56$), en pacientes con enfermedad coronaria, no obtuvo diferencias a los 3 meses entre MT (con o sin rehabilitación cardiaca) frente a tratamiento habitual (con o sin rehabilitación cardiaca) en presión sistólica y diastólica ($p > 0.05$). Chandler et al. (2020) [75] ($n = 30$), con personas adultas pre-hipertensas, obtuvo un efecto significativo de la meditación basada en la respiración a los 12 meses (sistólica: -11.6 vs. -0.4 mmHg, $p < 0.04$; diastólica: $p < 0.01$, no se reporta el cambio en cada grupo). Por su parte, Wren et al. (2019) [142] ($n = 138$) en mujeres con cáncer de mama no encontraron efectos significativos entre grupos. Se incluyeron también otros cuatro estudios con muestras pequeñas [88,117,126,133], no contemplados en Gathright et al. (2019) [60], donde sólo uno de ellos [117] encontró mejorías significativas de la presión sanguínea en el grupo de meditación en comparación con los grupos control.

En relación a la población sana, se incluyeron cuatro estudios [53,63,111,129] donde no se observaron diferencias significativas.

Psoriasis

Gaston et al. (1988) [87] ($n = 24$) compararon la meditación (escaneo de sensaciones corporales) con meditación más imaginación (i.e., producción de una imagen mental de los síntomas de la psoriasis y su transformación hasta la sanación) y un grupo de intervención diferida. Tras 12 semanas, se observó una diferencia significativa en la evaluación clínica de la gravedad de la psoriasis entre los grupos de tratamiento y de control (r parcial = 0.30 , $p < 0.01$). No se asoció ningún

impacto adicional con el uso de la imaginería (r parcial = - 0.06, $p > 0.05$).

Síndrome de Intestino Irritable

Keefer y Blanchard (2001) [96] ($n = 16$) evaluaron la efectividad de la Respuesta de Relajación de Benson (OMBM) frente al grupo de intervención diferida con monitoreo de síntomas. Tras seis semanas de intervención, se observó una reducción estadísticamente significativa de la severidad de los síntomas gastrointestinales (*Composite Primary IBS Symptom Reduction*, CPSR) favorable al grupo de meditación ($t = -1.97$, $p = 0.04$). Entre los síntomas individuales, el efecto solo fue significativo en las flatulencias ($F = 5.603$, $p = 0.039$).

Síndrome metabólico

Vaccarino et al., (2013) [133] ($n = 68$) no encontraron diferencias significativas, al año de comenzar la intervención, entre OMBM y educación en salud en el cambio en la vasodilatación mediada por flujo dependiente del endotelio (2.1% vs. 1.4%, respectivamente, $p=0.51$). La diferencia en la reducción de la puntuación total de factores de riesgo fue significativamente favorable a la intervención ($g = -0.48$, IC95%: - 0.97, -0.00; $p = 0.04$, cálculo propio).

Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) por Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Tres estudios incluyeron pacientes con SIDA por VIH. Chhatre et al. (2013) [76] ($n = 22$), con MT, obtuvo una mejoría significativa a los 6 meses en el *Functional Assessment of HIV Infection* (FAHI) ($g = -0.97$, IC95%: -1.92, -0.03, cálculo propio), mientras que Bormann et al. (2006) [67] ($n = 93$), en un periodo similar, no encontraron diferencias significativas en la frecuencia de pensamientos intrusivos relacionados con el SIDA ($p = 0.92$). Williams et al. (2005) [139] ($n = 58$), tampoco obtuvieron un efecto significativo en el *Missoula-VITAS Quality of Life Index* (MVQOLI) a los 2 y 17 meses ($p > 0.05$).

Síntomas y trastornos psicológicos

Ansiedad

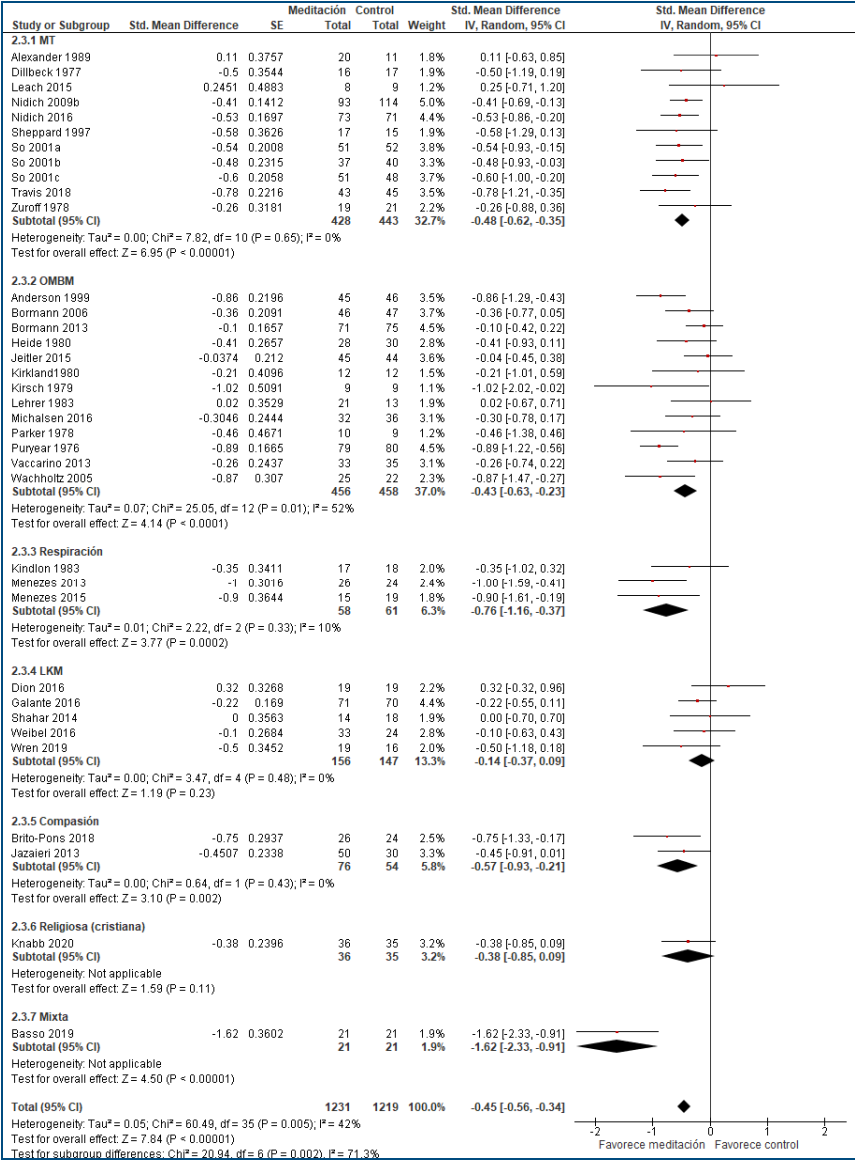
Se incluyeron en el MA de meditación frente a control 36 estudios ($n = 2450$) que evaluaron ansiedad auto-reportada (18 con el cuestionario

State-Trait Anxiety Inventory (STAI), subescala rasgo; 2 con el *Profile of Mood States Total Mood Disturbance scale* (POMS), subescala ansiedad; 2 con el *Beck Anxiety Inventory* (BAI); 2 con el *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), subescala ansiedad; y el resto con otros instrumentos). Quince estudios incluyeron estudiantes y 12 incluyeron personas adultas de la población general, mientras que 8 incluyeron población con una afección clínica (2 con cáncer de mama, 2 con dolor crónico, 1 con SIDA, 1 con ansiedad, 1 con estrés postraumático y 1 con alcoholismo). Finalmente, un estudio incluyó varones internos de prisión [112] y aunque no tenían diagnóstico clínico se ha incluido en el subgrupo de población clínica al evaluar estrés postraumático como medida principal. La mayoría de estudios evaluó MT o OMBM y sólo hubo un estudio en los grupos de meditación religiosa y mixta, respectivamente. Dos estudios llaman al grupo control “relajación” [80,136], aunque no se trató de una técnica de relajación estandarizada, sino que simplemente se dieron instrucciones de sentarse cómodamente con los ojos cerrados en un lugar tranquilo (“*sin pensar en nada*” en un estudio y “*evitando pensamientos estresantes*” en el otro), por lo que se incluyeron en la categoría de “control activo”.

Se introdujeron en el MA las diferencias en el seguimiento (ajustadas por línea base cuando fue posible), salvo para 4 estudios: dos porque sólo ofrecían datos de cambio [111,132] y en otros dos porque los grupos estaban significativamente desbalanceados en línea base y no se reportó la diferencia ajustada en el seguimiento [80,99]. En otros seis estudios que no ofrecían dt de ningún tipo [61,81,102,117,119,145], éstas se imputaron, tal y como se comentó en la sección de análisis estadístico. La exclusión de todos estos estudios, individual o conjuntamente, no modificó sustancialmente los resultados.

El resultado global fue significativamente favorable a la intervención ($g = -0.45$, IC95%: -0.56 , -0.34 ; $I^2 = 42\%$) (Figura 3).

Figura 3. Efecto sobre la ansiedad según el tipo de meditación (meditación vs. control)



El análisis de subgrupos por tipo de control no resultó significativo ($p = 0.10$) (Figura A2, ver en Anexo 8). El efecto de la intervención fue significativo en todos los subgrupos excepto en los 3 estudios que compararon con ejercicio físico ($g = -0.19$, IC95%: $-0.41, 0.04$; $I^2 = 0\%$).

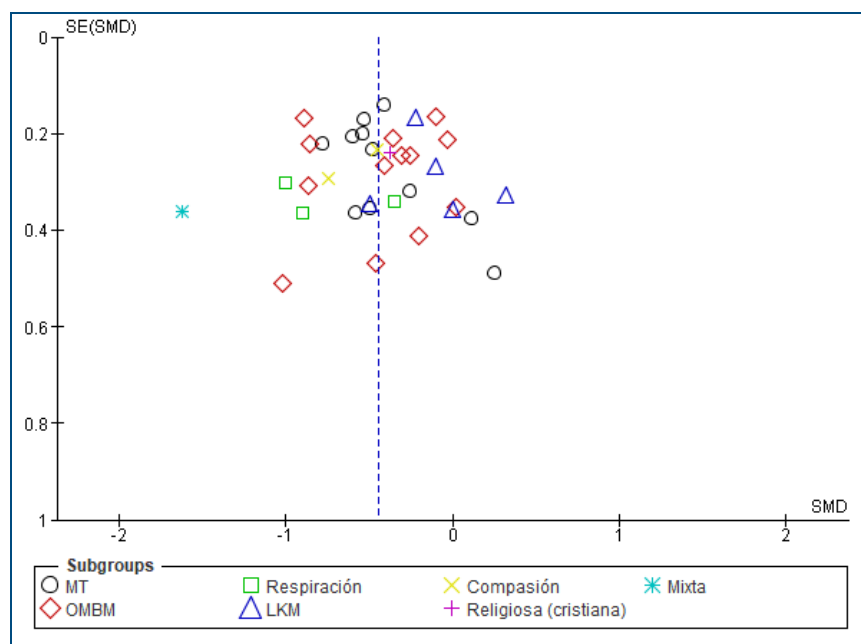
El análisis de subgrupos por población resultó significativo ($p = 0.03$). En población clínica el efecto fue significativo, aunque de menor intensidad ($g = -0.24$, IC95%: $-0.41, -0.07$) que en estudiantes (-0.49 , IC95%: $-0.62, -0.36$) y adultos sanos ($g = -0.54$, IC95%: $-0.79, -0.30$).

No hubo diferencias significativas entre estudios publicados antes o después del año 2000 ($p = 0.52$, Figura A4, ver en Anexo 8), ni entre los distintos periodos de seguimiento ($p = 0.41$, Figura A5, ver en Anexo 8).

El efecto de la intervención también fue significativo, aunque de menor intensidad, en el subgrupo con seguimientos más largos (entre 6-36 meses, $g = -0.35$, IC95%: $-0.57, -0.12$; $I^2 = 31\%$).

El gráfico de embudo muestra una distribución simétrica de los estudios, sin evidencia de sesgo de publicación (Figura 4).

Figura 4. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron ansiedad (meditación vs. control)



Otros 5 estudios no reportaron datos numéricos que pudieran ser incluidos en el MA, 2 con MT [70,82], 2 con OMBM [103,134] y 1 con LKM [73]. Vasudev et al. [134], en personas mayores con depresión ($n = 51$), obtuvo un efecto significativo de la intervención frente al tratamiento habitual a los 3 meses ($F = 2.95$, $p < 0.05$). Dunne et al. [82] ($n = 58$) y Carson et al. [73] ($n = 43$), en personal de emergencias y personas con dolor de espalda, respectivamente, reportan una reducción significativa en el grupo de meditación, pero no realizan un contraste inter-grupo. Los dos estudios restantes no obtuvieron resultados significativos.

Consumo de sustancias

Tres estudios evaluaron la efectividad de la meditación sobre el consumo de alcohol [108,131] y tabaco [116]. En Tuab et al. (1994) [131] ($n = 66$ hombres con alcoholismo), el grupo de MT mostró un número de días sin beber significativamente menor que el tratamiento habitual a los 6, 12 y 18 meses (76.3% vs. 45.7% en el periodo 13-18 meses, $p < 0.05$). Murphy et al. (1986) [108] ($n = 60$) evaluaron el efecto de la meditación clínicamente estandarizada (un tipo de OMBM), frente a un programa de ejercicio físico (correr) y un grupo de no tratamiento, en estudiantes universitarios con elevado consumo social de alcohol. La reducción en el consumo en el grupo de MT no fue significativamente diferente a la de los otros dos grupos al final del tratamiento ni tras 6 semanas de seguimiento ($p > 0.05$).

También con estudiantes universitarios, Ottens (1975) [116] ($n = 36$) evaluó la efectividad de la MT frente a un grupo de discusión (denominado “auto-control”) y no tratamiento. Tras diez semanas de intervención, los dos primeros grupos redujeron su consumo significativamente en comparación con el control ($F = 4.84$, $p < 0.01$ para la interacción), sin diferencias significativas entre ellos.

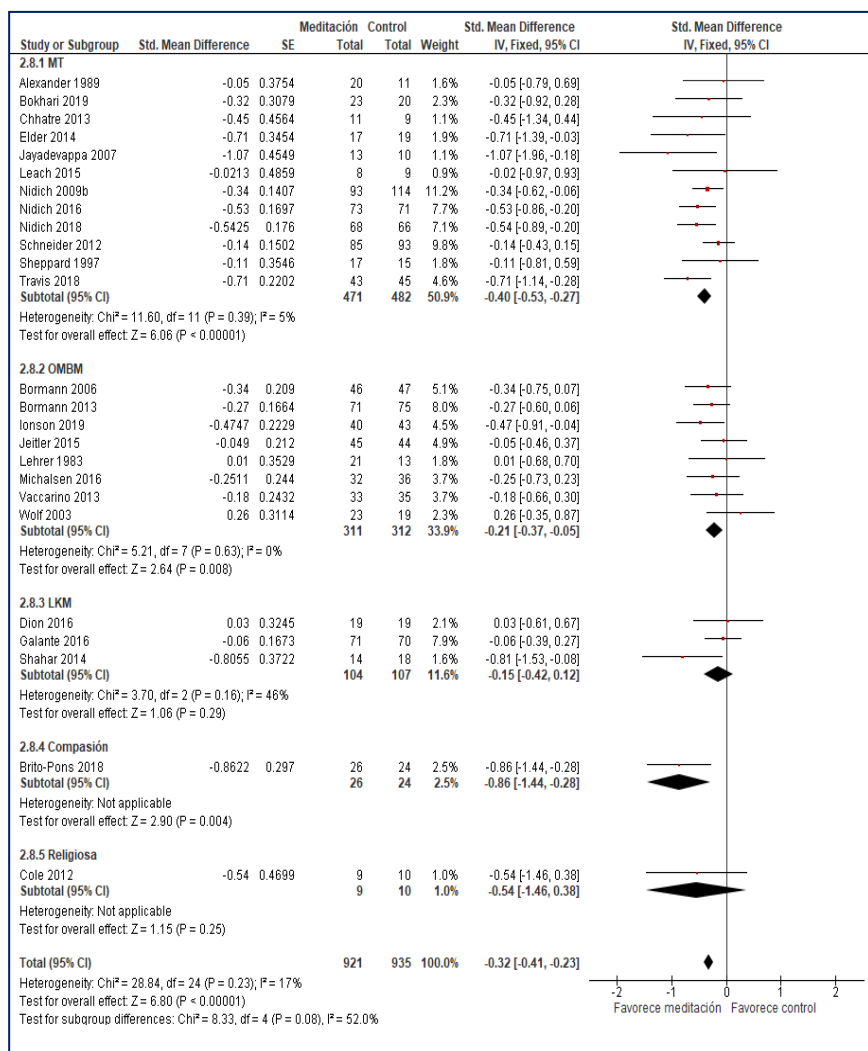
Depresión

Se incluyeron en el MA 26 estudios ($n = 1897$) con datos de depresión auto-reportada (el instrumento más usado fue el *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), en 7 estudios). Doce estudios incluyeron adultos de la población general y 14 de población clínica (3 con enfermedad cardíaca, 3 con cáncer, 2 con SIDA por VIH, 2 con dolor crónico, 2 con estrés postraumático, 1 con depresión y 1 con ansiedad). Diez estudios ofrecieron datos de cambio en las puntuaciones, mientras que el resto reportó los resultados en el

seguimiento (solo en 5 casos se pudieron introducir en el MA datos ajustados por línea base). Se imputaron las desviaciones típicas en el seguimiento en tres estudios [81,102,123]; su posterior exclusión no modificó sustancialmente los resultados.

Se obtuvo un efecto significativo y homogéneo a favor de la meditación, de pequeña intensidad ($g = -0.32$, IC95%: $-0.41, -0.22$; $I^2 = 15\%$) (Figura 5). El efecto fue significativo en todos los subgrupos de meditación excepto en LKM (3 estudios; $g = -0.15$, IC95%: $-0.42, 0.12$; $I^2 = 46\%$) y en el único estudio que aplicó meditación religiosa/espiritual [78]. La exclusión de estos dos subgrupos no modificó el resultado global de forma significativa ($g = -0.33$, IC95%: $-0.43, -0.24$; $I^2 = 11\%$).

Figura 5. Efecto sobre la depresión según el tipo de meditación (meditación vs. control)

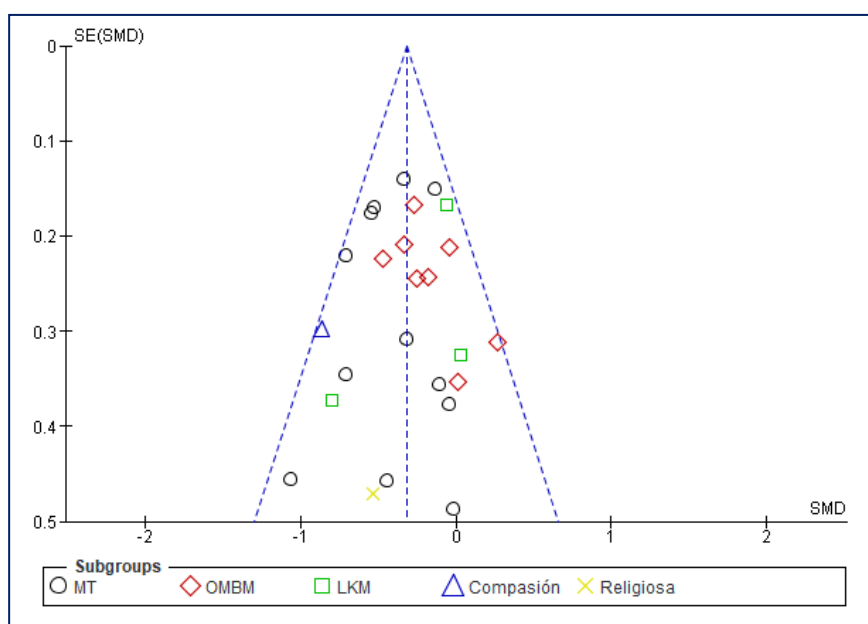


Los estudios que reportaron datos de cambio obtuvieron un efecto significativamente mayor ($g = -0.44$, IC95%: -0.58 , -0.29 ; $I^2 = 23\%$) que los que ofrecieron diferencias en el seguimiento ($g = -0.24$, IC95%: -0.35 , -0.12 ; $I^2 = 0\%$, $p = 0.03$ para la diferencia entre grupos) (Figura D2, ver en Anexo 8). El análisis de subgrupos según el tipo de control no resultó significativo ($p = 0.12$) (Figura D3, ver en Anexo 8). Tampoco la

comparación con ejercicio físico fue significativa ($g = -0.10$, IC95%: $-0.33, 0.1$). No hubo diferencias significativas según el tipo de población ($p = 0.46$) (Figura D4, ver en Anexo 8), ni entre estudios publicados antes o después del 2010 ($p = 0.48$) (Figura D5, ver en Anexo 8). El análisis según el tiempo de seguimiento (más o menos de 4 meses) tampoco fue significativo ($p = 0.14$, Figura D6, ver en Anexo 8), aunque los estudios con más de 4 meses obtuvieron un efecto menor, al límite de la significación ($g = -0.19$, IC95%: $-0.38, 0.00$) (Figura D6, ver en Anexo 8).

El gráfico de embudo muestra simetría salvo por un estudio con alto error estándar relativo y efecto fuerte [92] (Figura 6).

Figura 6. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron depresión (meditación vs. control)



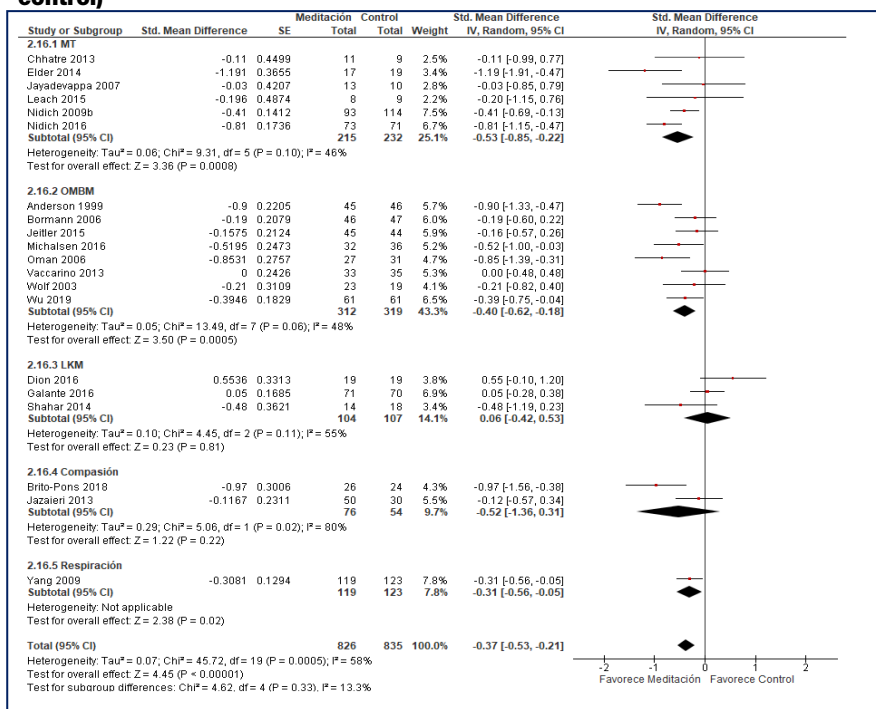
Un estudio no pudo ser incluido en el MA al reportar medianas ($n = 178$) [103]. Se observó una diferencia significativa a favor de la meditación (combinación de técnicas de respiración y ejercicios de atención focalizada) frente al grupo de intervención diferida, a los 2 meses de comenzar la intervención, en la subescala de depresión del POMS (-3.0 vs. 0 , $p = 0.019$).

Estrés

Se incluyeron 20 estudios (n = 1661) que evaluaron estrés, 11 de ellos con la *Perceived Stress Scale* (PSS). Se excluyeron medidas que son denominadas como *psychological distress*, pero que evalúan psicopatología general (p.e., *General Health Questionnaire* (GHQ), *Brief Symtoms Inventory-18* (BSI-18)) (ver apartado de Psicopatología general). Catorce estudios incluyeron adultos de la población general y 6 población clínica (2 con SIDA por VIH, 2 con dolor crónico, 1 con enfermedad cardíaca y 1 con cáncer). En tres estudios [84,100,111] se introdujo en el MA la diferencia en el cambio en las puntuaciones; su exclusión no modificó sustancialmente los resultados.

El MA obtuvo un resultado significativamente favorable a la intervención (g = -0.37, IC95%: -0.53, -0.21; $I^2 = 58\%$) (Figura 7). El grupo de LKM (3 estudios) y compasión (2 estudios con efectos nulo y fuerte respectivamente) fueron los únicos que no obtuvieron un resultado significativo. Al excluir estos subgrupos, el resultado global se incrementó hasta -0.44 (IC95%: -0.59, -0.27; $I^2 = 45\%$).

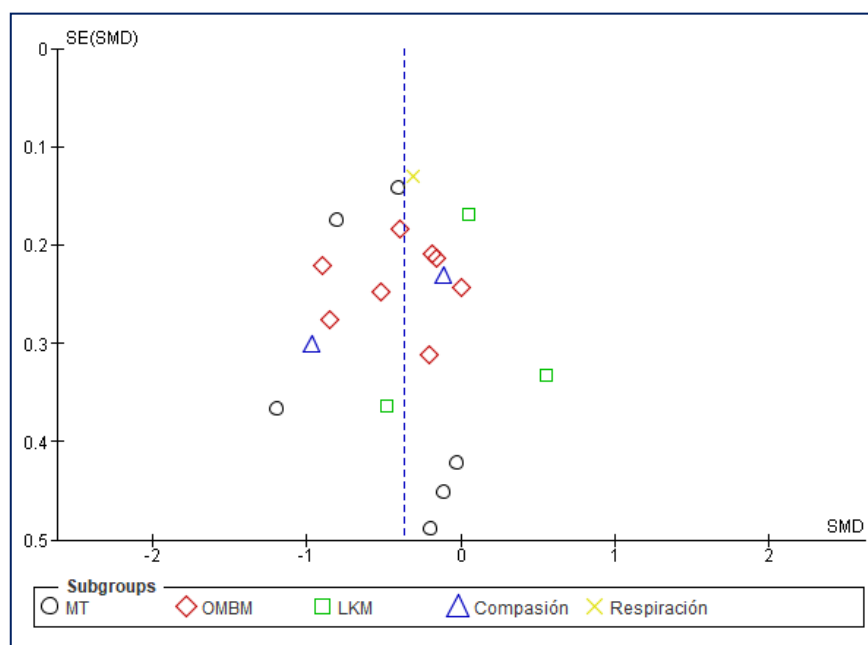
Figura 7. Efecto sobre el estrés según el tipo de meditación (meditación vs. control)



El análisis de subgrupos por tipo de control resultó significativo ($p = 0.003$). Sólo la comparación con el grupo de intervención diferida obtuvo un resultado significativo ($g = 0.59$, IC95%: -0.81, 0.36; $I^2 = 45\%$) (Figura E2, ver en Anexo 8). En cuanto a la población, el efecto fue significativo en adultos sanos ($g = -0.46$, IC95%: -0.65, -0.27; $I^2 = 62\%$), pero no en población clínica ($g = -0.13$, IC95%: -0.40, 0.13; $I^2 = 27\%$, $p = 0.05$ para la diferencia entre grupos) (Figura E3, ver en Anexo 8). Los análisis según la fecha de publicación (antes o después de 2010, $p = 0.68$) (Figura E4, ver en Anexo 8) y el tiempo de seguimiento ($p = 0.12$, Figura E5, ver en Anexo 8) no fueron significativos, si bien en este último caso el efecto en los estudios de más de 4 meses fue muy pequeño y no significativo ($g = -0.19$, IC95%: -0.46, 0.08; $I^2 = 45\%$).

El gráfico de embudo muestra cierta asimetría, pero no en el sentido de “*small-study effects*” (Figura 8).

Figura 8. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron estrés (meditación vs. control)



Cuatro estudios no pudieron ser incluidos en el MA. Severtsen et al. [127] (OMBM) incluyeron sólo 5 participantes por grupo, que mostraban una diferencia intensa en las puntuaciones de línea base. En este estudio, el grupo de meditación empezó y terminó (6 semanas) con

menores puntuaciones de estrés, aunque la reducción fue mayor en el grupo de ejercicio aeróbico. Dunne et al. [82] (n = 58, personal de emergencias) observaron un menor nivel de estrés en el grupo de MT una semana tras la intervención (d = -0.64), pero no a los dos meses, en comparación con no intervención. Manocha et al. [103] informaron de una reducción significativa del estrés en el grupo de MT en comparación con el grupo control a los 2 meses (cambio mediano -37.0 vs. -17.5, p = 0.026). Chandler et al. [75] (n = 84, personas con pre-hipertensión) reporta el número de participantes con alto estrés, sin diferencias significativas entre la meditación (respiración) y educación sanitaria, a los 1, 3, 6 y 12 meses.

Estrés laboral (burnout)

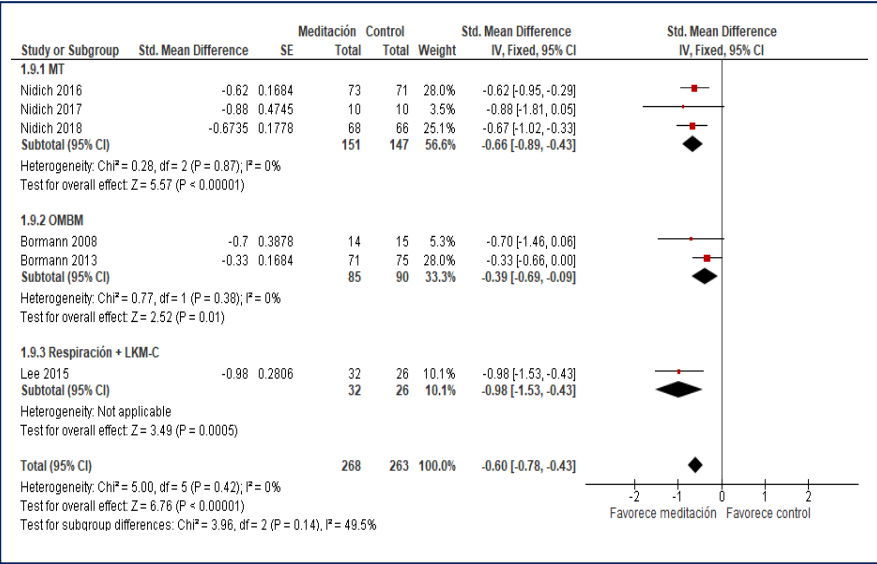
Cinco estudios, todos con muestras pequeñas, evaluaron el efecto de la MT [84], OMBS [62,82,115] y meditación religiosa/espiritual [77] con el *Maslach Burnout Inventory* (MBI), sobre el estrés laboral de profesorado y personal de emergencias sanitarias. No ha sido posible realizar MA debido a la heterogeneidad o no disponibilidad de los resultados. Elder et al. (2014) [84] (n = 40) obtuvo un efecto significativamente favorable a la intervención a los 3 meses (Delta de Glass = 0.40, p = 0.018). Anderson et al. (1999) [62] (n = 91) y Chirico et al. (2020) [77] (n = 50) también obtuvieron un efecto significativo, a las 9 y 12 semanas, respectivamente, en las subescalas de agotamiento emocional (F = 31.4, p < 0.001; Delta de Glass = 1.78, p < 0.001) y despersonalización (F = 7.9, p = 0.008; Delta de Glass = 1.90, p < 0.001). Oman et al. (2006) [115] (n = 61) no obtuvieron efectos significativos a las 19 semanas en ninguna de las subescalas del MBI (p-valores > 0.16). Por último, Dunne et al. [82] (n = 51) observaron una reducción significativa en el grupo de meditación en la subescala de agotamiento emocional, pero no ofrece el contraste inter-grupo.

Estrés postraumático

Se incluyeron 7 estudios (n = 573) que evaluaron síntomas de estrés postraumático (5 con el *Post-traumatic stress disorder Checklist* (PCL), versión civil o militar). Cuatro estudios usaron MT (2 con personas internas en prisión [112,113], 1 con militares veteranos [114], otro con personas refugiadas [121]), dos estudios con veteranos aplicaron OMBM [68,146] y uno aplicó una combinación de respiración y LKM-compasión en mujeres que habían sufrido violencia interpersonal [101]. El estudio con personas refugiadas de Rees et al. [121] no se ha incluido en el MA

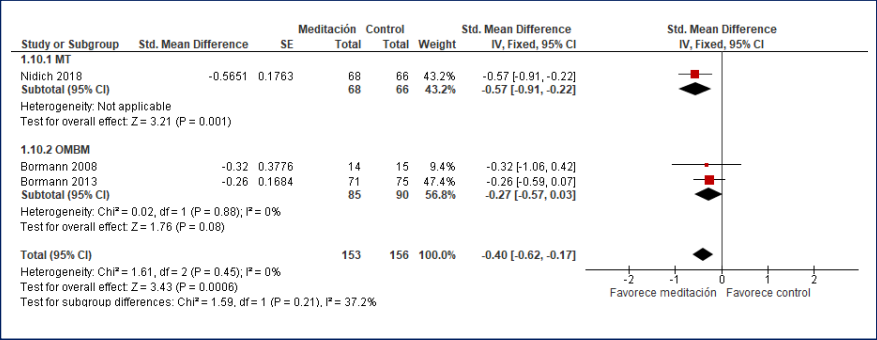
por mostrar un alto riesgo de sesgo de selección (un 59% de los participantes asignados al grupo de meditación no comenzó el programa, realizándose posteriormente un diseño de muestras emparejadas). Este estudio mostró un efecto muy intenso en la reducción de los síntomas de estrés postraumático auto-reportados ($g = -8.75$, IC95%: -10.81 , -6.70). El MA de los 6 estudios restantes fue significativamente favorable a la intervención ($g = -0.60$, IC95%: -0.78 , -0.43 ; $I^2 = 0\%$). El efecto fue significativo en los 3 tipos de meditación (Figura 9).

Figura 9. Efecto sobre el estrés postraumático según el tipo de meditación (meditación vs. control)



Tres estudios realizaron una evaluación clínica mediante la escala *Clinically Administered PTSD Scale* (CAPS) (Figura 10). En los dos estudios de OMBM el efecto global no alcanzó la significación ($g = -0.27$, IC95%: -0.57 , 0.03). Nidich et al. (2018) [114], con MT, obtuvo un resultado significativamente favorable a la intervención ($g = -0.57$, IC95%: -0.91 , -0.22), al igual que el resultado global de los tres estudios ($g = -0.40$, IC95%: -0.62 , -0.17 ; $I^2 = 0\%$).

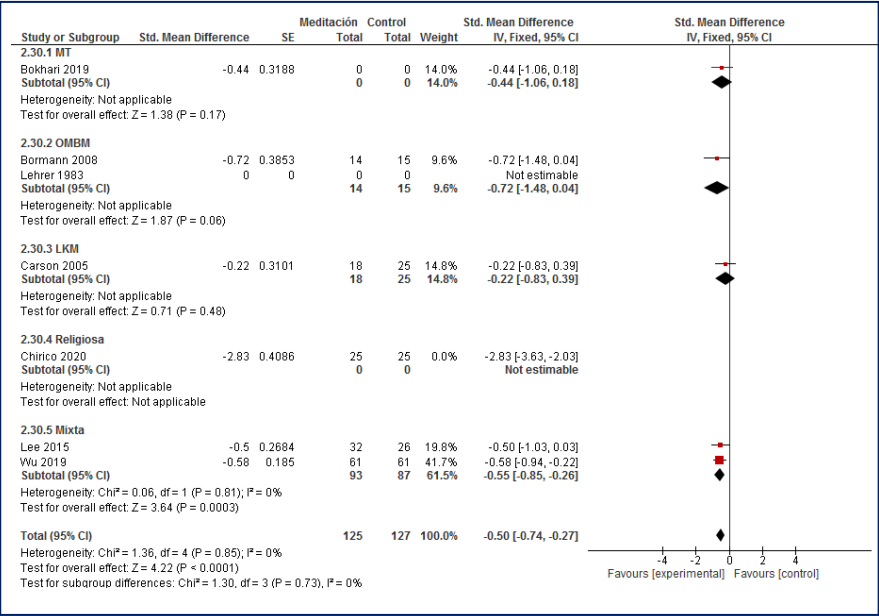
Figura 10. Efectividad de OMBM sobre los síntomas de TEPT evaluados por el clínico (CAPS) (meditación vs. control)



Psicopatología general

Se incluyeron 7 estudios (n = 336) que aplicaron diferentes tipos de meditación (todos en población clínica salvo uno [77]) y evaluaron psicopatología general medida a través de las escalas BSI-18, GHQ, SCL-90 y SDS. El estudio de Lehrer et al. (1983) [102] no se incluyó en el MA porque no reportó ninguna desviación típica y se descartó hacer imputaciones dado el bajo número de estudios y de participantes. El resultado global fue de $g = -0.84$ (IC95%: -1.43, -0.25, $I^2 = 84\%$). Chirico et al. (2020) [77] fue el responsable de toda la heterogeneidad, por lo que se excluyó del análisis. El resultado tras su exclusión fue significativamente favorable para el grupo de meditación ($g = -0.50$, IC95%: -0.74, -0.27) (Figura 11).

Figura 11. Efecto sobre la psicopatología general según el tipo de meditación (meditación vs. control)



Insomnio

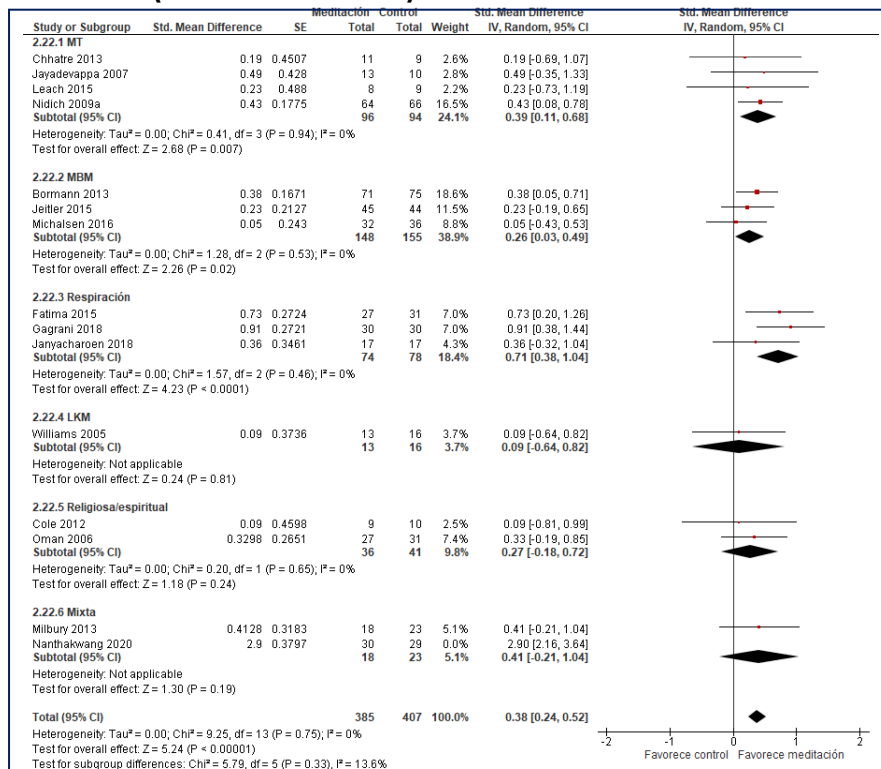
Cinco estudios (tres con meditaciones mixtas [64,107,109], uno con MT [112] y otro con OMBM [69]) evaluaron problemas de sueño, tres de ellos con el *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). No ha sido posible realizar MA para esta variable informe debido a la alta heterogeneidad. Nanthakwang et al. (2020) [109] (n = 51) obtuvieron un efecto fuerte tras 2 meses de intervención en personas mayores con pobre calidad del sueño (g = -1.67, IC95%: -2.26, -1.07). Nidich et al. (2016) [112] (n = 181), con hombres encarcelados, también obtuvieron un resultado significativo a los 4 meses (g = -0.67, IC95%: -1.01, -0.34). Milbury et al. (2013) [107] (n = 46), en mujeres con cáncer de mama, no observaron diferencias significativas tras 10 semanas (p = 0.29). Bormann et al. (2018) [69] (n = 173), en personas con trastorno de estrés postraumático, también obtuvieron resultados significativos a los 2 meses (g = -0.36, IC95%: -0.66, -0.06). Por último, Basso et al. (2019) [64] (n = 42) obtuvieron un resultado significativamente peor para la meditación (g = 0.70, IC95%: 0.07, 1.32).

Calidad de vida relacionada con la salud

Se incluyeron en el MA un total de 15 estudios ($n = 792$) con diferentes tipos de meditación e instrumentos. No se incluyeron los estudios que usaron el cuestionario *Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire* (Q-LES-Q), al tratarse de un instrumento que incluye dimensiones de calidad de vida no relacionadas con la salud. Cinco estudios reportaron calidad de vida global [53,85,91,109,139] y 10 el componente mental de la calidad de vida (en su defecto se incluyó la subescala de salud mental del *Short Form-36 Health Survey* (SF-36)). Tres estudios incluyeron adultos sanos [91,100,115] y el resto población clínica. En tres estudios [92,115,139] se introdujo la diferencia en el cambio desde línea base; su exclusión no modificó el resultado.

El resultado global fue significativamente favorable a la meditación ($g = 0.51$, IC95%: 0.23, 0.80; $I^2 = 73\%$). El estudio de Nanthakwang et al. [109], que obtuvo un efecto muy fuerte en personas mayores con pobre calidad del sueño, fue el responsable de toda la heterogeneidad, por lo que se excluyó de todos los análisis. El resultado tras su exclusión fue de $g = 0.38$ (IC95%: 0.24, 0.52) (Figura 12). Los resultados fueron significativos para todos los tipos de meditación excepto para la meditación religiosa/espiritual (2 estudios) y el único estudio de LKM [139], todos con muestras pequeñas.

Figura 12. Efecto sobre la calidad de vida (general o mental) según el tipo de meditación (meditación vs. control)



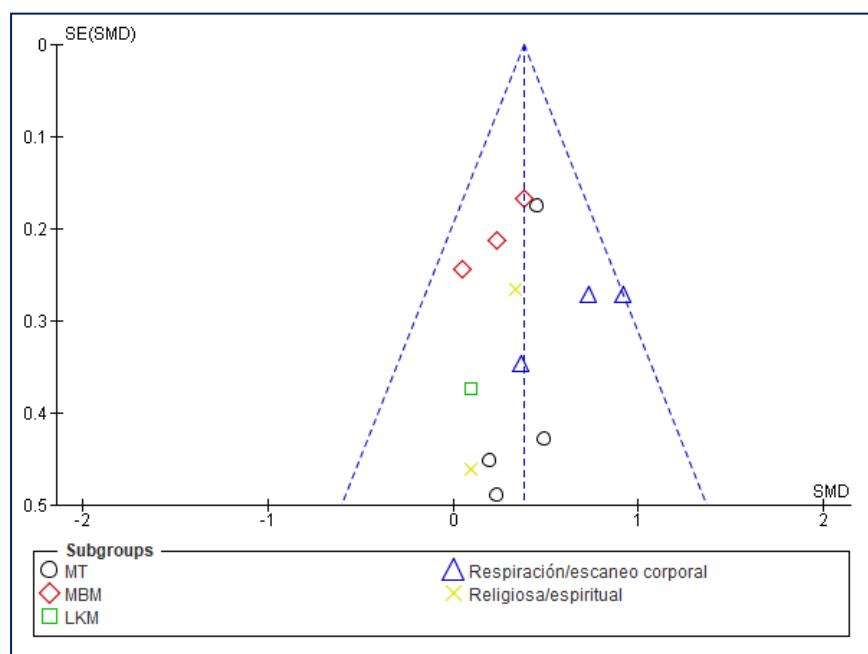
Los estudios que evaluaron calidad de vida general obtuvieron un mayor efecto ($g = 0.61$, IC95%: 0.31, 0.91; $I^2 = 22\%$) que los que evaluaron el componente mental (o la subescala de salud mental) ($g = 0.31$, IC95%: 0.15, 0.47; $I^2 = 0\%$, $p = 0.09$ para la diferencia inter-grupos) (Figura CV2, ver en Anexo 8). No hubo diferencias significativas según el tipo de control. La comparación con control activo (3 estudios; $g = 0.35$, IC95%: -0.10, 0.51; $I^2 = 0\%$) y ejercicio (2 estudios; $g = 0.15$, IC95%: -0.16, 0.47; $I^2 = 0\%$) no fue significativa (Figura CV3, ver en Anexo 8). No hubo diferencias significativas entre los 3 estudios que incluyeron adultos sanos y los que incluyeron población clínica ($p = 0.76$) (Figura CV4, ver en Anexo 8), ni entre distintos periodos de seguimiento ($p = 0.80$) (Figura CV5, ver en Anexo 8).

Vasudev et al. [134] ($n = 51$), en personas mayores con depresión, no ofrecieron datos numéricos válidos para el MA. No obstante, tampoco se observaron diferencias significativas a los 3 meses entre

meditación (OMBM) y tratamiento habitual, en el cuestionario *Quality of Life Profile Seniors Version* (QOLSV).

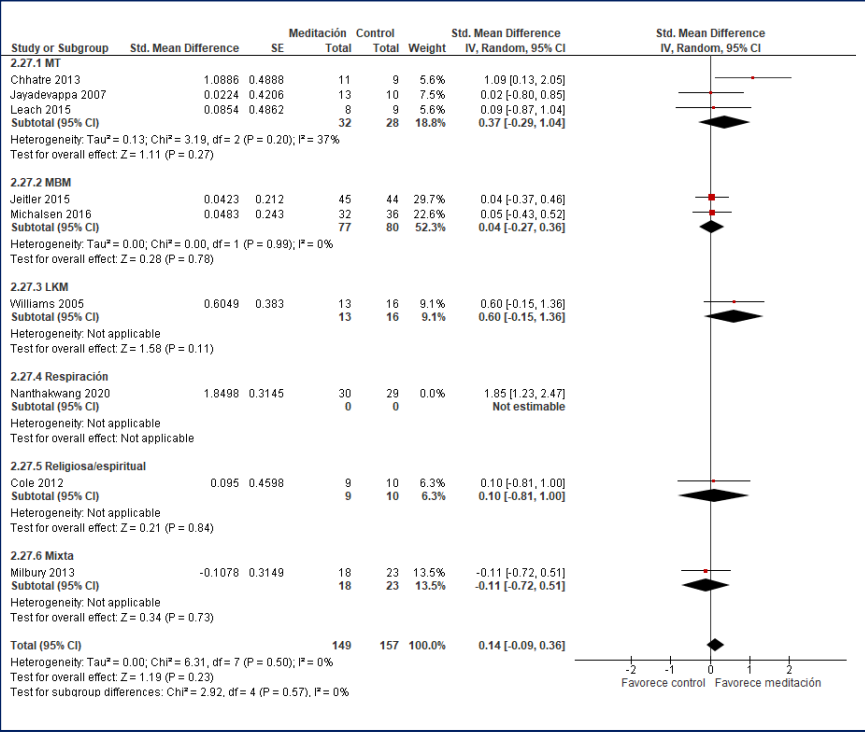
El gráfico de embudo no muestra evidencia de sesgo de publicación (Figura 13).

Figura 13. Gráfico de embudo de los estudios que evaluaron calidad de vida



Ocho estudios ($n = 324$) ofrecieron datos sobre el componente físico de la calidad de vida o la subescala de salud general del SF-36. En el caso de Williams et al. [139] (pacientes con SIDA por VIH en fase terminal) se introdujo en el MA la puntuación de la subescala de funcionalidad del cuestionario aplicado (*Missoula-VITAS Quality of Life Index*, MVQOLI). Todos los estudios excepto Leach et al. [100] incluyeron poblaciones clínicas. De nuevo, el estudio de Nanthakwang et al. [109] aportó toda la heterogeneidad. Al excluirlo, se obtuvo un resultado no significativo ($g = 0.18$, IC95%: -0.07, 0.42) (Figura 14).

Figura 14. Efecto sobre la calidad de vida (física) según el tipo de meditación (meditación vs. control)



MEDITACIÓN VS. OTROS TRATAMIENTOS ACTIVOS

Signos, síntomas y calidad de vida específica

Cefaleas y migrañas

En el estudio de Jong et al. (2019) [95] (n = 131 niños) se encontró una reducción significativa ($p < 0.001$) en la frecuencia de cefaleas en el grupo de meditación y los dos de control, sin diferencias significativas entre los grupos. En el estudio de Wachholtz et al. (2008) [137] (n = 92) se evaluó la efectividad de la meditación con mantra espiritual frente a un mantra secular interno, externo y un grupo de relajación muscular progresiva, con un mes de seguimiento. El grupo experimental mostró una reducción significativamente superior a los otros tres grupos en la frecuencia del dolor un mes tras comenzar el programa (mantra secular interno: $\eta^2 = 0.22$, $p < 0.001$; mantra secular externo: $\eta^2 = 0.82$, $p < 0.001$; relajación: $\eta^2 = 0.37$, $p < 0.001$), pero no hubo diferencias significativas en la severidad (EVA 0-10, $p > 0.05$). No se observaron diferencias significativas frente a la relajación muscular en la *Migraine Specific Quality of Life Scale* (MSQOL) tras 4 semanas de seguimiento ($p < 0.05$).

Consumo de sustancias

Tuab et al. (1994) [131] (n = 118) compararon la MT frente al biofeedback y la estimulación transcraneal con corriente directa (denominada en el estudio como neuroterapia). En el seguimiento a los 6, 12 y 18 meses, no hubo diferencias significativas entre MT y biofeedback. La diferencia con la neuroterapia sólo fue significativamente favorable a la MT en el periodo 13-18 meses (76.3% vs. 60.5% días sin beber a los 13-18 meses, $p < 0.05$).

Presión sanguínea

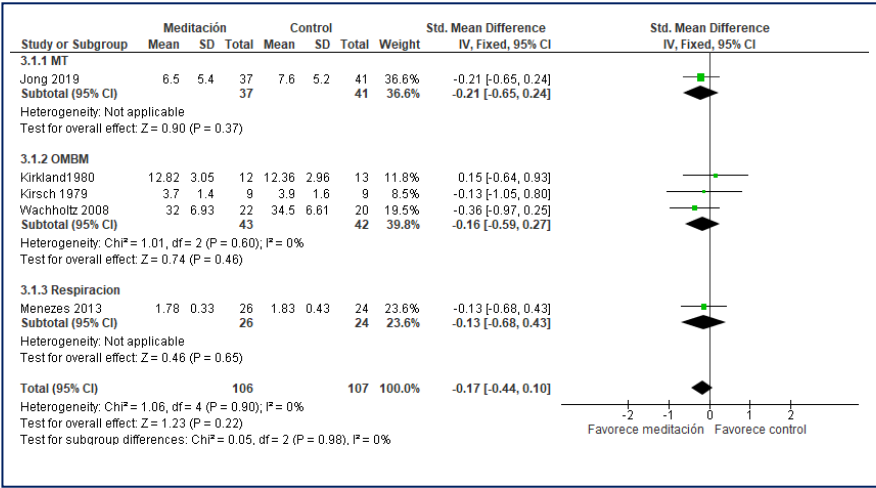
Hager et al. (1978) [89] (n = 30), no obtuvieron diferencias significativas tras 4 semanas entre OMBM y biofeedback en la reducción de la presión sistólica o diastólica en pacientes con hipertensión ($p > 0.05$). Lo mismo ocurrió en Hafner et al. (1982) [88] (n = 21), que además incluyó la combinación de ambos tratamientos.

Síntomas psicológicos

Ansiedad

Diez estudios (n = 213) incluyeron un grupo de relajación muscular como comparación [70,95,98,102,105,117,120,137,145,148]. Solo uno de ellos [145] obtuvo una diferencia significativa, a favor de la meditación (p < 0.02 para la interacción). Se realizó un MA con 5 estudios, pues el resto no reportó ninguna dt y se descartó hacer imputaciones dado el bajo número de estudios y de participantes. El resultado no fue significativo (g = -0.17, IC95%: -0.44, 0.10; I² = 0%) (Figura 15).

Figura 15. Efecto sobre la ansiedad según el tipo de meditación (meditación vs. otros tratamientos activos)



Dos estudios compararon la meditación con tratamientos psicológicos. Brooks et al. (1986) [72], en veteranos de la guerra de Vietnam, obtuvieron un efecto fuerte a favor de la MT en la *Taylor Anxiety Scale* (TMAS), frente a distintos tipos de psicoterapia conjuntamente (g = -1.75, IC95%: -2.88, -0.62). Jong et al. (2019) [95], en niños y niñas con cefalea, no obtuvieron diferencias significativas frente a la hipnoterapia en la subescala de ansiedad del *Revised Children's Anxiety and Depression Scale-short version* (RCADS-25, p = 0.15).

Depresión

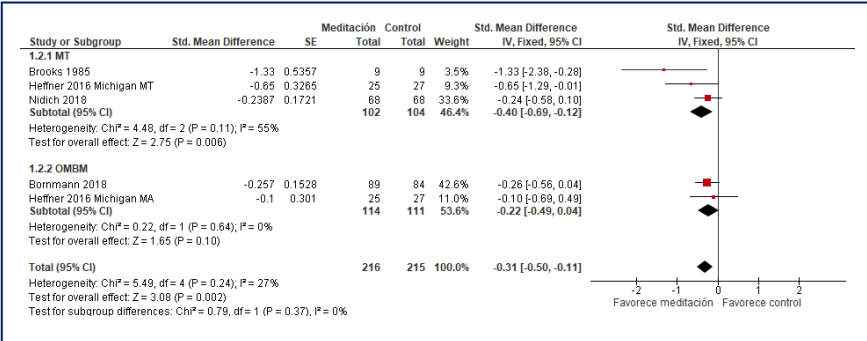
Tres estudios compararon la MT [95] y OMBM [102,137] frente a la relajación muscular progresiva. Jong et al. [95] no obtuvieron diferencias significativas a los 3 ($p = 0.16$) y 9 meses ($p = 0.15$) en la subescala de depresión del RCADS-25. Wachholtz et al. (2008) [137], en estudiantes con migraña, tampoco encontraron diferencias significativas a las 4 semanas en el CES-D ($p > 0.05$). Finalmente, Lehrer et al. (1983) [102], en personas con ansiedad, observaron un mejor resultado para el grupo de relajación a las 5 semanas ($p < 0.04$) pero no a los 9 meses ($p > 0.05$), en la subescala del *Symptom Checklist-90* (SCL-90).

Cuatro estudios compararon la meditación con tratamientos psicológicos [69,72,95,114]. Salvo Brooks et al. (1986) [72], que obtuvieron un efecto fuerte a favor de la MT en el *BDI*, ninguno obtuvo un efecto significativo. Sin embargo, el MA de estos tres estudios resultó significativo ($g = -0.25$, IC95%: -0.45 , -0.05 ; $I^2 = 0\%$).

Estrés postraumático

Cuatro estudios (5 muestras, $n = 431$), todos ellos con militares veteranos, compararon la meditación frente a terapia centrada en el presente [69,147], exposición prolongada [114] y varios tipos de psicoterapia conjuntamente [72]. El MA mostró un efecto pequeño pero significativo de la meditación ($g = -0.31$, IC95%: -0.50 , -0.11 ; $I^2 = 27\%$) (Figura 16). Al excluir el estudio con mayor efecto [72], causante de toda la heterogeneidad, el resultado se mantiene significativo ($g = -0.27$, IC95%: -0.47 , -0.07).

Figura 16. Efecto sobre la depresión según el tipo de meditación (meditación vs. otros tratamientos activos)



Calidad de vida relacionada con la salud

Bormann et al. (2018) [69] (n = 173), con militares veteranos, no obtuvieron diferencias dos meses tras comenzar el estudio entre OMBM e intervención psicológica con Terapia Centrada en el Presente en el cuestionario WHOQOL-5 ($p = 0.45$).

V. Discusión

Esta RS ha evaluado la efectividad y seguridad de la meditación, excluyendo las técnicas de *Mindfulness* y la meditación que implica movimiento corporal (p.e., yoga, tai-chi). Se ha identificado un alto número de estudios que evaluaron la efectividad de la meditación sobre variables psicológicas: ansiedad, depresión; y en menor medida estrés y calidad de vida relacionada con la salud. Sin embargo, esta evidencia muestra una serie de limitaciones importantes: se trata de estudios con riesgo de sesgo alto o incierto, debido a los pequeños tamaños muestrales en general, la imposibilidad de cegar a los participantes, la falta de información general sobre el ocultamiento de la asignación y el alto porcentaje de pérdidas en muchos estudios. La información disponible se refiere mayoritariamente a la meditación basada en mantras (MT u otro tipo), con pocos estudios sobre el resto de técnicas. Además, las poblaciones clínicas incluidas son heterogéneas y en su mayor parte presentan enfermedades físicas, con muy pocos estudios que incluyan muestras diagnosticadas de trastornos psiquiátricos. Como aspectos positivos sobre los aspectos evaluados puede señalarse una consistencia de los resultados moderada-alta a través de los estudios; intervalos de confianza relativamente estrechos; resultados en general teóricamente esperables en los análisis de subgrupos (i.e., menor efecto con controles más activos, en poblaciones clínicas y en seguimientos más largos); y se ve reforzada por la ausencia de diferencias o incluso superioridad frente a otros tratamientos establecidos como la relajación muscular progresiva o la psicoterapia (aunque en estos casos el número de estudios es bastante menor y prácticamente restringidos al estrés postraumático en el caso de la psicoterapia).

Globalmente, la meditación muestra efectos estandarizados significativos de intensidad entre pequeña y moderada sobre los niveles de ansiedad, depresión, estrés (incluido estrés postraumático en militares) y calidad de vida. El efecto sobre la ansiedad ($g = 0.45$) es similar al obtenido para la MT en la revisión de Orme-Johnson (2014) [59] ($g = -0.50$), que meta-analizó 10 estudios. En el caso de la depresión, Gathright et al. (2019) [60], también para MT, obtuvieron un efecto menor y no significativo ($g = -0.27$), aunque sólo incluyen 5 estudios.

La significación clínica de estos resultados es incierta, y aún más teniendo en cuenta que en general el efecto fue menor en poblaciones clínicas (en su mayoría con enfermedades físicas). En el ámbito de la calidad de vida relacionada con la salud, existe evidencia de que la diferencia mínimamente importante para el paciente se sitúa aproximadamente en media desviación típica ($g = 0.50$) [150]. En ese caso, las mejorías observadas se situarían alrededor de ese límite, según los instrumentos usados. En cualquier caso, esta regla no puede generalizarse al resto de medidas.

Aunque no sea posible establecer una clasificación exhaustiva e inequívoca de los diferentes tipos de meditación (p.e., el entrenamiento de la respiración es común a todos o muchos de ellos) existen elementos bien diferenciados que se proponen como objetos de focalización de la atención: mantras, sensaciones corporales, deseo de bienestar propio y para el resto de personas (LKM), benevolencia y empatía con el sufrimiento propio y para el resto de personas (compasión), espiritualidad/trascendencia o relación con lo divino. Como se ha comentado, la mayoría de estudios incluidos han aplicado meditación basada en mantras, dado el desarrollo más antiguo en occidente de estas técnicas, con la introducción de la MT en los años sesenta. En el caso de la LKM, los estudios incluidos han sido pocos y heterogéneos, con resultados globales no significativos. La RS de Galante et al. (2014) [51] sobre meditación basada en amabilidad y compasión obtuvo efectos significativos sobre el estrés y la depresión, pero incluyó solamente 3 y 2 estudios respectivamente para estas variables y con muestras pequeñas. Con respecto a los efectos de esta meditación sobre la ansiedad, con un mayor número de estudios, no encontró resultados significativos.

De esta argumentación, se deduce que continúa existiendo incertidumbre sobre este tipo de meditación, así como sobre la meditación basada en la compasión o la meditación religiosa. Es posible que la efectividad de los distintos tipos de meditación esté modulada por las diferentes creencias, preferencias y expectativas de las personas respecto a los distintos componentes de las técnicas o el objeto de atención [151,152].

En cuanto a la efectividad de la meditación sobre los signos y síntomas físicos, así como sobre la calidad de vida específica de cada enfermedad, hay muy pocos estudios para cada una de ellas, salvo para personas con hipertensión, donde los resultados no han sido en general significativos. La evaluación de la calidad de los resultados muestra las mismas limitaciones metodológicas comentadas anteriormente. En este

contexto de alta incertidumbre, se han observado diferencias significativas en distintos tipos de dolor, glaucoma, funcionalidad en personas mayores, psoriasis, síndrome de intestino irritable o síndrome metabólico.

En relación a la seguridad, sólo seis estudios de los incluidos en este informe evaluaron los posibles efectos adversos derivados de la LKM, MT y OMBM, no encontrando ninguno. Este hecho posiblemente refleja la asunción implícita de la seguridad de estas técnicas. Sin embargo, algunos estudios recientes apuntan a que en determinadas prácticas de meditación, como el *Mindfulness* (no evaluada en este informe) o la atención focalizada, pueden aparecer algunos efectos no deseados, como síntomas de ansiedad y despersonalización o desrealización, durante sesiones de meditación, siendo más frecuentes en las sesiones individuales y de mayor duración [153–155]. Por otra parte, cabe la posibilidad de que prácticas que podrían ser beneficiosas o inocuas en algunas personas, como la atención focalizada, resultasen perjudiciales en caso de determinados trastornos mentales (e.g., obsesivo-compulsivo). Por tanto, si bien no parece probable la aparición de efectos adversos graves o que permanezcan tras abandonar la práctica, la investigación futura debería evaluar de forma sistemática la aparición de estos eventos.

V.1. Limitaciones

La principal limitación de esta revisión se refiere a la posibilidad de sesgo de publicación. La inspección visual de los gráficos de embudo no muestra evidencia de tal sesgo, pero aun así la existencia de sesgo no puede descartarse. La búsqueda en las diferentes bases de datos electrónicas se complementó con la búsqueda manual de referencias a partir de los estudios incluidos en el informe, así como mediante la consulta a los agentes implicados; no obstante, no se realizó una búsqueda formal en bases de datos de literatura gris. Además, existe la posibilidad de que no se hayan incluido estudios relevantes como resultado de su no publicación, porque lo estén en una lengua distinta del inglés o castellano, o por haberse publicado en revistas no indexadas.

Por otra parte, no se ha realizado una valoración sistemática de la calidad de la evidencia mediante el sistema *Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation* (GRADE), aunque se han comentado los aspectos relevantes en la discusión (consistencia y precisión de los resultados, riesgo de sesgo de los

estudios, bajo número de estudios de meditación no basada en mantras y de poblaciones con trastornos mentales).

VI. Conclusiones

- La meditación basada en mantras es la que dispone de mayor cantidad de evidencia, aunque el riesgo de sesgo de los estudios es alto o incierto, al igual que en otros tipos de meditación. Los resultados indican que este tipo de meditación podría producir un efecto beneficioso sobre los niveles de ansiedad, depresión, estrés general y postraumático y calidad de vida relacionada con la salud. Sin embargo, no está clara la relevancia clínica de los efectos obtenidos.
- Otros tipos de meditación disponen de un número considerablemente menor de estudios, con las mismas limitaciones metodológicas. La meditación basada exclusivamente en la respiración y/o sensaciones corporales, la basada en la compasión o la combinación de diferentes prácticas podrían producir un efecto beneficioso sobre los resultados de salud mental comentados anteriormente. En el caso de la meditación LKM y la meditación religiosa/espiritual, los resultados obtenidos no han sido significativos, pero como se ha comentado, el bajo número de estudios no permite extraer conclusiones definitivas.
- En el caso de los síntomas físicos, la evidencia sugiere una ausencia de efecto sobre la hipertensión arterial, la condición más evaluada. Para el resto de enfermedades la evidencia es muy limitada y también de baja calidad, observándose resultados significativos en distintos tipos de dolor, glaucoma, funcionalidad en personas mayores, psoriasis, síndrome de intestino irritable o síndrome metabólico.
- Existen muy pocos estudios con personas con diagnóstico confirmado de trastornos mentales.
- Muy pocos estudios evaluaron la aparición de efectos adversos, sin perjuicios observables, por lo que es necesario seguir evaluando la seguridad de estas técnicas.

Contribución de los autores

- *Yolanda Álvarez-Pérez.* Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) – Planificación, dirección y revisión del estudio, selección de estudios, extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos, síntesis cuantitativa de resultados y redacción parcial del presente informe.
- *Amado Rivero-Santana.* Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC). Red de Investigación en Servicios de Salud en Enfermedades Crónicas (REDISSEC) – Selección de estudios, extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos, síntesis cuantitativa de resultados y redacción parcial del presente informe.
- *Lilisbeth Perestelo-Pérez.* Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS). Red de Investigación en Servicios de Salud en Enfermedades Crónicas (REDISSEC) – Supervisión del estudio, selección de estudios, revisión interna del borrador del informe y de la versión final del informe.
- *Andrea Duarte-Díaz.* Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) – Selección de estudios, extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos, síntesis cuantitativa de resultados y redacción parcial del presente informe.
- *Vanesa Ramos-García.* Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) – Selección de estudios, extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.
- *Ana Toledo-Chávarri.* Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC). Red de Investigación en Servicios de Salud en Enfermedades Crónicas (REDISSEC) – Selección de estudios, extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.
- *Aleazandra Torres-Castaño.* Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) – Selección de estudios, extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.

- *Nerea González-Hernández*. Instituto de Investigación en Servicios de Salud-Kronikgune. Osakidetza, Unidad de investigación Hospital Galdakao-Usansolo. Red de Investigación en Servicios de Salud en Enfermedades Crónicas (REDISSEC) – Extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.
- *Beatriz León-Salas*. Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC). Red de Investigación en Servicios de Salud en Enfermedades Crónicas (REDISSEC) – Extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.
- *Daniel Estaña-Malaret*. Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) –Extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.
- *Diego Infante-Ventura*. Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) –Extracción de datos, lectura crítica de los estudios incluidos y revisión interna del informe.
- *Leticia Rodríguez-Rodríguez*. Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias (FIISC) – Desarrollo de la estrategia de búsqueda, consulta en bases de datos y revisión interna del informe.
- *Pedro Serrano-Aguilar*. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS). Red de Investigación en Servicios de Salud en Enfermedades Crónicas (REDISSEC) – Supervisión del estudio, revisión del borrador del informe y de la versión final del informe.

 consultas@sescs.es

Declaración de intereses

Los autores del presente informe declaran no tener conflictos de intereses en relación con la tecnología evaluada y los comparadores considerados.

Referencias bibliográficas

1. Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. Erratum: The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat. Rev. Neurosci.* 2015 May;16(5):312–312.
2. Cahn BR, Polich J. Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential. *Int. J. Psychophysiol.* 2009 Apr;72(1):51–60.
3. Walsh R. Meditación. *Nat. Med.* 1996;43:16–22.
4. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern. Med.* 2014 Mar;174(3):357.
5. Shapiro DJ. Overview: clinical and physiological comparison of meditation with other self-control strategies. *Am. J. Psychiatry.* 1982 Mar;139(3):267–74.
6. Thomas JW, Cohen M. A Methodological Review of Meditation Research. *Front. Psychiatry.* 2014 Jul;5.
7. Brandmeyer T, Delorme A, Wahbeh H. The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms. *Prog. Brain Res.* 2019;244:1–29.
8. Rose S, Zell E, Strickhouser JE. The Effect of Meditation on Health: a Metasynthesis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness (N. Y.)*. 2020 Feb;11(2):507–16.
9. Dahl CJ, Lutz A, Davidson RJ. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends Cogn. Sci.* 2015 Sep;19(9):515–23.
10. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn. Sci.* 2008 Apr;12(4):163–9.
11. Fox KCR, Dixon ML, Nijeboer S, Girn M, Floman JL, Lifshitz M, et al. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2016 Jun;65:208–28.
12. Flavell JH. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *Am. Psychol.* 1979;34(10):906–11.
13. Chambers R, Gullone E, Allen NB. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 2009 Aug;29(6):560–72.

14. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Depression in adults: recognition and management. Clinical guideline [CG90]; 2009.
15. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Common mental health problems: identification and pathways to care. Clinical guideline [CG123]; 2011.
16. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (avalia-t). Guías de Práctica Clínica en el SNS: Avalia-t 2013/06.; 2014.
17. Intercollegiate Guidelines Network S. Scottish Intercollegiate Guidelines Network Part of NHS Quality Improvement Scotland SIGN Non-pharmaceutical management of depression in adults Help us to improve SIGN guidelines-click here to complete our survey [Internet]. 2010. Disponible en: www.sign.ac.uk/pdf/sign50eqia.pdf
18. American Psychological Association. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Depression Across Three Age Cohorts. 2019.
19. Karyotaki E, Smit Y, Cuijpers P, Debauche Plate-forme Scientifique Psychotropes M, Santé Publique – FOD Volksgezondheid S, De Keyser T, et al. The long-term efficacy of psychotherapy, alone or in combination with antidepressants, in the treatment of adult major depression [Internet]. 2014 [Accedido 17-05-2021]. Disponible en: www.kce.fgov.be
20. Bennabi D, Charpeaud T, Yrondi A, Genty J-B, Destouches S, Lancrenon S, et al. Clinical guidelines for the management of treatment-resistant depression: French recommendations from experts, the French Association for Biological Psychiatry and Neuropsychopharmacology and the fondation FondaMental. BMC Psychiatry. 2019 Dec 28;19(1):262.
21. Parikh S V., Quilty LC, Ravitz P, Rosenbluth M, Pavlova B, Grigoriadis S, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder. Can. J. Psychiatry. 2016 Sep 11;61(9):524–39.
22. Centre for Alcohol and Other Drugs. Drug and Alcohol Psychosocial Interventions Professional Practice Guidelines. 2008.
23. Ghahari S, Mohammadi-Hasel K, Malakouti S, Roshanpajouh M. Mindfulness-based Cognitive Therapy for Generalised Anxiety

- Disorder: a Systematic Review and Meta-analysis. *East Asian Arch. Psychiatry*. 2020 Jun;30(2):52–6.
24. Goldin PR, Morrison A, Jazaieri H, Brozovich F, Heimberg R, Gross JJ. Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2016 May;84(5):427–37.
 25. Blanck P, Perleth S, Heidenreich T, Kröger P, Ditzen B, Bents H, et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behav. Res. Ther.* 2018 Mar;102:25–35.
 26. Perestelo-Perez L, Barraca J, Peñate W, Rivero-Santana A, Alvarez-Perez Y. Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. *Int. J. Clin. Heal. Psychol.* 2017 Sep;17(3):282–95.
 27. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J. Psychosom. Res.* 2015 Jun;78(6):519–28.
 28. Sharma M, Rush SE. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals. *J. Evid. Based. Complementary Altern. Med.* 2014 Oct;19(4):271–86.
 29. Cillessen L, Johannsen M, Speckens AEM, Zachariae R. Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychooncology*. 2019 Dec;28(12):2257–69.
 30. Toivonen KI, Zernicke K, Carlson LE. Web-Based Mindfulness Interventions for People With Physical Health Conditions: Systematic Review. *J. Med. Internet Res.* 2017 Aug;19(8):e303.
 31. Xunlin N, Lau Y, Klainin-Yobas P. The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Support. Care Cancer*. 2020 Apr;28(4):1563–78.
 32. Scott-Sheldon LAJ, Gathright EC, Donahue ML, Balletto B, Feulner MM, DeCosta J, et al. Mindfulness-Based Interventions for Adults with Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Ann. Behav. Med.* 2020 Jan;54(1):67–73.
 33. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 2018 Feb;59:52–60.
 34. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, et al. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review

- and Meta-analysis. *Ann. Behav. Med.* 2017 Apr;51(2):199–213.
35. Carletto S, Cavalera C, Sadowski I, Rovaris M, Borghi M, Khoury B, et al. Mindfulness-Based Interventions for the Improvement of Well-Being in People With Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychosom. Med.* 2020 Jul;82(6):600–13.
 36. Simpson R, Simpson S, Ramparsad N, Lawrence M, Booth J, Mercer SW. Effects of Mindfulness-based interventions on physical symptoms in people with multiple sclerosis – a systematic review and meta-analysis. *Mult. Scler. Relat. Disord.* 2020 Feb;38:101493.
 37. Canadian Journal of Health Technologies (CADTH). Mindfulness Training for Chronic Pain Management: A Review of the Clinical Evidence and Guidelines. Report RC0318-000; 2012.
 38. Canadian Journal of Health Technologies (CADTH). Mindfulness Training for Chronic Non-malignant Pain Management: A Review of the Clinical Effectiveness, Cost-effectiveness and Guidelines. Report RC1138-000; 2019.
 39. Luengo González R, Rapado Castro M, Fraguas Herráez D. Eficacia de las terapias de tercera generación en personas con trastorno mental grave. Madrid. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Comunidad de Madrid. Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias; 2016.
 40. Lippelt DP, Hommel B, Colzato LS. Focused attention, open monitoring and loving kindness meditation: effects on attention, conflict monitoring, and creativity “ A review. *Front. Psychol.* 2014 Sep;5.
 41. Matko K, Sedlmeier P. What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. *Front. Psychol.* 2019 Oct;10.
 42. Kang Y, Gray JR, Dovidio JF. The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *J. Exp. Psychol. Gen.* 2014 Jun;143(3):1306–13.
 43. Lee C, Crawford C, Hickey A. Mind–Body Therapies for the Self-Management of Chronic Pain Symptoms. *Pain Med.* 2014 Apr;15(S1):S21–39.
 44. Sieczkowska SM, Casagrande P de O, Coimbra DR, Vilarino GT, Andreato LV, Andrade A. Effect of yoga on the quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis. *Complement. Ther. Med.* 2019 Oct;46:9–18.

45. Cramer H, Anheyer D, Saha FJ, Dobos G. Yoga for posttraumatic stress disorder – a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2018 Dec;18(1):72.
46. Wang X, Li P, Pan C, Dai L, Wu Y, Deng Y. The Effect of Mind-Body Therapies on Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complement. Altern. Med.* 2019 Feb;2019:1–17.
47. Nduwimana I, Nindorera F, Thonnard JL, Kossi O. Effectiveness of walking versus mind-body therapies in chronic low back pain. *Medicine (Baltimore)*. 2020 Aug;99(35):e21969.
48. Sabe M, Sentissi O, Kaiser S. Meditation-based mind-body therapies for negative symptoms of schizophrenia: Systematic review of randomized controlled trials and meta-analysis. *Schizophr. Res.* 2019 Oct;212:15–25.
49. Strickhouser JE, Zell E, Krizan Z. Does personality predict health and well-being? A metasynthesis. *Heal. Psychol.* 2017 Aug;36(8):797–810.
50. Hodes GE, Pfau ML, Leboeuf M, Golden SA, Christoffel DJ, Bregman D, et al. Individual differences in the peripheral immune system promote resilience versus susceptibility to social stress. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 2014 Nov;111(45):16136–41.
51. Galante J, Galante I, Bekkers M-J, Gallacher J. Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2014 Dec;82(6):1101–14.
52. Hartley L, Mavrodaris A, Flowers N, Ernst E, Rees K. Transcendental meditation for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2017 Nov;
53. de Fátima Rosas Marchiori M, Kozasa EH, Miranda RD, Monezi Andrade AL, Perrotti TC, Leite JR. Decrease in blood pressure and improved psychological aspects through meditation training in hypertensive older adults: A randomized control study. *Geriatr. Gerontol. Int.* 2014 Oct;15(10):1158–64.
54. Puñal-Riobóo J, Baños Álvarez E, Varela Lema L, Castillo Muñoz M, Atienza Merino G, Ubago Pérez R, et al. Guía para la elaboración y adaptación de informes rápidos de evaluación de tecnologías sanitarias. Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías y Prestaciones del SNS. Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud. Unidad de Asesoramiento Científico-Técnico, avalia-t. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016.
55. Higgins J, Green S, editors. *Cochrane Handbook for Systematic*

- Reviews of Interventions. Version 5.1.0 [updated March 2011]. The Cochrane Collaboration; 2011.
56. Shea BJ, Reeves BC, Wells G, Thuku M, Hamel C, Moran J, et al. AMSTAR 2: a critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both. *BMJ*. 2017 Sep;358:j4008.
 57. Sterne J, Savović J, Page M, Elbers R, Blencowe N, Boutron I, et al. RoB 2: a revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ*. 2019;
 58. Deeks JJ, Altman DG, Bradburn MJ. Statistical Methods for Examining Heterogeneity and Combining Results from Several Studies in Meta-Analysis. In: *Systematic Reviews in Health Care*. London, UK: BMJ Publishing Group; 2001. p. 285–312.
 59. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J. Altern. Complement. Med.* 2014 May;20(5):330–41.
 60. Gathright EC, Salmoirago-Blotcher E, DeCosta J, Balletto BL, Donahue ML, Feulner MM, et al. The impact of transcendental meditation on depressive symptoms and blood pressure in adults with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *Complement. Ther. Med.* 2019 Oct;46:172–9.
 61. Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, Chandler HM, Davies JL. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1989;57(6):950–64.
 62. Anderson VL, Levinson EM, Barker W, Kiewra KR. The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout. *Sch. Psychol. Q.* 1999;14(1):3–25.
 63. Barnes VA, Kapuku GK, Treiber FA. Impact of Transcendental Meditation on Left Ventricular Mass in African American Adolescents. *Evidence-Based Complement. Altern. Med.* 2012;2012:1–6.
 64. Basso JC, McHale A, Ende V, Oberlin DJ, Suzuki WA. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behav. Brain Res.* 2019 Jan;356:208–20.
 65. Beiranvand S, Noparast M, Eslamizade N, Saeedikia S. The effects of religion and spirituality on postoperative pain, hemodynamic functioning and anxiety after cesarean section. *Acta Med. Iran.* 2014;52(12):909–15.

66. Bokhari S, Schneider RH, Salerno JW, Rainforth M V., Gaylord-King C, Nidich SI. Effects of cardiac rehabilitation with and without meditation on myocardial blood flow using quantitative positron emission tomography: A pilot study. *J. Nucl. Cardiol.* 2019 Sep;
67. Bormann JE, Gifford AL, Shively M, Smith TL, Redwine L, Kelly A, et al. Effects of Spiritual Mantram Repetition on HIV Outcomes: A Randomized Controlled Trial. *J. Behav. Med.* 2006 Aug;29(4):359–76.
68. Bormann JE, Thorp SR, Wetherell JL, Golshan S, Lang AJ. Meditation-based mantram intervention for veterans with posttraumatic stress disorder: A randomized trial. *Psychol. Trauma Theory, Res. Pract. Policy.* 2013 May;5(3):259–67.
69. Bormann JE, Thorp SR, Smith E, Glickman M, Beck D, Plumb D, et al. Individual Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Using Mantram Repetition: A Randomized Clinical Trial. *Am. J. Psychiatry.* 2018 Oct;175(10):979–88.
70. Boswell PC, Murray EJ. Effects of meditation on psychological and physiological measures of anxiety. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1979;47(3):606–7.
71. Brito-Pons G, Campos D, Cebolla A. Implicit or Explicit Compassion? Effects of Compassion Cultivation Training and Comparison with Mindfulness-based Stress Reduction. *Mindfulness (N. Y).* 2018 Oct;9(5):1494–508.
72. Brooks JS, Scarano T. Transcendental Meditation in the Treatment of Post-Vietnam Adjustment. *J. Couns. Dev.* 1985 Nov;64(3):212–5.
73. Carson JW, Keefe FJ, Lynch TR, Carson KM, Goli V, Fras AM, et al. Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain. *J. Holist. Nurs.* 2005 Sep;23(3):287–304.
74. Castillo-Richmond A, Schneider RH, Alexander CN, Cook R, Myers H, Nidich S, et al. Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis in Hypertensive African Americans. *Stroke.* 2000 Mar;31(3):568–73.
75. Chandler J, Sox L, Diaz V, Kellam K, Neely A, Nemeth L, et al. Impact of 12-Month Smartphone Breathing Meditation Program upon Systolic Blood Pressure among Non-Medicated Stage 1 Hypertensive Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020 Mar;17(6):1955.
76. Chhatre S, Metzger DS, Frank I, Boyer J, Thompson E, Nidich S, et al. Effects of behavioral stress reduction Transcendental Meditation intervention in persons with HIV. *AIDS Care.* 2013

Oct;25(10):1291–7.

77. Chirico F, Sharma M, Zaffina S, Magnavita N. Spirituality and Prayer on Teacher Stress and Burnout in an Italian Cohort: A Pilot, Before-After Controlled Study. *Front. Psychol.* 2020 Jan;10.
78. Cole BS, Hopkins CM, Spiegel J, Tisak J, Agarwala S, Kirkwood JM. A randomised clinical trial of the effects of spiritually focused meditation for people with metastatic melanoma. *Ment. Health. Relig. Cult.* 2012 Feb;15(2):161–74.
79. Curiati JA, Bocchi E, Freire JO, Arantes AC, Braga M, Garcia Y, et al. Meditation Reduces Sympathetic Activation and Improves the Quality of Life in Elderly Patients with Optimally Treated Heart Failure: A Prospective Randomized Study. *J. Altern. Complement. Med.* 2005 Jun;11(3):465–72.
80. Dillbeck MC. The effect of the transcendental meditation technique on anxiety level. *J. Clin. Psychol.* 1977 Oct;33(4):1076–8.
81. Dion LJ, Engen DJ, Lemaine V, Lawson DK, Brock CG, Thomley BS, et al. Massage therapy alone and in combination with meditation for breast cancer patients undergoing autologous tissue reconstruction: A randomized pilot study. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 2016 May;23:82–7.
82. Dunne PJ, Lynch J, Prihodova L, O’Leary C, Ghoreyshi A, Basdeo SA, et al. Burnout in the emergency department: Randomized controlled trial of an attention-based training program. *J. Integr. Med.* 2019 May;17(3):173–80.
83. Duraimani S, Schneider RH, Randall OS, Nidich SI, Xu S, Ketete M, et al. Effects of Lifestyle Modification on Telomerase Gene Expression in Hypertensive Patients: A Pilot Trial of Stress Reduction and Health Education Programs in African Americans. *PLoS One.* 2015 Nov;10(11):e0142689.
84. Elder C. Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study. *Perm. J.* 2014 Mar;19–23.
85. Gagrani M, Faiq MA, Sidhu T, Dada R, Yadav RK, Sihota R, et al. Meditation enhances brain oxygenation, upregulates BDNF and improves quality of life in patients with primary open angle glaucoma: A randomized controlled trial. *Restor. Neurol. Neurosci.* 2018 Nov;36(6):741–53.
86. Galante J, Bekkers M-J, Mitchell C, Gallacher J. Loving-Kindness Meditation Effects on Well-Being and Altruism: A Mixed-Methods Online RCT. *Appl. Psychol. Heal. Well-Being.* 2016 Nov;8(3):322–50.

87. Gaston L, Crombez J-C, Joly J, Hodgins S, Dumont M. Efficacy of Imagery and Meditation Techniques in Treating Psoriasis. *Imagin. Cogn. Pers.* 1989 Sep;8(1):25–38.
88. Hafner RJ. Psychological treatment of essential hypertension: A controlled comparison of meditation and meditation plus biofeedback. *Biofeedback Self. Regul.* 1982 Sep;7(3):305–16.
89. Hager JL, Surwit RS. Hypertension self-control with a portable feedback unit or meditation-relaxation. *Biofeedback Self. Regul.* 1978 Sep;3(3):269–76.
90. Heide FJ, Wadlington WL, Lundy RM. Hypnotic responsivity as a predictor of outcome in meditation. *Int. J. Clin. Exp. Hypn.* 1980 Oct;28(4):358–66.
91. Janyacharoen T, Sirijariyawat K, Nithiatthawanon T, Pamorn P. The effects of meditation on physical performances and quality of life in healthy elderly subjects. *J. Clin. Gerontol. Geriatr.* 2018 Jun;9(2):67–71.
92. Jayadevappa R, Johnson JC, Bloom BS, Nidich S, Desai S, Chhatre S, et al. Effectiveness of transcendental meditation on functional capacity and quality of life of African Americans with congestive heart failure: a randomized control study. *Ethn. Dis.* 2007;17(1):72–7.
93. Jazaieri H, McGonigal K, Jinpa T, Doty JR, Gross JJ, Goldin PR. A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motiv. Emot.* 2013 Feb;38(1):23–35.
94. Jeitler M, Brunnhuber S, Meier L, Lüdtke R, Büssing A, Kessler C, et al. Effectiveness of Jyoti Meditation for Patients With Chronic Neck Pain and Psychological Distress—A Randomized Controlled Clinical Trial. *J. Pain.* 2015 Jan;16(1):77–86.
95. Jong MC, Boers I, van Wietmarschen HA, Tromp E, Busari JO, Wennekes R, et al. Hypnotherapy or transcendental meditation versus progressive muscle relaxation exercises in the treatment of children with primary headaches: a multi-centre, pragmatic, randomised clinical study. *Eur. J. Pediatr.* 2019 Feb;178(2):147–54.
96. Keefer L, Blanchard EB. The effects of relaxation response meditation on the symptoms of irritable bowel syndrome: results of a controlled treatment study. *Behav. Res. Ther.* 2001 Jul;39(7):801–11.
97. Kindlon DJ. Comparison of Use of Meditation and Rest in Treatment of Test Anxiety. *Psychol. Rep.* 1983 Dec;53(3):931–8.
98. Kirsch I, Henry D. Self-desensitization and meditation in the

- reduction of public speaking anxiety. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1979;47(3):536–41.
99. Knabb JJ, Vazquez VE, Garzon FL, Ford KM, Wang KT, Conner KW, et al. Christian meditation for repetitive negative thinking: A multisite randomized trial examining the effects of a 4-week preventative program. *Spiritual. Clin. Pract.* 2020 Mar;7(1):34–50.
 100. Leach MJ, Francis A, Ziaian T. Transcendental Meditation for the improvement of health and wellbeing in community-dwelling dementia caregivers [TRANSCENDENT]: a randomised wait-list controlled trial. *BMC Complement. Altern. Med.* 2015 Dec;15(1):145.
 101. Lee MY, Zaharlick A, Akers D. Impact of Meditation on Mental Health Outcomes of Female Trauma Survivors of Interpersonal Violence With Co-Occurring Disorders: A Randomized Controlled Trial. *J. Interpers. Violence.* 2015 Jul;32(14):2139–65.
 102. Lehrer PM, Schoicket S, Carrington P, Woolfolk RL. Psychophysiological and cognitive responses to stressful stimuli in subjects practicing progressive relaxation and clinically standardized meditation. *Behav. Res. Ther.* 1980;18(4):293–303.
 103. Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C. A Randomized, Controlled Trial of Meditation for Work Stress, Anxiety and Depressed Mood in Full-Time Workers. *Evidence-Based Complement. Altern. Med.* 2011;2011:1–8.
 104. Menezes CB, de Paula Couto MC, Buratto LG, Erthal F, Pereira MG, Bizarro L. The Improvement of Emotion and Attention Regulation after a 6-Week Training of Focused Meditation: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complement. Altern. Med.* 2013;2013:1–11.
 105. Menezes CB, Bizarro L. Effects of a Brief Meditation Training on Negative Affect, Trait Anxiety and Concentrated Attention. *Paid. (Ribeirão Preto).* 2015 Dec;25(62):393–401.
 106. Michalsen A, Kunz N, Jeitler M, Brunnhuber S, Meier L, Lüdtkke R, et al. Effectiveness of focused meditation for patients with chronic low back pain—A randomized controlled clinical trial. *Complement. Ther. Med.* 2016 Jun;26:79–84.
 107. Milbury K, Chaoul A, Biegler K, Wangyal T, Spelman A, Meyers CA, et al. Tibetan sound meditation for cognitive dysfunction: results of a randomized controlled pilot trial. *Psychooncology.* 2013 Oct;22(10):2354–63.
 108. Murphy TJ, Pagano RR, Marlatt GA. Lifestyle modification with heavy alcohol drinkers: Effects of aerobic exercise and meditation. *Addict. Behav.* 1986 Jan;11(2):175–86.

109. Nanthakwang N, Siviroj P, Matanasarawoot A, Sapbamrer R, Lerttrakarnnon P, Awiphan R. Effectiveness of Deep Breathing and Body Scan Meditation Combined with Music to Improve Sleep Quality and Quality of Life in Older Adults. *Open Public Health J.* 2020 Jun;13(1):232–9.
110. Nidich SI, Fields JZ, Rainforth M V., Pomerantz R, Cella D, Kristeller J, et al. A Randomized Controlled Trial of the Effects of Transcendental Meditation on Quality of Life in Older Breast Cancer Patients. *Integr. Cancer Ther.* 2009 Sep;8(3):228–34.
111. Nidich SI, Rainforth M V., Haaga DAF, Hagelin J, Salerno JW, Travis F, et al. A Randomized Controlled Trial on Effects of the Transcendental Meditation Program on Blood Pressure, Psychological Distress, and Coping in Young Adults. *Am. J. Hypertens.* 2009 Dec;22(12):1326–31.
112. Nidich S. Reduced Trauma Symptoms and Perceived Stress in Male Prison Inmates through the Transcendental Meditation Program: A Randomized Controlled Trial. *Perm. J.* 2016;20(4).
113. Nidich S. Transcendental Meditation and Reduced Trauma Symptoms in Female Inmates: A Randomized Controlled Study. *Perm. J.* 2017;21(16).
114. Nidich S, Mills PJ, Rainforth M, Heppner P, Schneider RH, Rosenthal NE, et al. Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomised controlled trial. *The Lancet Psychiatry.* 2018 Dec;5(12):975–86.
115. Oman D, Hedberg J, Thoresen CE. Passage meditation reduces perceived stress in health professionals: A randomized, controlled trial. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2006;74(4):714–9.
116. Ottens AJ. The effect of transcendental meditation upon modifying the cigarette smoking habit. *J. Sch. Health.* 1975 Dec;45(10):577–83.
117. Parker JC, Gilbert GS, Thoreson RW. Reduction of autonomic arousal in alcoholics: A comparison of relaxation and meditation techniques. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1978;46(5):879–86.
118. Paul-Labrador M, Polk D, Dwyer JH, Velasquez I, Nidich S, Rainforth M, et al. Effects of a Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation on Components of the Metabolic Syndrome in Subjects With Coronary Heart Disease. *Arch. Intern. Med.* 2006 Jun;166(11):1218.
119. Puryear HB, Cayce CT, Thurston MA. Anxiety Reduction Associated with Meditation: Home Study. *Percept. Mot. Skills.* 1976 Oct;43(2):527–31.

120. Raskin M. Muscle Biofeedback and Transcendental Meditation. A controlled evaluation of efficacy in the treatment of chronic anxiety. *Arch. Gen. Psychiatry.* 1980 Jan;37(1):93.
121. Rees B, Travis F, Shapiro D, Chant R. Reduction in Posttraumatic Stress Symptoms in Congolese Refugees Practicing Transcendental Meditation. *J. Trauma. Stress.* 2013 Apr;26(2):295–8.
122. Schneider RH, Staggers F, Alexander CN, Sheppard W, Rainforth M, Kondwani K, et al. A Randomized Controlled Trial of Stress Reduction for Hypertension in Older African Americans. *Hypertension.* 1995 Nov;26(5):820–7.
123. Alexander CN, Schneider RH, Staggers F, Sheppard W, Clayborne BM, Rainforth M, et al. Trial of Stress Reduction for Hypertension in Older African Americans. *Hypertension.* 1996 Aug;28(2):228–37.
124. Schneider R, Alexander C, Staggers F, Orme-Johnson D, Rainforth M, Salerno, J, et al. A randomized controlled trial of stress reduction in African Americans treated for hypertension for over one year. *Am. J. Hypertens.* 2005 Jan;18(1):88–98.
125. Schneider RH, Grim CE, Rainforth M V., Kotchen T, Nidich SI, Gaylord-King C, et al. Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease. *Circ. Cardiovasc. Qual. Outcomes.* 2012 Nov;5(6):750–8.
126. Seer P, Raeburn JM. Meditation training and essential hypertension: A methodological study. *J. Behav. Med.* 1980 Mar;3(1):59–71.
127. Severtsen B, Bruya MA. Effects of Meditation and Aerobic Exercise on EEG Patterns. *J. Neurosci. Nurs.* 1986 Aug;18(4):206–10.
128. Shahrar B, Szepeswol O, Zilcha-Mano S, Haim N, Zamir O, Levi-Yeshuvi S, et al. A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme for Self-Criticism. *Clin. Psychol. Psychother.* 2014 Jul;22(4):346–56.
129. Sheppard WD, Staggers FJ, John L. The effects of a stress management program in a high security government agency. *Anxiety, Stress. Coping.* 1997 Jan;10(4):341–50.
130. So K, Orme-Johnson DW. Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence.* 2001 Oct;29(5):419–40.
131. Tuab E, Steiner SS, Weingarten E, Walton KG. Effectiveness of Broad Spectrum Approaches to Relapse Prevention in Severe

Alcoholism: Alcohol. Treat. Q. 1994 Oct;11(1-2):187-220.

132. Travis F, Valosek L, Konrad A, Link J, Salerno J, Scheller R, et al. Effect of meditation on psychological distress and brain functioning: A randomized controlled study. *Brain Cogn.* 2018 Aug;125:100-5.
133. Vaccarino V, Kondwani KA, Kelley ME, Murrah N V., Boyd L, Ahmed Y, et al. Effect of Meditation on Endothelial Function in Black Americans With Metabolic Syndrome. *Psychosom. Med.* 2013 Jul;75(6):591-9.
134. Vasudev A, Arena A, Burhan AM, Ionson E, Hirjee H, Maldeniya P, et al. A training programme involving automatic self-transcending meditation in late-life depression: preliminary analysis of an ongoing randomised controlled trial. *BJPsych Open.* 2016 Mar;2(2):195-8.
135. Ionson E, Limbachia J, Rej S, Puka K, Newman RI, Wetmore S, et al. Effects of Sahaj Samadhi meditation on heart rate variability and depressive symptoms in patients with late-life depression. *Br. J. Psychiatry.* 2019 Apr;214(4):218-24.
136. Wachholtz AB, Pargament KI. Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes. *J. Behav. Med.* 2005 Aug;28(4):369-84.
137. Wachholtz AB, Pargament KI. Migraines and meditation: does spirituality matter? *J. Behav. Med.* 2008 Aug;31(4):351-66.
138. Weibel DT, McClintock AS, Anderson T. Does Loving-Kindness Meditation Reduce Anxiety? Results from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness (N. Y).* 2016 Jun;8(3):565-71.
139. Williams A-L, Selwyn PA, Liberti L, Molde S, Njike VY, McCorkle R, et al. A Randomized Controlled Trial of Meditation and Massage Effects on Quality of Life in People with Late-Stage Disease: A Pilot Study. *J. Palliat. Med.* 2005 Oct;8(5):939-52.
140. Wilson AF, Honsberger R, Chiu JT, Novey HS. Transcendental Meditation and Asthma. *Respiration.* 1975;32(1):74-80.
141. Wolf DB, Abell N. Examining the Effects of Meditation Techniques on Psychosocial Functioning. *Res. Soc. Work Pract.* 2003 Jan;13(1):27-42.
142. Wren AA, Shelby RA, Soo MS, Huysmans Z, Jarosz JA, Keefe FJ. Preliminary efficacy of a lovingkindness meditation intervention for patients undergoing biopsy and breast cancer surgery: A randomized controlled pilot study. *Support. Care Cancer.* 2019 Sep;27(9):3583-92.

143. Wu BWY, Gao J, Leung HK, Sik HH. A Randomized Controlled Trial of Awareness Training Program (ATP), a Group-Based Mahayana Buddhist Intervention. *Mindfulness* (N. Y). 2019 Jul;10(7):1280–93.
144. Yang K-P, Su W-M, Huang C-K. The Effect of Meditation on Physical and Mental Health in Junior College Students. *J. Nurs. Res.* 2009 Dec;17(4):261–9.
145. Zuroff DC, Schwarz JC. Effects of transcendental meditation and muscle relaxation on trait anxiety, maladjustment, locus of control, and drug use. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1978;46(2):264–71.
146. Bormann JE, Thorp S, Wetherell JL, Golshan S. A Spiritually Based Group Intervention for Combat Veterans With Posttraumatic Stress Disorder. *J. Holist. Nurs.* 2008 Jun;26(2):109–16.
147. Heffner KL, Crean HF, Kemp JE. Meditation programs for veterans with posttraumatic stress disorder: Aggregate findings from a multi-site evaluation. *Psychol. Trauma Theory, Res. Pract. Policy.* 2016 May;8(3):365–74.
148. Kirkland K, Hollandsworth JG. Effective test taking: Skills-acquisition versus anxiety-reduction techniques. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1980;48(4):431–9.
149. Lutz A, Jha AP, Dunne JD, Saron CD. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *Am. Psychol.* 2015 Oct;70(7):632–58.
150. Norman GR, Sloan JA, Wyrwich KW. Interpretation of Changes in Health-related Quality of Life. *Med. Care.* 2003 May;41(5):582–92.
151. Burke A, Lam CN, Stussman B, Yang H. Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States. *BMC Complement. Altern. Med.* 2017 Dec;17(1):316.
152. Burke A. Comparing Individual Preferences for Four Meditation Techniques: Zen, Vipassana (Mindfulness), Qigong, and Mantra. *EXPLORE.* 2012 Jul;8(4):237–42.
153. Cebolla A, Demarzo M, Martins P, Soler J, Garcia-Campayo J. Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PLoS One.* 2017 Sep;12(9):e0183137.
154. Britton WB. Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Curr. Opin. Psychol.* 2019 Aug;28:159–65.
155. Schlosser M, Sparby T, Vörös S, Jones R, Marchant NL. Unpleasant meditation-related experiences in regular meditators:

Prevalence, predictors, and conceptual considerations. PLoS One. 2019 May;14(5):e0216643.

Anexos

Anexo 1. Información adicional

1. Meditación basada en la atención focalizada

Las prácticas de atención focalizada tienen como objetivo desarrollar especialmente la habilidad de enfocar la atención de manera imperturbable en un elemento específico, ya sea en la respiración, en una emoción, en un mantra, en una imagen, en un sonido o en una idea concreta [1,2], favoreciendo la concentración y la metaconciencia [3,4].

Algunos ejemplos de meditación de atención focalizada es la meditación con observación de la llamas de velas (del inglés, *Jyoti meditation*) o las meditaciones centradas en la respiración, entendiendo la meditación en este último caso como la práctica de mantener la atención focalizada en la inspiración y espiración [5] y no como un elemento específico de otras técnicas que han demostrado cierta efectividad para tratar diversas afecciones como el método Buteyko para el asma [6] o la respiración diafragmática para el control de la ansiedad [7].

Algunas técnicas de meditación clásicamente incluidas en alguna de esas categorías anteriormente mencionadas han adquirido entidad propia, como es el caso de la meditación basada en mantras (del inglés, *mantra-based meditation*), que a menudo se clasifica como un estilo de atención focalizada, pero que presenta algunas características diferenciales que han llevado a algunos autores a considerarla un tipo de meditación en sí misma [8].

En este sentido, la meditación basada en la repetición de mantras se diferencia de la atención focalizada en que el objeto de atención es una producción verbal-motora voluntaria, en lugar de sensaciones corporales que surgen de manera natural (como la respiración) u objetos físicos externos (como un objeto o un punto en el espacio sobre el que se enfoca la mirada) [8]. Teniendo en cuenta estas diferencias, la meditación basada en la repetición de mantras podría considerarse como un tipo único de meditación [9].

2. Meditación basada en la repetición de mantras

La meditación basada en mantras generalmente implica la repetición continua de una palabra, frase o conjunto de sílabas (en silencio o en voz alta) con contenido religioso-espiritual o no. Se ha planteado que el sonido o mantra en la meditación actúa como un vehículo eficaz para anular el habla mental (que es la forma predominante de pensamiento consciente para la mayoría de las personas), redirigiendo continuamente los pensamientos automáticos negativos o intrusivos que perpetúan la angustia [10].

Si bien la meditación basada en mantras generalmente se ha categorizado como un tipo de meditación de atención focalizada, hay autores que sugieren que la repetición de un sonido, una palabra o una oración hace que la meditación basada en mantras sea única al existir una producción lingüística (verbal-motora voluntaria), en lugar de la producción corporal natural de sensaciones (como la respiración) o el enfoque hacia objetos físicos externos [8].

Existen varios subtipos de meditación con mantras, como la meditación con Sri Yantra (focalización en un mantra visual con forma geométrica), la meditación ACEM, la Meditación Clínicamente Estandarizada y la Meditación Trascendental, entre otras [10–12]:

- **Meditación Trascendental (MT):** repetición de mantras sin significado religioso que busca asentar la mente en niveles más tranquilos de pensamiento hasta alcanzar un estado silencioso de conciencia trascendental [13]. Algunos autores defienden la necesidad de diferenciar la Meditación Trascendental del resto de meditaciones basadas en mantras puesto que, a pesar de hacer uso de ellos, permite al individuo alcanzar un estado superior de autoconciencia en el que poco a poco el mantra se vuelve una experiencia secundaria hasta su desaparición [8,14–16]. Sin embargo, tanto las prácticas basadas en mantras como la MT se basan, en definitiva, en el mismo principio fundamental de repetición de una palabra o frase para provocar una respuesta de relajación, por lo que podrían abordarse de forma conjunta [10].
- **Meditación ACEM:** repetición mental de un mantra, que se denomina "sonido de meditación". Es una meditación rítmica y sin conexión con la respiración, que requiere sólo un esfuerzo mínimo para mantener un enfoque relajado de atención en el sonido de la meditación, induciendo una actitud mental libre en la que los pensamientos y sensaciones espontáneos pueden aparecer y desaparecer sin ningún control o participación especial de la persona

[17].

- **Meditación Clínicamente Estandarizada:** es una versión occidentalizada de una técnica de meditación concentrativa basada en mantra, similar a la meditación trascendental, donde la atención es dirigida a un mantra sánscrito u otro elegido individualmente por la persona [18].

3. Meditación basada en la conciencia o monitoreo abierto

La práctica de monitoreo abierto generalmente comienza enfocando la atención sobre el momento presente y observando imparcialmente los contenidos mentales (pensamientos, emociones, sensaciones, etc.) a medida que ocurren y disminuyen de forma natural [9]. En este tipo de meditación, las habilidades de monitoreo se transforman en un estado de conciencia reflexiva con un amplio alcance de atención, pero sin enfocarse en un objeto específico [4,19]. La meditación de monitoreo abierto también se centra en el cultivo de la metaconsciencia, esto es, el proceso de aumentar la conciencia sobre los procesos físicos y auroreferenciales, pero no implica la selección de un objeto específico sobre el que orientar la atención [20]. En estas prácticas de meditación se busca que las personas que la practican intenten expandir su alcance atencional para incorporar a la conciencia el flujo de percepciones, pensamientos, emociones y/o conciencia subjetiva [3,4,21]. La meditación Vipassana, también conocida como *Mindfulness* [5], así como los elementos introspectivos de la meditación Zazen (o meditación Zen) y el Shinkataza (simplemente sentado) de la Escuela Soto Zen [5], son ejemplos de meditación de monitorio abierto.

El uso del *Mindfulness* ha demostrado una efectividad terapéutica equivalente al tratamiento de primera línea para algunas enfermedades mentales, como el trastorno de ansiedad generalizada [22], la ansiedad social [23] y la depresión [24,25], así como en su prevención [26,27]. Según la guía de práctica clínica del NICE para el tratamiento de la depresión, la terapia cognitiva basada en *Mindfulness* (MBCT) está indicada en el tratamiento de personas con antecedentes de depresión que actualmente se encuentren sin síntomas pero que se consideran en riesgo de recaída a pesar de tomar medicamentos antidepresivos, o aquellos que no pueden continuar o eligen no continuar con la medicación antidepresiva, así como para las personas que han tenido un tratamiento previo para la depresión pero que continúan teniendo síntomas depresivos residuales. El objetivo de la MBCT consiste en permitir que las personas aprendan a ser más conscientes de las

sensaciones corporales y los pensamientos y sentimientos asociados con la recaída depresiva. Está estructurada en un programa de entrenamiento (normalmente de 8 sesiones semanales de 2 horas y 4 sesiones de seguimiento en los 12 meses posteriores al final del tratamiento) que utiliza técnicas extraídas de la meditación Vipassana y la terapia cognitiva diseñadas específicamente para prevenir la recaída o la recurrencia de la depresión [28, 29]. En el plano de las enfermedades físicas también se encuentra literatura científica válida que avala la efectividad del *Mindfulness* en la mejora de la salud psicológica de personas con afecciones como el cáncer [30–32], enfermedades cardiovasculares [33], dolor crónico [34,35] y esclerosis múltiple [36,37], entre otras. Este resultado beneficioso del *Mindfulness* sobre la salud vendría dado por el efecto de variables psicológicas como la reevaluación positiva de eventos estresantes y otros estímulos negativos [38]. Las intervenciones de la tercera generación presentan algunos efectos beneficiosos en pacientes con trastornos psicóticos, pudiendo ser un tratamiento útil y seguro como coadyuvante a la farmacoterapia, aunque su evidencia es limitada. Un reciente informe de ETS realizado bajo el marco de la RedETS sobre la eficacia de las terapias de tercera generación en personas con trastorno mental grave concluyó que la evidencia disponible respalda el uso de psicoeducación basada en *Mindfulness* en pacientes con trastornos psicóticos, mejorando la salud psicosocial y el funcionamiento a corto y medio plazo (postratamiento y 6-12 meses tras la intervención); sin embargo, la evidencia a largo plazo (más allá de 12 meses) es insuficiente para recomendar su uso generalizado en pacientes con psicosis específicamente en España [39].

Por otra parte, la investigación en el campo de la neuroimagen ha mostrado que el *Mindfulness* produce cambios significativos en los patrones de actividad cerebral, aunque aún se está lejos de lograr una integración teórica que explique estos efectos [5,39–41].

4. Meditación basada en el amor, bondad y la compasión

Las prácticas de meditación basada en la bondad (del inglés, *Kindness-based meditation*) implican principalmente la generación y el cultivo de la compasión de forma que se redirijan los patrones cognitivos, conductuales y afectivos autorreferenciales hacia tendencias y pensamientos que involucren el bienestar propio y/o el de los demás [3,42].

A diferencia de los tipos de meditación anteriores, en los que la atención se dirige, sin juicio ni intervención, a objetos, mantras o el propio flujo de pensamientos, emociones y sensaciones, en las

prácticas basadas en el amor, la bondad y la compasión los esfuerzos se dirigen a manipular directamente el contenido de los pensamientos y las emociones [3,43]. En cierto modo, las prácticas basadas en el amor y la compasión también podrían considerarse una forma de atención focalizada, ya que las personas que la practican a menudo se enfocan en un solo objeto, la persona objetivo de la bondad amorosa, para cultivar un tono emocional consistente. Sin embargo, dado el fuerte énfasis en el cultivo deliberado de emociones alegres, altruistas y empáticas, bastante exclusivo de estas prácticas anteriores, parece existir suficiente justificación para considerarlas como un tipo de meditación en sí misma [9].

Algunos ejemplos son la Meditación Tonglen (centrada en conectar con el sufrimiento interior para poder superarlo), la Meditación basada en la bondad y amor (LKM- del inglés, *Loving-kindness meditation*) y la Meditación de Compasión (del inglés, *Compassion meditation*) [44]. Estas dos últimas han sido comúnmente incluidas en programas destinados a mejorar la salud y el bienestar [44,45].

- **Meditación de la bondad y amor (LKM):** tiene como objetivo profundizar los sentimientos de alegría, bienestar y felicidad para todos los seres vivos, así como promover comportamientos altruistas [9]. Está estrechamente relacionada con la Meditación de la Compasión, pero no son idénticas, ya que esta última implica técnicas para cultivar la compasión por quienes están afectados por una desgracia y se enfoca en el alivio de ese sufrimiento; es decir, la meditación de la compasión es una forma especial de meditación de la bondad amorosa en la que la bondad se dirige hacia quienes sufren [46,47]. Los ejercicios de la LKM consisten en involucrar un aspecto particular de uno mismo, pero de una manera consciente en lugar de analítica o crítica [48]. Tanto la meditación basada en la bondad y amor como la Meditación de Compasión difieren sustancialmente del *Mindfulness*, ya que éste implica fomentar la conciencia sin prejuicios de las experiencias en el momento presente al enfocarse en experiencias corporales o sensoriales, estados afectivos, pensamientos o imágenes, mientras que estos tipos de meditación basados en el amor y la compasión enfocan la conciencia en el alivio del sufrimiento propio y ajeno [45,49].
- **El entrenamiento en el cultivo de la compasión** (del inglés, *Compassion Cultivation Training*) se trata de un programa estructurado con prácticas diarias de meditación centradas en la meditación de compasión y la meditación basada en la bondad y amor. desarrollado por un equipo de la Universidad de Stanford

[51].

Referencias:

1. Rose S, Zell E, Strickhouser JE. The Effect of Meditation on Health: a Metasynthesis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness* (N. Y). 2020 Feb 10;11(2):507–16.
2. Walsh R. Meditación. *Nat. Mediat.* 1996;43:16–22.
3. Dahl CJ, Lutz A, Davidson RJ. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends Cogn. Sci.* 2015 Sep;19(9):515–23.
4. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn. Sci.* 2008 Apr;12(4):163–9.
5. Brandmeyer T, Delorme A, Wahbeh H. The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms. *Prog. Brain Res.* 2019;244:1–29.
6. Santino TA, Chaves GS, Freitas DA, Fregonezi GA, Mendonça KM. Breathing exercises for adults with asthma. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2020 Mar 25;3(3):CD001277.
7. Hopper SI, Murray SL, Ferrara LR, Singleton JK. Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults. *JB I Database Syst. Rev. Implement. Reports.* 2019 Sep;17(9):1855–76.
8. Travis F. Transcendental experiences during meditation practice. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 2014 Jan;1307(1):1–8.
9. Fox KCR, Dixon ML, Nijeboer S, Girn M, Floman JL, Lifshitz M, et al. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2016 Jun;65:208–28.
10. Lynch J, Prihodova L, Dunne PJ, Carroll Á, Walsh C, McMahon G, et al. Mantra meditation for mental health in the general population: A systematic review. *Eur. J. Integr. Med.* 2018 Oct;23:101–8.
11. Ospina MB, Bond K, Karkhaneh M, Buscemi N, Dryden DM, Barnes V, et al. Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care: Characteristics and Quality. *J. Altern. Complement. Med.* 2008 Dec;14(10):1199–213.
12. Xu J, Vik A, Groote IR, Lagopoulos J, Holen A, Ellingsen Ø, et al. Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing. *Front. Hum. Neurosci.* 2014;8.
13. Forem J. Transcendental Meditation: The Essential Teachings of Maharishi Mahesh Yogi. New York: Hay House; 2012.
14. Travis F, Shear J. Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic,

- Buddhist and Chinese traditions. *Conscious. Cogn.* 2010 Dec;19(4):1110–8.
15. Yogi M, Tompkins M. *The Science of Being and Art of Living*. London: International SRM Publications; 1966.
 16. Yogi M. *Celebrating perfection in education*. Maharishi Vedic; 1997.
 17. Davanger S, Ellingsen Ø, Holen A, Hugdahl K. Meditation-Specific Prefrontal Cortical Activation during Acem Meditation: An FMRI Study. *Percept. Mot. Skills.* 2010 Aug;111(1):291–306.
 18. Lehrer PM, Schoicket S, Carrington P, Woolfolk RL. Psychophysiological and cognitive responses to stressful stimuli in subjects practicing progressive relaxation and clinically standardized meditation. *Behav. Res. Ther.* 1980;18(4):293–303.
 19. Lutz A, Jha AP, Dunne JD, Saron CD. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *Am. Psychol.* 2015 Oct;70(7):632–58.
 20. Flavell JH. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *Am. Psychol.* 1979;34(10):906–11.
 21. Manna A, Raffone A, Perrucci MG, Nardo D, Ferretti A, Tartaro A, et al. Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Res. Bull.* 2010 Apr;82(1–2):46–56.
 22. Ghahari S, Mohammadi-Hasel K, Malakouti S, Roshanpajouh M. Mindfulness-based Cognitive Therapy for Generalised Anxiety Disorder: a Systematic Review and Meta-analysis. *East Asian Arch. Psychiatry.* 2020 Jun 30;30(2):52–6.
 23. Goldin PR, Morrison A, Jazaieri H, Brozovich F, Heimberg R, Gross JJ. Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2016 May;84(5):427–37.
 24. Blanck P, Perleth S, Heidenreich T, Kröger P, Ditzen B, Bents H, et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behav. Res. Ther.* 2018 Mar;102:25–35.
 25. Perestelo-Perez L, Barraca J, Peñate W, Rivero-Santana A, Alvarez-Perez Y. Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. *Int. J. Clin. Heal. Psychol.* 2017 Sep;17(3):282–95.
 26. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J. Psychosom. Res.* 2015 Jun;78(6):519–28.
 27. Sharma M, Rush SE. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals. *J. Evid. Based. Complementary Altern. Med.* 2014 Oct 22;19(4):271–86.
 28. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Depression in adults: recognition and management. Clinical guideline [CG90];

- 2009.
29. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Common mental health problems: identification and pathways to care. Clinical guideline [CG123]; 2011.
30. Xunlin N, Lau Y, Klainin-Yobas P. The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Support. Care Cancer*. 2020 Apr 13;28(4):1563–78.
31. Cillessen L, Johannsen M, Speckens AEM, Zachariae R. Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychooncology*. 2019 Dec 11;28(12):2257–69.
32. Toivonen KI, Zernicke K, Carlson LE. Web-Based Mindfulness Interventions for People With Physical Health Conditions: Systematic Review. *J. Med. Internet Res*. 2017 Aug 31;19(8):e303.
33. Scott-Sheldon LAJ, Gathright EC, Donahue ML, Balletto B, Feulner MM, DeCosta J, et al. Mindfulness-Based Interventions for Adults with Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Ann. Behav. Med*. 2020 Jan 1;54(1):67–73.
34. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, et al. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Ann. Behav. Med*. 2017 Apr 22;51(2):199–213.
35. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev*. 2018 Feb;59:52–60.
36. Carletto S, Cavallera C, Sadowski I, Rovaris M, Borghi M, Khoury B, et al. Mindfulness-Based Interventions for the Improvement of Well-Being in People With Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychosom. Med*. 2020 Jul;82(6):600–13.
37. Simpson R, Simpson S, Ramparsad N, Lawrence M, Booth J, Mercer SW. Effects of Mindfulness-based interventions on physical symptoms in people with multiple sclerosis – a systematic review and meta-analysis. *Mult. Scler. Relat. Disord*. 2020 Feb;38:101493.
38. Garland EL, Farb NA, R. Goldin P, Fredrickson BL. Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychol. Inq*. 2015 Oct 2;26(4):293–314.
39. Luengo González R, Rapado Castro M, Fraguas Herráez D. Eficacia de las terapias de tercera generación en personas con trastorno mental grave. Madrid. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Comunidad de Madrid. Informes de Evaluación de Tecnologías

Sanitarias; 2016.

40. Cahn BR, Polich J. Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential. *Int. J. Psychophysiol.* 2009 Apr;72(1):51–60.
41. Magalhaes AA, Oliveira L, Pereira MG, Menezes CB. Does Meditation Alter Brain Responses to Negative Stimuli? A Systematic Review. *Front. Hum. Neurosci.* 2018 Nov 13;12.
42. Vignaud P, Donde C, Sadki T, Poulet E, Brunelin J. Neural effects of mindfulness-based interventions on patients with major depressive disorder: A systematic review. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2018 May;88:98–105.
43. Kang Y, Gray JR, Dovidio JF. The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *J. Exp. Psychol. Gen.* 2014 Jun;143(3):1306–13.
44. Salzberg S. Mindfulness and loving-kindness. *Contemp. Buddhism.* 2011 May 1;12(1):177–82.
45. Galante J, Galante I, Bekkers M-J, Gallacher J. Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2014 Dec;82(6):1101–14.
46. Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clin. Psychol. Rev.* 2011 Nov;31(7):1126–32.
47. Grossman P, Van Dam NT. Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemp. Buddhism.* 2011 May 1;12(1):219–39.
48. Graser J, Stangier U. Compassion and Loving-Kindness Meditation. *Harv. Rev. Psychiatry.* 2018;26(4):201–15.
49. Kristeller, Jean & Johnson, Thomas. (2005). *Cultivating Loving-Kindness: A Two-Stage Model for the Effects of Meditation on Compassion, Altruism and Spirituality.*
50. Jazaieri H, McGonigal K, Jinpa T, Doty JR, Gross JJ, Goldin PR. A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motiv. Emot.* 2014 Feb 13;38(1):23–35.
51. Salzberg S. *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness.* Boston, MA: Shambhala; 1995.

Anexo 2. Estrategia de búsqueda

Medline (Ovid)		
1	Meditation/mt [Methods]	776
2	meditation*.ti,kw.	2794
3	(Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* or mind-training* or mind training*).ti.	3621
4	((Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* or mind-training* or mind training*) adj2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*)).ti,ab.	633
5	compassion.kw.	526
6	(meditation* adj2 (training* or program*)).ti,ab.	525
7	((Focused attention or Mantra or Yantra or Breath or Transcendental or Zazen or Tonglen or Dzogchen or Metta) adj2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*)).ti,ab.	805
8	1 or 2 or 3 or 4 or 5 or 6 or 7	7548
9	Randomized Controlled Trials as Topic/	136472
10	randomized controlled trial/	513797
11	Random Allocation/	103651
12	Double Blind Method/	159959
13	Single Blind Method/	29074
14	clinical trial/	524945
15	clinical trial, phase i.pt.	20836
16	clinical trial, phase ii.pt.	33477
17	clinical trial, phase iii.pt.	17255
18	clinical trial, phase iv.pt.	1958
19	controlled clinical trial.pt.	93856
20	randomized controlled trial.pt.	513797
21	multicenter study.pt.	279680
22	clinical trial.pt.	524945
23	exp Clinical Trials as topic/	346280
24	or/9-23	1382741
25	(clinical adj trial\$.tw.	375108
26	((singl\$ or doubl\$ or treb\$ or tripl\$) adj (blind\$3 or mask\$3)).tw.	174589
27	PLACEBOS/	35100
28	placebo\$.tw.	218028
29	randomly allocated.tw.	29277
30	(allocated adj2 random\$.tw.	32606
31	or/25-30	646822
32	24 or 31	1656637
33	case report.tw.	317230
34	letter/	1100384
35	historical article/	360289
36	or/33-35	1761749
37	32 not 36	1619035
38	8 and 37	1207
39	systematic\$ review\$.ti,ab.	184952
40	meta-analysis as topic/	18373

41	meta-analytic\$.ti,ab.	7437
42	meta-analysis.ti,ab,pt.	182497
43	metanalysis.ti,ab.	265
44	metaanalysis.ti,ab.	1623
45	meta analysis.ti,ab.	155231
46	meta-synthesis.ti,ab.	926
47	metasynthesis.ti,ab.	339
48	meta synthesis.ti,ab.	926
49	meta-regression.ti,ab.	8168
50	metaregression.ti,ab.	700
51	meta regression.ti,ab.	8168
52	(synthes\$ adj3 literature).ti,ab.	3719
53	(synthes\$ adj3 evidence).ti,ab.	11215
54	integrative review.ti,ab.	3192
55	data synthesis.ti,ab.	11552
56	(research synthesis or narrative synthesis).ti,ab.	3532
57	(systematic study or systematic studies).ti,ab.	12372
58	(systematic comparison\$ or systematic overview\$).ti,ab.	3482
59	evidence based review.ti,ab.	2087
60	comprehensive review.ti,ab.	15909
61	critical review.ti,ab.	16041
62	quantitative review.ti,ab.	686
63	structured review.ti,ab.	849
64	realist review.ti,ab.	328
65	realist synthesis.ti,ab.	220
66	or/39-65	364256
67	review.pt.	2697398
68	medline.ab.	120605
69	pubmed.ab.	124240
70	cochrane.ab.	87415
71	embase.ab.	96429
72	cinahl.ab.	28905
73	psyc?lit.ab.	917
74	psyc?info.ab.	37632
75	(literature adj3 search\$).ab.	63667
76	(database\$ adj3 search\$).ab.	64119
77	(bibliographic adj3 search\$).ab.	2716
78	(electronic adj3 search\$).ab.	23314
79	(electronic adj3 database\$).ab.	31185
80	(computeri?ed adj3 search\$).ab.	3607
81	(internet adj3 search\$).ab.	3389
82	included studies.ab.	25735
83	(inclusion adj3 studies).ab.	17335
84	inclusion criteria.ab.	90273
85	selection criteria.ab.	30827
86	predefined criteria.ab.	2012
87	predetermined criteria.ab.	1081
88	(assess\$ adj3 (quality or validity)).ab.	83264
89	(select\$ adj3 (study or studies)).ab.	69264
90	(data adj3 extract\$).ab.	66624
91	extracted data.ab.	15038

92	(data adj2 abstracted).ab.	5457
93	(data adj3 abstraction).ab.	1778
94	published intervention\$.ab.	188
95	((study or studies) adj2 evaluat\$.ab.	192710
96	(intervention\$ adj2 evaluat\$.ab.	11799
97	confidence interval\$.ab.	429060
98	heterogeneity.ab.	171919
99	pooled.ab.	93513
100	pooling.ab.	12750
101	odds ratio\$.ab.	279544
102	(Jadad or coding).ab.	187567
103	or/68-102	1507948
104	67 and 103	250794
105	review.ti.	492347
106	105 and 103	157864
107	(review\$ adj4 (papers or trials or studies or evidence or intervention\$ or evaluation\$)).ti,ab.	194416
108	66 or 104 or 106 or 107	601514
109	letter.pt.	1100384
110	editorial.pt.	542283
111	comment.pt.	869662
112	109 or 110 or 111	1886585
113	108 not 112	587176
114	exp animals/ not humans/	4737515
115	113 not 114	573168
116	8 and 115	409

Embase (Elsevier)

139	#8 AND #137	567
138	#8 AND #38	1247
137	#135 NOT #136	849177
136	'conference abstract':it	3186763
135	#133 NOT #134	816233
134	'cochrane database of systematic reviews':jt OR 'the cochrane database of systematic reviews':jt	19732
133	#131 NOT #132	833568
132	('animal' OR 'nonhuman') NOT 'human'/exp	6061693
131	#127 NOT #130	867037
130	#128 OR #129	1603594
129	'editorial':it	574059
128	letter:it	1029535
127	#82 OR #122 OR #124 OR #125 OR #126	883917
126	(retriev* NEAR/10 (papers OR trials OR studies OR evidence OR intervention* OR evaluation* OR outcome* OR findings)):ti,ab	24977
125	(review* NEAR/10 (papers OR trials OR 'trial data' OR studies OR evidence OR intervention* OR evaluation* OR outcome* OR findings)):ti,ab	471317
124	#120 AND #123	134545
123	review:ti	470629
122	#120 AND #121	212231

121	review:it	2406018
120	#83 OR #84 OR #85 OR #86 OR #87 OR #88 OR #89 OR #90 OR #91 OR #92 OR #93 OR #94 OR #95 OR #96 OR #97 OR #98 OR #99 OR #100 OR #101 OR #102 OR #103 OR #104 OR #105 OR #106 OR #107 OR #108 OR #109 OR #110 OR #111 OR #112 OR #113 OR #114 OR #115 OR #116 OR #117 OR #118 OR #119	1711144
119	'evidence-based':ti,ab	12133
118	jadad:ab OR coding:ab	191297
117	'odds ratio*':ab	286543
116	pooling:ab	14084
115	pooled:ab	103902
114	heterogeneity:ab	179084
113	'confidence interval*':ab	420556
112	(intervention* NEAR/2 evaluat*):ab	13426
111	((study OR studies) NEAR/2 evaluat*):ab	228343
110	'published intervention*':ab	186
109	(data NEAR/2 abstraction):ab	1913
108	(data NEAR/2 abstracted):ab	7688
107	'extracted data':ab	15268
106	(data NEAR/3 extract*):ab	69351
105	('select*' NEAR/3 (study OR studies)):ab	75318
104	('assess*' NEAR/3 (quality OR validity)):ab	8816
103	'predetermined criteria':ab	1189
102	'predefined criteria':ab	2281
101	'selection criteria':ab	32413
100	'inclusion criteria':ab	118072
99	('inclusion' NEAR/3 'studies'):ab	15994
98	'included studies':ab	22012
97	(internet NEAR/3 search*):ab	3725
96	(computeri*ed NEAR/3 search*):ab	397
95	('electronic' NEAR/3 'database*'):ab	30557
94	('electronic' NEAR/3 'search*'):ab	21355
93	('bibliographic' NEAR/3 'search*'):ab	2483
92	('database*' NEAR/3 'search*'):ab	59334
91	('literature' NEAR/3 'search*'):ab	62004
90	lilacs:ab	6467
89	psyc*info:ab	22035
88	psyc*lit:ab	981
87	cinahl:ab	24103
86	embase:ab	85375
85	cochrane:ab	81877
84	pubmed:ab	10739
83	medline:ab	117904
82	#39 OR #40 OR #41 OR #42 OR #43 OR #44 OR #45 OR #46 OR #47 OR #48 OR #49 OR #50 OR #51 OR #52 OR #53 OR #54 OR #55 OR #56 OR #57 OR #58 OR #59 OR #60 OR #61 OR #62 OR #63 OR #64 OR #65 OR #66 OR #67 OR #68 OR #69 OR #70 OR #71 OR #72 OR #73 OR #74 OR #75 OR #76 OR #77 OR #78 OR #79 OR #80 OR #81	457479
81	('search' NEAR/1 (strateg* OR term*)):ti,ab	32282
80	'medline':ti,ab AND (('inclusion' NEAR/3 'criteria'):ti,ab)	21167
79	('pooled data' NEAR/6 (studies OR trials)):ti,ab	2574
78	('pooled' NEAR/2 'analysis'):ti,ab	16721

77	'realist synthesis':ti,ab	153
76	'realist review':ti,ab	226
75	'structured review':ti,ab	943
74	'quantitative review':ti,ab	693
73	'critical analysis':ti,ab	8011
72	'critical review':ti,ab	16112
71	'comprehensive review':ti,ab	13949
70	('evidence-based' NEAR/2 'review'):ti,ab	3289
69	('literature review' NEAR/2 'adverse event*'):ti,ab	13
68	('literature review' NEAR/2 'adverse effect*'):ti,ab	3
67	('literature review' NEAR/2 'side effect*'):ti,ab	16
66	(review NEAR/3 'scientific literature'):ti,ab	1594
65	'systematic* literature research':ti,ab	267
64	(systematic NEAR/2 search*):ti,ab	25055
63	'systematic comparison':ti,ab OR 'systematic overview':ti,ab	3155
62	'systematic study':ti,ab OR 'systematic studies':ti,ab	11476
61	'research synthesis':ti,ab OR 'narrative synthesis':ti,ab	2367
60	'data synthesis':ti,ab	11899
59	'integrative review':ti,ab	2021
58	(synthes* NEAR/2 qualitative):ti,ab	2081
57	(synthes* NEAR/3 evidence):ti,ab	9063
56	(synthes* NEAR/3 literature):ti,ab	3131
55	'meta regression':ti,ab	7133
54	'metaregression':ti,ab	869
53	'meta-regression':ti,ab	7133
52	'meta synthesis':ti,ab	674
51	'metasynthesis':ti,ab	288
50	'meta-synthesis':ti,ab	674
49	'meta analysis':ti,ab	147324
48	'metaanalysis':ti,ab	6956
47	'metanalysis':ti,ab	470
46	'meta-analysis':ti,ab	147324
45	'meta-analytic':ti,ab	0
44	'meta analysis (topic)'	38062
43	'meta analysis'	226151
42	'systematic review (topic)'	22481
41	'systematic review'	235143
40	'systematic* literature review':ti,ab	11845
39	'systematic review':ti,ab	140378
38	#28 NOT #37	1719004
37	#29 OR #30 OR #31 OR #32 OR #33 OR #34 OR #35 OR #36	6787956
36	'note'/it	737118
35	'editorial'/it	589513
34	'conference proceeding'/it	0
33	'conference abstract'/it	3293251
32	'conference paper'/it	749308
31	'abstract report'/de OR 'letter'/de	1084800
30	'case report':ti,ab	388379
29	'case study'/de	58795
28	#9 OR #10 OR #11 OR #12 OR #13 OR #14 OR #15 OR #16 OR #17 OR #18 OR #19 OR #20 OR #21 OR #22 OR #23 OR #24 OR #25 OR #26 OR #27	2100849
27	'prospective study'/de	500308

26	placebo*:ti,ab	284931
25	((treble OR triple) NEAR/1 blind*):ti,ab	1015
24	'double blind*':ti,ab	196554
23	'single blind*':ti,ab	22356
22	(random* NEAR/2 allocat*):ti,ab	38813
21	rct:ti,ab	31466
20	'randomi*ed controlled trial*':ti,ab	194912
19	'placebo'/de	336229
18	'crossover procedure'/de	58081
17	'double blind procedure'/de	157909
16	'single blind procedure'/de	34003
15	'randomization'/exp	81184
14	'phase 4 clinical trial'/de	3304
13	'phase 3 clinical trial'/de	38105
12	'multicenter study'/de	206417
11	'controlled clinical trial'/de	426215
10	'randomized controlled trial'/de	536242
9	'clinical trial'/de	963806
8	#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5 OR #6 OR #7	7141
7	((('focused attention' OR mantra OR yantra OR breath OR transcendental OR zazen OR tonglen OR dzogchen OR metta) NEAR/2 (meditation* OR therap* OR treatment* OR intervention* OR training*)):ti,ab	1134
6	(meditation* NEAR/2 (training* OR program*)):ti,ab	649
5	compassion:kw	1456
4	((('kindness-based' OR 'kindness based' OR kindnessbased OR kbm OR 'loving-kindness' OR 'loving kindness' OR lovingkindness OR compassion* OR 'mind-training*' OR 'mind training*') NEAR/2 (meditation* OR therap* OR treatment* OR intervention* OR training*)):ti,ab	936
3	('kindness-based':ti OR 'kindness based':ti OR 'kindnessbased':ti OR kbm:ti OR 'loving-kindness':ti OR 'loving kindness':ti OR lovingkindness:ti OR compassion*:ti OR 'mind training*':ti OR mind:ti) AND training*:ti	261
2	'meditation':ti,kw	359
1	'meditation'/mj	2666

Cochrane Library - Wiley

1	MeSH descriptor: [Meditation] this term only	596
2	meditation:ti	1138
3	(Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* or mind-training* or mind training*):ti	457
4	((("Kindness-based" or "Kindness based" or Kindnessbased or KBM or "Loving-kindness" or "Loving kindness" or Lovingkindness or compassion* or "mind-training*" or "mind training*") near/2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*)):ti,ab	322
5	compassion*:kw	254
6	(meditation* near/2 (training* or program*)):ti,ab	387

7	((("Focused attention" or Mantra or Yantra or Breath or Transcendental or Zazen or Tonglen or Dzogchen or Metta) near/2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*)):ti,ab	353
8	#1 or #2 or #3 or #4 or #5 or #6 or #7	2373

PsicINFO (Ebsco)

9	S7 AND S8	740
8	MM "Clinical trials" OR MR ("Treatment Effectiveness Evaluation") OR TI ((randomi?ed n7 trial*) or ((single or doubl* or tripl* or treb*) and (blind* or mask*)) or (controlled n3 trial*) or (clinical n2 trial*)) OR AB ((randomi?ed n7 trial*) or ((single or doubl* or tripl* or treb*) and (blind* or mask*)) or (controlled n3 trial*) or (clinical n2 trial*)) OR KW ((randomi?ed n7 trial*) or ((single or doubl* or tripl* or treb*) and (blind* or mask*)) or (controlled n3 trial*) or (clinical n2 trial*))	104391
7	S1 OR S2 OR S3 OR S4 OR S5 OR S6	17386
6	TI (((Focused attention or Mantra or Yantra or Breath or Transcendental or Zazen or Tonglen or Dzogchen or Metta) N2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*))) OR AB (((Focused attention or Mantra or Yantra or Breath or Transcendental or Zazen or Tonglen or Dzogchen or Metta) N2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*)))	73
5	TI (meditation* N2 (training* or program*)) OR AB (meditation* N2 (training* or program*))	830
4	KW compassion*	3822
3	DE "Meditation" or TI meditation* or KW meditation*	582
2	TI (((Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* OR mind-training* or mind training*) N2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*))) OR AB (((Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* OR mind-training* or mind training*) N2 (meditation* or therap* or treatment* or intervention* or training*)))	1485
1	TI (Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* OR mind-training* or mind training*) OR AB (Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* OR mind-training* or mind training*) OR KW (Kindness-based or Kindness based or Kindnessbased or KBM or Loving-kindness or Loving kindness or Lovingkindness or compassion* OR mind-training* or mind training*)	11,93

Anexo 3. Organizaciones contactadas

Organizaciones participantes en la revisión del protocolo

Organización	Contacto	Papel	Envía revisión
ACEM España	Xaqueline Robert Gate	Representante de Asociación	Sí
Associació per a la investigació, desenvolupament i difusió de tècniques de meditació terapèutiques INTRO-MENT	Junta Directiva	Representante de Asociación	No
Asociación Centro de Yoga y Meditación Santiago Guerra	Junta Directiva	Representante de Asociación	No
Asociación Meditación Advaita Viveka	Junta Directiva	Representante de Asociación	No

Organizaciones contactadas que mostraron declinación explícita a participar en la revisión del protocolo

Organización
Fundación Privada Vipassana
Úrsula Calvo Center

Organizaciones contactadas sin respuesta en la revisión del protocolo

Organización
Fundación IFSU (International Foundation for Spiritual Unfoldment)
Sociedad Española de Meditación
Asociación Española de Instructores de Meditación y Mindfulness
Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND)
Asociación Española de Meditación Vipassana
Associació Amics de la Meditació i les teràpies alternatives (ATMA)
AEMS Atención Escucha Meditación Sanación
Asociación AMA: Arte y Meditación en Acción
Asociación Aragonesa de Yoga, Meditación, Psicología y Mindfulness
Asociación Mediterránea de Terapias Holísticas, AMTH
Associació Akasha. Espai Obert per a la Meditació, la Investigació, l'Art i la Teràpia
Associació d'estudis budistes i meditació karma txöpel
Associació Dansame (Dansa, Salut i Meditació)
Asociación Brahma Kumaris en España
Asociación de Yoga Tradicional España
Asociación Rigpa España
Asociación Jardín de la Meditación

Organizaciones participantes en la revisión externa del informe

Organización
Fundación IFSU (International Foundation for Spiritual Unfoldment)
ACEM España
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

Anexo 4. Estudios excluidos a texto completo

Revisiones sistemáticas

DISEÑO/DISEÑO DE LOS ESTUDIOS INCLUIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Alexander C;Robinson P;Orme-Johnson DW;Schneider RH;The effects of transcendental meditation compared to other methods of relaxation and meditation in reducing risk factors, morbidity, and mortalityHomeostasis in Health and Disease1994• Arthur HM;Patterson C;Stone JA;The role of complementary and alternative therapies in cardiac rehabilitation: a systematic evaluation. [Review]European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation 13(1):3-9,2006• Bormann JE;Weinrich S;Allard CB;Beck D;Johnson BD;Holt LC;Chapter 5 mantram repetition: an evidence-based complementary practice for military personnel and veterans in the 21st centuryAnnual review of nursing research2014• Bowen S;Witkiewitz K;Chawla N;Grow J;Integrating mindfulness meditation and cognitive behavioral traditions for the long-term treatment of addictive behaviorsJournal of Clinical Outcomes Management2011• Carpenter JJ;Hines SH;Lan VM;Guided Imagery for Pain Management in Postoperative Orthopedic Patients: An Integrative Literature Review. [Review]Journal of Holistic Nursing 35(4):342-351,2016• Cearley SM;Immaneni S;Shankar P;Irritable Bowel Syndrome: The effect of FODMAPs and meditation on pain managementEuropean Journal of Integrative Medicine2017• Chan RR;Larson JL;Meditation Interventions for Chronic Disease Populations: A Systematic Review. [Review]Journal of Holistic Nursing 33(4):351-65,2015• Cheng FK;Tse S;Applying the Buddhist four immeasurables to mental health care: A critical reviewJournal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought2015• Cheng FK;Tse S;The use of Chinese Buddhist theories in counselling, psychotherapy, psychology, and mental health research: An integrative reviewInternational Journal for the Advancement of Counselling2014• Chida Y;Stephoe A;Powell LH;Religiosity/spirituality and mortality: A systematic quantitative reviewPsychotherapy and Psychosomatics2009• Chiesa A;Serretti A;Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis2017• Chiesa A;Zen meditation: an integration of current evidence. [Review] Journal of Alternative & Complementary Medicine 15(5):585-92,2009• Delmonte MM;Mantras and meditation: A literature reviewPerceptual and Motor Skills1983• Edwards MK;Loprinzi PD;Comparative effects of meditation and exercise on physical and psychosocial health outcomes: a review of randomized controlled trials. [Review]Postgraduate Medicine 130(2):222-228,2018• Eppley KR;Abrams AI;Shear J;Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysisJournal of Clinical Psychology 45(6):957-74,1989• Goldstein KM;Shepherd-Banigan M;Coeytaux RR;McDuffie JR;Adam S;Befus D;Goode AP;Kosinski AS;Masilamani V;Williams JW;Use of mindfulness, meditation and relaxation to treat vasomotor symptoms. [Review]Climacteric2020• Greenlee H;DuPont-Reyes MJ;Balneaves LG;Carlson LE;Cohen MR;Deng G;Johnson JA;Mumber M;Seely D;Zick SM;Boyce LM;Tripathy D;Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatmentCA Cancer Journal for Clinicians2017• Househam AM;Peterson CT;Mills PJ;Chopra D;The Effects of Stress and Meditation on the Immune System, Human Microbiota, and Epigenetics. [Review]Advances in Mind-Body Medicine 31(4):10-25,2017• Khalsa SS;Rudrauf D;Hassanpour MS;Davidson RJ;Tranel D;The practice of meditation is not associated with improved interoceptive awareness of the heartbeatPsychophysiology

57(2):e13479,2020
<ul style="list-style-type: none"> • Kozasa EH;Tanaka LH;Monson C;Little S;Leao FC;Peres MP;The effects of meditation-based interventions on the treatment of fibromyalgia. [Review]Current Pain & Headache Reports 16(5):383-7,2012 • Kuijpers HJ;van der Heijden FM;Tuinier S;Verhoeven WM;Meditation-induced psychosis. [Review] Psychopathology 40(6):461-4,2007 • Marciniak R;Sheardova K;Cermakova P;Hudecek D;Sumec R;Hort J;Effect of meditation on cognitive functions in context of aging and neurodegenerative diseases. [Review]Frontiers in Behavioral Neuroscience 8:17,2014 • Morone NE;Greco CM;Mind-body interventions for chronic pain in older adults: A structured reviewPain Medicine2007 • Ooi SL;Giovino M;Pak SC;Transcendental meditation for lowering blood pressure: An overview of systematic reviews and meta-analyses. [Review]Complementary Therapies in Medicine 34:26-34,2017 • Ospina MB;Bond K;Karkhaneh M;Buscemi N;Dryden DM;Barnes V;Carlson LE;Dusek JA;Shannahoff-Khalsa D;Clinical trials of meditation practices in health care: characteristics and quality. [Review] Journal of Alternative & Complementary Medicine 14(10):1199-213,2008 • Rees B;Overview of outcome data of potential meditation training for soldier resilience. [Review]Military Medicine 176(11):1232-42,2011 • Reiner K;Tibi L;Lipsitz JD;Do Mindfulness-Based Interventions Reduce Pain Intensity? A Critical Review of the LiteraturePain Medicine (United States)2013 • Robert S;Lamontagne Y;Transcendental meditation: A critical reviewInformation Psychiatrique1979 • Rubia K;The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. [Review] Biological Psychology 82(1):1-11,2009 • Salhofer J;Will A;Monsef I;Skoetz N;Meditation for adults with haematological malignancies. [Review]Cochrane Database of Systematic Reviews 2:CD011157,2016 • Samarasekera K;Effects of mindfulness meditation on patients with cancer: A review of literatureAnnals of Oncology2017 • Schneider RH;Alexander CN;Staggers F;Rainforth M;Salerno JW;Hartz A;Arndt S;Barnes VA;Nidich SL;Long-term effects of stress reduction on mortality in persons > or = 55 years of age with systemic hypertensionAmerican Journal of Cardiology 95(9):1060-4,2005 • Schneider RH;Carr T;Transcendental Meditation in the prevention and treatment of cardiovascular disease and pathophysiological mechanisms: An evidence-based reviewAdvances in Integrative Medicine2014 • Seekis V;Bradley GL;Duffy AL;Self-compassion interventions in body image: A review of the literature2019 • Sharma P;Mahapatra A;Gupta R;Meditation-induced psychosis: a narrative review and individual patient data analysisIrish Journal of Psychological Medicine :1-7,2019 • Shonin E;Van Gordon W;Compare A;Zangeneh M;Griffiths MD;Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic reviewMindfulness2015 • Shonin E;Van Gordon W;Griffiths MD;Buddhist philosophy for the treatment of problem gamblingJournal of Behavioral Addictions2013 • Suyin L;Klainin-Yobas P;Hui-Chen C;The effectiveness of stress and anxiety management interventions for adults diagnosed with cardiovascular disease in healthcare facilities: A systematic reviewJBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports2010 • Swinyard CA;Chaube S;Sutton DB;Neurological and behavioral aspects pf transcendental meditation relevant to alcoholism: A reviewAnnals of the New York Academy of Sciences1974 • Teixeira ME;Meditation as an intervention for chronic pain: an integrative review. [Review] Holistic Nursing Practice 22(4):225-34,2008 • Thomas JW;Cohen M;A methodological review of meditation researchFrontiers in Psychiatry2014 • Walsh RN;Meditation research: An introduction and reviewJournal of Transpersonal Psychology1979 • Walton KG;Schneider RH;Nidich SL;Salerno JW;Nordstrom CK;Bairey Merz CN;Psychosocial stress and cardiovascular disease part 2: Effectiveness of the Transcendental Meditation program in treatment and preventionBehavioral Medicine2002
INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Agoha BC;Ogiri SO;Akindele ZA;Ogiri SO;Effectiveness of behavioural therapy on the blood pressure

of adults with hypertension: A systematic review in non-african populations	Nigerian Postgraduate Medical Journal 27(2):76-82,2020
• Alexander CN;Robinson P;Rainforth M;Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through transcendental meditation: A review and statistical meta-analysis	Alcoholism Treatment Quarterly1994
• Annells S;Kho K;Bridge P;Meditate don't medicate: How medical imaging evidence supports the role of meditation in the treatment of depression	Radiography2016
• Araujo RV;Fernandes AFC;Nery IS;Andrade EMLR;Nogueira LT;Azevedo FHC;Meditation effect on psychological stress level in women with breast cancer: a systematic review. [Portuguese, English]	Revista Da Escola de Enfermagem Da Usp 53:e03529,2019
• Arias AJ;Steinberg K;Banga A;Trestman RL;Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. [Review]	Journal of Alternative & Complementary Medicine 12(8):817-32,2006
• Austin J;Drossaert CHC;Schroevers MJ;Sanderman R;Kirby JN;Bohlmeijer ET;Compassion-based interventions for people with long-term physical conditions: a mixed methods systematic review	Psychology & Health :1-27,2020
• Beddoe AE;Lee KA;Mind-body interventions during pregnancy	Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing: Clinical Scholarship for the Care of Women, Childbearing Families, & Newborns2008
• Black DS;Milam J;Sussman S;Sitting-meditation interventions among youth: a review of treatment efficacy. [Review]	Pediatrics 124(3):e532-41,2009
• Boellinghaus I;Jones FW;Hutton J;The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals	Mindfulness2014
• Breedvelt JF;Amanvermez Y;Harrer M;Karyotaki E;Gilbody S;Bockting CLH;Cuijpers P;Ebert DD;The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis	Frontiers in psychiatry Frontiers Research Foundation 10:193,2019
• Candy B;Jones L;Varagunam M;Speck P;Tookman A;King M;Spiritual and religious interventions for well-being of adults in the terminal phase of disease	Cochrane Database of Systematic Reviews2012
• Carim-Todd L;Mitchell SH;Oken BS;Mind-body practices: an alternative, drug-free treatment for smoking cessation? A systematic review of the literature. [Review]	Drug & Alcohol Dependence 132(3):399-410,2013
• Chan JSY;Deng K;Wu J;Yan JH;Effects of Meditation and Mind-Body Exercises on Older Adults' Cognitive Performance: A Meta-analysis	Gerontologist 59(6):e782-e790,2019
• Chen KW;Berger CC;Manheimer E;Forde D;Magidson J;Dachman L;Lejuez CW;Meditative therapies for reducing anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [Review]	Depression & Anxiety 29(7):545-62,2012
• Cheng FK;Is meditation conducive to mental well-being for adolescents? An integrative review for mental health nursing	International Journal of Africa Nursing Sciences2016
• Chiesa A;Calati R;Serretti A;Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings	Clinical Psychology Review2011
• Dharmawardene M;Givens J;Wachholtz A;Makowski S;Tjia J;A systematic review and meta-analysis of meditative interventions for informal caregivers and health professionals	BMJ supportive & palliative care2016
• Evans S;Ling M;Hill B;Rinehart N;Austin D;Sciberras E;Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD	European Child and Adolescent Psychiatry2018
• Farias M;Maraldi E;Wallenkamp KC;Lucchetti G;Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review	Acta Psychiatrica Scandinavica2020
• Gallegos AM;Crean HF;Pigeon WR;Heffner KL;Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. [Review]	Clinical Psychology Review 58:115-124,2017
• Gard T;Holzel BK;Lazar SW;The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review. [Review]	Annals of the New York Academy of Sciences 1307:89-103,2014
• Gill LN;Renault R;Campbell E;Rainville P;Khouri B;Mindfulness induction and cognition: A systematic review and meta-analysis	Consciousness and Cognition2020
• Goncalves JP;Lucchetti G;Menezes PR;Vallada H;Religious and spiritual interventions in mental	

health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trialsPsychological medicine2015
• Gu Q;Hou JC;Fang XM;Mindfulness Meditation for Primary Headache Pain: A Meta-AnalysisChinese Medical Journal 131(7):829-838,2018
• He B;Zhang L;Zhuang JH;Xu J;Li P;Peng H;The effects of different meditation exercises on sleep quality in older people: a network meta-analysisEuropean Geriatric Medicine2019
• Hilton L;Maher AR;Colaiacono B;Apaydin E;Sorbero ME;Booth M;Shanman RM;Hempel S;Meditation for posttraumatic stress: Systematic review and meta-analysis. [Review]Psychological Trauma:Theory, Research, Practice and Policy 9(4):453-460,2017
• Hunot V;Moore TH;Caldwell DM;Furukawa TA;Davies P;Jones H;Honyashiki M;Chen P;Lewis G;Churchill R;'Third wave' cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression. [Review]Cochrane Database of Systematic Reviews (10):CD008704,2013
• Hurley RV;Patterson TG;Cooley SJ;Meditation-based interventions for family caregivers of people with dementia: a review of the empirical literature. [Review]Aging & Mental Health 18(3):281-8,2014
• Innes KE;Selfe TK;Vishnu A;Mind-body therapies for menopausal symptoms: a systematic review. [Review] Maturitas 66(2):135-49,2010
• Jain FA;Walsh RN;Eisendrath SJ;Christensen S;Rael CB;Critical analysis of the efficacy of meditation therapies for acute and subacute phase treatment of depressive disorders: a systematic review. [Review]Psychosomatics 56(2):140-52,2015
• Jorm AF;Christensen H;Griffiths KM;Parslow RA;Rodgers B;Blewitt KA;Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety disorders. [Review] Medical Journal of Australia 181(S7):S29-46,2004
• Khoury B;Knauper B;Schlosser M;Carriere K;Chiesa A;Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. [Review]Journal of Psychosomatic Research 92:16-25,2017
• Khoury B;Lecomte T;Gaudiano BA;Paquin K;Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. [Review]Schizophrenia Research 150(1):176-84,2013
• Kiliç A;Hudson J;McCracken LM;Ruparelia R;Fawson S;Hughes LD;A Systematic Review of the Effectiveness of Self-Compassion-Related Interventions for Individuals With Chronic Physical Health ConditionsBehavior Therapy2020
• Koncz A;Demetrovics Z;Takacs ZK;Meditation interventions efficiently reduce cortisol levels of at-risk samples: a meta-analysisHealth Psychology Review :1-29,2020
• Kreplin U;Farias M;Brazil IA;The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. [Review]Scientific Reports 8(1):2403,2018
• Krisanaprakornkit T;Ngamjarus C;Witoonchart C;Piyavhatkul N;Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). [Review] Cochrane Database of Systematic Reviews (6):CD006507,2010
• Kwekkeboom KL;Bratzke LC;A Systematic Review of Relaxation, Meditation, and Guided Imagery Strategies for Symptom Management in Heart Failure. [Review]Journal of Cardiovascular Nursing 31(5):457-68,2016
• Kwon CY;Lee B;Chung SY;Kim JW;Do Cochrane reviews reflect the latest evidence on meditation and mindfulness-based interventions? A snapshot of the current evidenceExplore: The Journal of Science & Healing2020
• Lafferty WE;Downey L;McCarty RL;Standish LJ;Patrick DL;Evaluating CAM treatment at the end of life: a review of clinical trials for massage and meditation. [Review] Complementary Therapies in Medicine 14(2):100-12,2006
• Langhorst J;Klose P;Dobos GJ;Bernardy K;Hüner W;Efficacy and safety of meditative movement therapies in fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials Rheumatology International2013
• Levin AB;Hadgkiss EJ;Weiland TJ;Jelinek GA;Meditation as an adjunct to the management of multiple sclerosis. [Review]Neurology Research International2014
• Luberto CM;Shinday N;Song R;Philpotts LL;Park ER;Fricchione GL;Yeh GY;A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial BehaviorsMindfulness 9(3):708-724,2018
• Lv J;Liu Q;Zeng X;Oei TPS;Liu Y;Xu K;Sun W;Hou H;Liu J;The effect of four Immeasurables meditations on depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. [Review]Clinical Psychology Review 76:101814,2020
• Lynch J;Prihodova L;Dunne PJ;Carroll +;Walsh C;McMahon G;White B;Mantra meditation for mental

health in the general population: A systematic reviewEuropean Journal of Integrative Medicine2018
• Matthews E;Carter P;Page M;Dean G;Berger A;Sleep-Wake Disturbance: A Systematic Review of Evidence-Based Interventions for Management in Patients With CancerClinical Journal of Oncology Nursing 22(1):37-52,2018
• Matvienko-Sikar K;Lee L;Murphy G;Murphy L;The effects of mindfulness interventions on prenatal well-being: A systematic reviewPsychology & health2016
• Mavranouzouli I;Megnin-Viggars O;Daly C;Dias S;Stockton S;Meiser-Stedman R;Trickey D;Pilling S;Research Review: Psychological and psychosocial treatments for children and young people with post-traumatic stress disorder: a network meta-analysis. [Review]Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines 61(1):18-29,2020
• Metcalf O;Varker T;Forbes D;Phelps A;Dell L;DiBattista A;Ralph N;O'Donnell M;Efficacy of Fifteen Emerging Interventions for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. [Review]Journal of Traumatic Stress 29(1):88-92,2016
• Montero-Marin J;Garcia-Campayo J;Perez-Yus MC;Zabaleta-Del-Olmo E;Cuijpers P;Meditation techniques v. relaxation therapies when treating anxiety: a meta-analytic reviewPsychological Medicine 49(13):2118-2133,2019
• Morgan N;Irwin MR;Chung M;Wang C;The effects of mind-body therapies on the immune system: Meta-analysisPLoS ONE2014
• Nascimento SS;Oliveira LR;DeSantana JM;Correlations between brain changes and pain management after cognitive and meditative therapies: A systematic review of neuroimaging studies. [Review]Complementary Therapies in Medicine 39:137-145,2018
• Park SH;Han KS;Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis. [Review]Journal of Alternative & Complementary Medicine 23(9):685-695,2017
• Paudyal P;Jones C;Grindey C;Dawood R;Smith H;Meditation for asthma: Systematic review and meta-analysisJournal of Asthma 55(7):771-778,2018
• Rahimi-Ardabili H;Reynolds R;Vartanian LR;McLeod LVD;Zwar N;A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion on nutrition habits, eating behaviours, body weight and body imageMindfulness2018
• Rainforth MV;Schneider RH;Nidich SI;Gaylord-King C;Salerno JW;Anderson JW;Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure: a systematic review and meta-analysis. [Review] Current Hypertension Reports 9(6):520-8,2007
• Rao A;DiGiacomo M;Newton PJ;Phillips JL;Hickman LD;Meditation and secondary prevention of depression and anxiety in heart disease: A systematic reviewMindfulness2019
• Ravalier JM;Wegrzynek P;Lawton S;Systematic review: complementary therapies and employee well-being. [Review]Occupational Medicine (Oxford) 66(6):428-36,2016
• Reangsing C;Rittiwong T;Schneider JK;Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysisAging & Mental Health :1-10,2020
• Rohlf VI;Interventions for occupational stress and compassion fatigue in animal care professionalsGÇöA systematic reviewTraumatology2018
• Ruiz-Fernández MD;Ortiz-Amo R;Ortega-Galán J;Ibáñez-Masero O;Rodríguez-Salvador MDM;Ramos-Pichardo JD;Mindfulness therapies on health professionalsInternational journal of mental health nursing2020
• Ruotsalainen JH;Verbeek JH;Marin A;Serra C;Preventing occupational stress in healthcare workersCochrane Database of Systematic Reviews2015
• Russell-Williams J;Jaroudi W;Perich T;Hoscheidt S;El Haj M;Moustafa AA;Mindfulness and meditation: treating cognitive impairment and reducing stress in dementia. [Review]Reviews in the Neurosciences 29(7):791-804,2018
• Schumer MC;Lindsay EK;Creswell JD;Brief mindfulness training for negative affectivity: A systematic review and meta-analysisJournal of Consulting & Clinical Psychology 86(7):569-583,2018
• Sedlmeier P;Eberth J;Schwarz M;Zimmermann D;Haarig F;Jaeger S;Kunze S;The psychological effects of meditation: a meta-analysisPsychological Bulletin 138(6):1139-71,2012
• Shah K;Ramos-Garcia M;Bhavsar J;Lehrer P;Mind-body treatments of irritable bowel syndrome symptoms: An updated meta-analysisBehaviour Research & Therapy 128:103462,2020
• Shi L;Zhang D;Wang L;Zhuang J;Cook R;Chen L;Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. [Review]Journal of Hypertension 35(4):696-706,2017
• Shires A;Sharpe L;Davies JN;Newton-John TRO;The efficacy of mindfulness-based interventions in acute pain: A systematic review and meta-analysisPain2020

- Shiyko MP;Hallinan S;Naito T;Effects of mindfulness training on posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysisMindfulness2017
- Shonin E;Van Gordon W;Slade K;Griffiths MD;Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic reviewAggression and Violent Behavior2013
- Sinclair S;Kondejewski J;Raffin-Bouchal S;King-Shier KM;Singh P;Can Self-Compassion Promote Healthcare Provider Well-Being and Compassionate Care to Others? Results of a Systematic Review. [Review]Applied Psychology Health and Well-being 9(2):168-206,2017
- Slemp GR;Jach HK;Chia A;Loton DJ;Kern ML;Contemplative interventions and employee distress: A meta-analysis. [Review]Stress & Health 35(3):227-255,2019
- Spinelli C;Wisener M;Khouri B;Mindfulness training for healthcare professionals and trainees: A meta-analysis of randomized controlled trials. [Review]Journal of Psychosomatic Research 120:29-38,2019
- Stillwell SB;Vermeesch AL;Scott JG;Interventions to Reduce Perceived Stress Among Graduate Students: A Systematic Review With Implications for Evidence-Based Practice. [Review]Worldviews on Evidence-Based Nursing 14(6):507-513,2017
- Treanor CJ;McMenamin UC;O'Neill RF;Cardwell CR;Clarke MJ;Cantwell M;Donnelly M;Non-pharmacological interventions for cognitive impairment due to systemic cancer treatment. [Review]Cochrane Database of Systematic Reviews (8):CD011325,2016
- Tsitsi T;Raftopoulos V;Papastavrou E;Charalambous A;Complementary and alternative medical interventions for the management of anxiety in parents of children who are hospitalized and suffer from a malignancy: A systematic review of RCTsEuropean Journal of Integrative Medicine2014
- Turk F;Waller G;Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. [Review]Clinical Psychology Review 79:101856,2020
- Viveiros J;Chamberlain B;O'Hare A;Sethares KA;Meditation interventions among heart failure patients: An integrative review. [Review]European Journal of Cardiovascular Nursing 18(8):720-728,2019
- Wabbeh H;Sagher A;Back W;Pundhir P;Travis F;A Systematic Review of Transcendent States Across Meditation and Contemplative Traditions. [Review]Explore: The Journal of Science & Healing 14(1):19-35,2018
- Wasson RS;Barratt C;O'Brien WH;Effects of Mindfulness-Based Interventions on Self-compassion in Health Care Professionals: a Meta-analysisMindfulness :1-21,2020
- Waters L;Barsky A;Ridd A;Allen K;Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schoolsEducational Psychology Review2015
- Wentzel D;Brysiewicz P;Integrative Review of Facility Interventions to Manage Compassion Fatigue in Oncology Nurses. [Review]Oncology Nursing Forum 44(3):E124-E140,2017
- Xia T;Hu H;Seritan AL;Eisendrath S;The Many Roads to Mindfulness: A Review of Nonmindfulness-Based Interventions that Increase Mindfulness. [Review]Journal of Alternative & Complementary Medicine 25(9):874-889,2019
- Yang H;Wu X;Wang M;The Effect of Three Different Meditation Exercises on Hypertension: A Network Meta-AnalysisEvidence-Based Complementary & Alternative Medicine: eCAM2017
- Zeng X;Chio FH;Oei TP;Leung FY;Liu X;A Systematic Review of Associations between Amount of Meditation Practice and Outcomes in Interventions Using the Four Immeasurables Meditations. [Review]Frontiers in Psychology 8:141,2017
- Zeng X;Chiu CP;Wang R;Oei TP;Leung FY;The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. [Review]Frontiers in Psychology 6:1693,2015
- Zeng Y;Dong J;Huang M;Zhang JE;Zhang X;Xie M;Wefel JS;Nonpharmacological interventions for cancer-related cognitive impairment in adult cancer patients: A network meta-analysisInternational Journal of Nursing Studies 104:103514,2020
- Zhang J;Diaz-Roman A;Cortese S;Meditation-based therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder in children, adolescents and adults: a systematic review and meta-analysisEvidence-Based Mental Health 21(3):87-94,2018
- Zhang Q;Gao X;Liu S;Yu L;Zhu J;Qiu S;Therapies for cognitive impairment in breast cancer survivors treated with chemotherapy: A protocol for systematic reviewMedicine2020
- Zhang Y;Luo Y;Zeng Y;Meta-analysis of meditative/relaxation-based interventions for cognitive impairment in cancer patient. [Review]International Journal of Nursing Sciences 4(3):322-327,2017

MEDIDAS DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none"> • Canter PH;Ernst E;The cumulative effects of Transcendental Meditation on cognitive function--a systematic review of randomised controlled trials. [Review] Wiener Klinische Wochenschrift 115(21-22):758-66,2003 • Chiesa A;Serretti A;A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. [Review]Psychological Medicine 40(8):1239-52,2010 • Kaur A;Singh M;A systemic review of meditation and psychophysiologyIndian Journal of Public Health Research and Development2018 • Lee DJ;Kulubya E;Goldin P;Goodarzi A;Girgis F;Review of the Neural Oscillations Underlying Meditation. [Review]Frontiers in Neuroscience 12:178,2018 • Pascoe MC;Thompson DR;Jenkins ZM;Ski CF;Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. [Review]Journal of Psychiatric Research 95:156-178,2017 • Tomasino B;Chiesa A;Fabbro F;Disentangling the neural mechanisms involved in Hinduism- and Buddhism-related meditationsBrain & Cognition 90:32-40,2014 • Tomasino B;Fregona S;Skrap M;Fabbro F;Meditation-related activations are modulated by the practices needed to obtain it and by the expertise: An ALE meta-analysis studyFrontiers in Human Neuroscience2013
RECOGIDAS EN OTRAS REVISIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Anderson JW;Liu C;Kryscio RJ;Blood pressure response to transcendental meditation: a meta-analysisAmerican Journal of Hypertension 21(3):310-6,2008 • Bai Z;Chang J;Chen C;Li P;Yang K;Chi I;Investigating the effect of transcendental meditation on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. [Review]Journal of Human Hypertension 29(11):653-62,2015 • Canter PH;Ernst E;Insufficient evidence to conclude whether or not Transcendental Meditation decreases blood pressure: results of a systematic review of randomized clinical trials. [Review] Journal of Hypertension 22(11):2049-54,2004 • Hartley L;Mavrodaris A;Flowers N;Ernst E;Rees K;Transcendental meditation for the primary prevention of cardiovascular disease. [Review]Cochrane Database of Systematic Reviews (12):CD010359,2014 • Krisanaprakornkit T;Krisanaprakornkit W;Piyavhatkul N;Laopaiboon M;Meditation therapy for anxiety disorders. [Review] Cochrane Database of Systematic Reviews (1):CD004998,2006
DUPLICADOS
<ul style="list-style-type: none"> • Goyal M;Singh S;Sibinga EMS;Gould NF;Rowland-Seymour A;Sharma R;Berger Z;Sleicher D;Maron DD;Shihab HM;Ranasinghe PD;Linn S;Saha S;Bass EB;Haythornthwaite JA. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-BeingAgency for Healthcare Research and Quality (US) AHRQ Comparative Effectiveness Reviews, Report No : 13(14)-EHC116-EF2014

Estudios primarios

DISEÑO
<ul style="list-style-type: none"> • Arch JJ;Brown KW;Dean DJ;Landy LN;Brown KD;Laudenslager ML;Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in womenPsychoneuroendocrinology 42:49-58,2014 • Aspy DJ;Proeve M;Mindfulness and Loving-Kindness MeditationPsychological Reports 120(1):102-117,2017 • Beaumont E;Durkin M;McAndrew S;Martin CR;Using compassion focused therapy as an adjunct to trauma-focused CBT for fire service personnel suffering with trauma-related symptomsthe Cognitive Behaviour Therapist2016 • Borchardt AR;Zoccola PM;Recovery from stress: an experimental examination of focused attention meditation in novicesJournal of Behavioral Medicine 41(6):836-849,2018 • Boxleitner G;Jolie S;Shaffer D;Pasacreta N;Bai M;McCorkle R;Comparison of Two Types of Meditation on Patients' Psychosocial Responses During Radiation Therapy for Head and Neck CancerJournal of Alternative & Complementary Medicine 23(5):355-361,2017

- Calderon R; Jr; Effects of nonpharmacological approaches on cholesterol levels in mild hypertensive African Americans: a pilot study of the Transcendental Meditation program and a health education program 2000
- Chapin HL; Darnall BD; Seppala EM; Doty JR; Hah JM; Mackey SC; Pilot study of a compassion meditation intervention in chronic pain 2014
- Cutshall SM; Wentworth LJ; Wahner-Roedler DL; Vincent A; Schmidt JE; Loehrer LL; Cha SS; Bauer BA; Evaluation of a biofeedback-assisted meditation program as a stress management tool for hospital nurses: a pilot study 2011
- Delmonte MM; Physiological responses during meditation and rest BIOFEEDBACK SELF-REGUL 1984
- Devi LM; Mangaiyarkkarasi K; A Comparative Study to Assess the Effectiveness of Laughter Therapy Versus Meditation on Stress and Anxiety among Nursing Students at Selected College, Bangalore International journal of nursing education 2019
- Gaylord C; Orme-Johnson D; Travis F; The effects of the transcendental meditation technique and progressive muscle relaxation on EEG coherence, stress reactivity, and mental health in black adults 1989
- Gilbert GS; Parker JC; Claiborn CD; Differential mood changes in alcoholics as a function of anxiety management strategies J Clin Psychol 1978
- Goldman BL; Domitor PJ; Murray EJ; Effects of Zen meditation on anxiety reduction and perceptual functioning J Consult Clin Psychol 1979
- Goldstein L; Nidich SI; Goodman R; Goodman D; The effect of transcendental meditation on self-efficacy, perceived stress, and quality of life in mothers in Uganda 2018
- Henneghan Improving Cognitive and Psychosocial Symptoms and Social Functioning in Breast Cancer Survivors Arch Phys Med Rehabil 2019
- Hirshberg MJ; Goldberg SB; Schaefer SM; Flook L; Findley D; Davidson RJ; Divergent effects of brief contemplative practices in response to an acute stressor: A randomized controlled trial of brief breath awareness, loving-kindness, gratitude or an attention control practice 2018
- Johnson DP; Penn DL; Fredrickson BL; Kring AM; Meyer PS; Catalino LI; Brantley M; A pilot study of loving-kindness meditation for the negative symptoms of schizophrenia 2011
- Kearney DJ; Malte CA; McManus C; Martinez ME; Felleman B; Simpson TL; Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: a pilot study 2013
- Keng SL; Tan JX; Effects of brief mindful breathing and loving-kindness meditation on shame and social problem solving abilities among individuals with high borderline personality traits 2017
- Khalsa DS; Bowles H; Huysmans Z; Kandati S; Montgomery C; Selfe TK; Innes K; Effects of meditation and music listening on blood biomarkers of cellular aging and Alzheimer's disease in adults with preclinical memory loss: an exploratory randomized controlled trial Global Adv Health Med 2018
- Kirby J; Laczko D; A Randomized Micro-Trial of a Loving-Kindness Meditation for Young Adults Living at Home with their Parents Journal of child and family studies 2017
- Kratter; Jonathan; Hogan; John D; The Use of Meditation in the Treatment of Attention Deficit Disorder with Hyperactivity 1982
- Krucoff M; Crater S; Green C; Maas A; Seskevitch J; Loeffler K; Raju S; Novel applications of ECG monitoring for the quantification of noetic phenomena Journal of electrocardiology 1999
- Landry JM; Physiological and psychological effects of a Himalayan singing bowl in meditation practice: a quantitative analysis 2014
- Lane JD; Seskevich JE; Pieper CF; Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood 2007
- Law RW; An analogue study of loving-kindness meditation as a buffer against social stress Dissertation abstracts international: section b: the sciences and engineering 2012
- Lehrer PM; Schocket S; Carrington P; Woolfolk RL; Psychophysiological and cognitive responses to stressful stimuli in subjects practicing progressive relaxation and clinically standardized meditation 1980
- Loiselle ME; Academic physician burnout and transcendental meditation: A mixed methods randomized controlled trial 2018
- Lopez G; Chaoul A; Powers-James C; Spelman A; Wei Q; Engle R; Hashmi Y; Bruera E; Cohen L; A Pragmatic Evaluation of Symptom Distress After Group Meditation for Cancer Patients and Caregivers: a Preliminary Report J Pain Symptom Manage 2018
- Manikonda JP; St+Ark S; T+Ägel S; Lobm++ller A; Gr++nberg I; Bedel S; Schardt F; Angermann CE; Jahns R; Voelker W; Contemplative meditation reduces ambulatory blood pressure and stress-

induced hypertension: A randomized pilot trialJ Hum Hypertens2008
• Manikonda JP;Stoerk S;Toegel S;Schardt F;Angermann C;Jahns R;Ertl G;Faller H;Voelker W;Influence of a spiritual-holistic therapy with contemplative meditation in combination with breathing techniques (CMBT) on stress-induced hypertoniaMedizinische klinik2007
• Manocha R;A randomised trial of mental silence orientated meditation for work-related stress, anxiety and depressive feelings.Asian journal of psychiatry.2011
• Moretti-Altuna G;The effects of meditation versus medication in the treatment of Attention Deficit Disorder with Hyperactivity1987
• Oman D;Bormann JE;Mantram repetition fosters self-efficacy in veterans for managing PTSD: A randomized trialPsycholog Relig Spiritual2015
• Orme-Johnson D;8.1 THREE RANDOMIZED EXPERIMENTS ON THE LONGITUDINAL EFFECTS OF THE TRANSCENDENTAL MEDITATION TECHNIQUE ON COGNITION2019
• Orme-Johnson DW;Schneider RH;Son YD;Nidich S;Cho ZH;Neuroimaging of meditation's effect on brain reactivity to pain2006
• Patel C;Caruthers M;Coronary risk factor reduction through biofeedback-aided relaxation and meditationJournal of the royal college of general practitioners1977
• Plumb D;Bormann J;Beck D;Glickman M;Zhao S;Osei-Bonsu P;Johnston J;Elwy R;Meditation-based mantram repetition program for veterans with PTSD: a randomized controlled trial in the va healthcare systemJ Altern Complement Med2014
• Psychophysiological effects of pregressive relaxation and mantra meditationBiol Psychol1980
• Ratcliff CG;Prinsloo S;Chaoul A;Zepeda SG;Cannon R;Spelman A;Yang WT;Cohen L;A Randomized Controlled Trial of Brief Mindfulness Meditation for Women Undergoing Stereotactic Breast Biopsy2019
• SaundersMEDITATIVE INTERVENTIONS IN CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRYJ Am Acad Child Adolesc Psychiatry2019
• Schneider RH;Castillo-Richmond A;Alexander CN;Myers H;Kaushik V;Aranguri C;Norris K;Haney C;Rainforth M;Calderon R;Nidich S;Behavioral treatment of hypertensive heart disease in African Americans: rationale and design of a randomized controlled trial2001
• Schneider RH;Myers HF;Marwaha K;Rainforth MA;Salerno JW;Nidich SI;Gaylord-King C;Alexander CN;Norris KC;Stress Reduction in the Prevention of Left Ventricular Hypertrophy: A Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Hypertensive African Americans2019
• Sinha, S.S. & Jain, A.K. & Tyagi, S. & Mahajan, A.S..Effect of meditation on heart rate, blood pressure and exercise performance in coronary artery disease patientsIndian J Physiol Pharmacol2018
• Smith JC;Psychotherapeutic effects of transcendental meditation with controls for expectation of relief and daily sittingJ Consult Clin Psychol1976
• Soo MS;Jarosz JA;Wren AA;Soo AE;Mowery YM;Johnson KS;Yoon SC;Kim C;Hwang ES;Keefe FJ;Shelby RA;Imaging-Guided Core-Needle Breast Biopsy: Impact of Meditation and Music Interventions on Patient Anxiety, Pain, and Fatigue2016
• Srikanth N Jois, R Moulya, Lancy D'SouzaMitigation of perceived stress and enhancement of quality of life among female adolescents using meditation on twin heartsIndian journal of public health research and development2017
• Surwit RS;Shapiro D;Good MI;Comparison of cardiovascular biofeedback, neuromuscular biofeedback, and meditation in the treatment of borderline essential hypertension1978
• Thomas D;Abbas KA;Comparison of transcendental meditation and progressive relaxation in reducing anxietyBR MED J1978
• Torkamani F;Aghayousefi A;Alipour A;Nami M;Effects of Single-Session Group Mantra-meditation on Salivary Immunoglobulin A and Affective State: A Psychoneuroimmunology Viewpoint2018
• Wachholtz A;Vohra R;Metzger A;A reanalysis of a randomized trial on meditation for migraine headaches: Distraction is not enough but meditation takes time2019
• WeinsteinIsometric squeeze relaxation (progressive relaxation) vs meditation: absorption and focusing as predictors of state effectsPercept Mot Skills1992
• Yunati M;Deshpande V;Yuwane A;Dynamics of heart rate induced by sahaja yoga meditation in healthy normal subjects above 40 yearsNatl J Physiol Pharm Pharmacol2014
• Yunesian M;Aslani A;Vash JH;Yazdi AB;Effects of Transcendental Meditation on mental health: a before-after study2008

<ul style="list-style-type: none"> • Zamarra JW;Schneider RH;Besseghini I;Robinson DK;Salerno JW;Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease1996
INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Ascone L;Sundag J;Schlier B;Lincoln TM;Feasibility and Effects of a Brief Compassion-Focused Imagery Intervention in Psychotic Patients with Paranoid Ideation: A Randomized Experimental Pilot StudyClinical Psychology & Psychotherapy 24(2):348-358,2016 • Barnes VA;Davis HC;Murzynowski JB;Treiber FA;Impact of meditation on resting and ambulatory blood pressure and heart rate in youthPsychosomatic Medicine 66(6):909-14,2004 • Barnes VA;Gregoski MJ;Tingen MS;Treiber FA;Influences of family environment and meditation efficacy on hemodynamic function among African American adolescentsJournal of complementary & integrative medicine2010 • Braehler C;Gumley A;Harper J;Wallace S;Norrie J;Gilbert P;Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: results of a feasibility randomized controlled trialBritish Journal of Clinical Psychology 52(2):199-214,2013 • Brazier A;Mulkins A;Verhoef M;Evaluating a yogic breathing and meditation intervention for individuals living with HIV/AIDSAmerican Journal of Health Promotion2020 • Brown P;Waite F;Rovira A;Nickless A;Freeman D;Virtual reality clinical-experimental tests of compassion treatment techniques to reduce paranoiaScientific reports2020 • Buijze GA;De Jong HMY;Kox M;van de Sande MG;Van Schaardenburg D;Van Vugt RM;Popa CD;PICKKERS P;Baeten DLP;An add-on training program involving breathing exercises, cold exposure, and meditation attenuates inflammation and disease activity in axial spondyloarthritis - A proof of concept trialPLoS ONE [Electronic Resource] 14(12):e0225749,2019 • Butler LD;Waelde LC;Hastings TA;Chen XH;Symons B;Marshall J;Kaufman A;Nagy TF;Blasey CM;Seibert EO;Spiegel D;Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trialJournal of Clinical Psychology 64(7):806-20,2008 • Campbell IN;Gallagher M;McLeod HJ;O'Neill B;McMillan TM;Brief compassion focused imagery for treatment of severe head injuryNeuropsychological Rehabilitation 29(6):917-927,2017 • Canter PH;Meditation in chronic heart failure: Significance of results not clearFocus on Alternative and Complementary Therapies2005 • Carlyle M;Rockliff H;Edwards R;Ene C;Karl A;Marsh B;Hartley L;Morgan CJ;Investigating the Feasibility of Brief Compassion Focused Therapy in Individuals in Treatment for Opioid Use DisorderSubstance Abuse 13:1178221819836726,2019 • Cheong MJ;Son SE;Kang HW;Lee Y;Bae KH;Kang Y;Lee EM;Lee GE;Seo JH;Weon HW;Lee JY;Lyu YS;Meditation-based clinical study to determine the correlation of quantitative electroencephalogram (qEEG) and 24-hour EEG activityMedicine 97(43):e12557,2018 • Colgary CD;Dong S;Fisher PH;One-Session Mindfulness versus Concentrative Meditation: the Effects of Stress AnticipationAmerican journal of health education2020 • Crane C;Jandric D;Barnhofer T;Williams JM;Dispositional mindfulness, meditation, and conditional goal setting: ErratumMindfulness (N Y)2011 • Crane C;Jandric D;Barnhofer T;Williams JMG;Dispositional mindfulness, meditation, and conditional goal settingMindfulness (N Y)2010 • Daneshvar S;Shafiei M;Basharpour S;Group-based Compassion-focused Therapy on Experiential Avoidance, Meaning-in-life, and Sense of Coherence in Female Survivors of Intimate Partner Violence with PTSD: A Randomized Controlled TrialJ Interpers Violence2020 • DeBerry S;The effects of mediation-relaxation on anxiety and depression in a geriatric populationPsychotherapy (Chic)1982 • Dhokia M;Elander J;Clements K;Gilbert P;A Randomized-Controlled Pilot Trial of an Online Compassionate Mind Training Intervention to Help People With Chronic Pain Avoid Analgesic MisusePsychol Addict Behav2020 • Downey L;Diehr P;Standish LJ;Patrick DL;Kozak L;Fisher D;Congdon S;Lafferty WE;Might massage or guided meditation provide 'means to a better end'? Primary outcomes from an efficacy trial with patients at the end of life2009 • Feldman G;Greeson J;Senville J;Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts2010

- Feliu-Soler A; Pascual JC; Elices M; Martin-Blanco A; Carmona C; Cebolla A; Simon V; Soler J; Fostering Self-Compassion and Loving-Kindness in Patients With Borderline Personality Disorder: A Randomized Pilot Study 2016
- Gharraee B; Tajrishi KZ; Farani AR; Bolhari J; Farahani H; A randomized controlled trial of compassion focused therapy for social anxiety disorder Iran J Psychiatr Behav Sci 2018
- Grepmaier L; Mitterlehner F; Loew T; Bachler E; Rother W; Nickel M; Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: a randomized, double-blind, controlled study 2007
- Grepmaier L; Mitterlehner F; Loew T; Nickel M; Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: preliminary study 2007
- Halamová Psychological and physiological effects of emotion focused training for self-compassion and self-protection Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome 2019
- Haukaas RB; Gjerde IB; Varting G; Hallan HE; Solem S; A randomized controlled trial comparing the attention training technique and mindful self-compassion for students with symptoms of depression and anxiety Front Psychol 2018
- Hilderley M; Holt M; A pilot randomized trial assessing the effects of autogenic training in early stage cancer patients in relation to psychological status and immune system responses Eur J Oncol Nurs 2004
- Hooff Madelon LM; Baas M; Recovering by means of meditation: the role of recovery experiences and intrinsic motivation Psychologie appliquee [Applied psychology] 2012
- Hudson MP; Thompson AR; Emerson LM; Compassion-focused self-help for psychological distress associated with skin conditions: a randomized feasibility trial Psychol Health 2020
- Huerin M; Juárez WM; Lobo M; Rodríguez J; Lago N; Rostan M; Liprandi +; Impact of a meditation program on pulse-wave velocity, C-reactive protein and quality of life Rev Argent Cardiol 2015
- Johnson M; A randomized study of a novel Zen dialogue method for producing spiritual and well-being enhancement: implications for end-of-life care 2010
- Kaplan KH; Goldenberg DL; Galvin-Nadeau M; The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia 1993
- Kelly AC; Carter JC; Self-compassion training for binge eating disorder: a pilot randomized controlled trial 2014
- Kelly AC; Waring SV; A feasibility study of a 2-week self-compassionate letter-writing intervention for nontreatment seeking individuals with typical and atypical anorexia nervosa Int J Eating Disord 2018
- Kelly AC; Wisniewski L; Martin-Wagar C; Hoffman E; Group-Based Compassion-Focused Therapy as an Adjunct to Outpatient Treatment for Eating Disorders: A Pilot Randomized Controlled Trial 2016
- Kelly AC; Zuroff DC; Foa CL; Gilbert P; Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction Journal of social and clinical psychology 2010
- Kelman AR; Evare BS; Barrera AZ; Muñoz RF; Gilbert P; A proof of concept pilot randomized comparative trial of brief internet-based compassionate mind training and cognitive-behavioral therapy for perinatal and intending to become pregnant women Clin Psychol Psychother 2018
- Kirby JN; Baldwin S; A Randomized Micro-trial of a Loving-Kindness Meditation to Help Parents Respond to Difficult Child Behavior Vignettes Journal of child and family studies 2018
- Kurdi MS; Gasti V; Intraoperative Meditation Music as an Adjunct to Subarachnoid Block for the Improvement of Postoperative Outcomes Following Cesarean Section: A Randomized Placebo-controlled Comparative Study 2018
- Latifi Z; Soltani M; Mousavi S; Evaluation of the effectiveness of self-healing training on self-compassion, body image concern, and recovery process in patients with skin cancer Complement Ther Clin Pract 2020
- Lavender A; Startup H; Naumann U; Samarawickrema N; DeJong H; Kenyon M; van den EF; Schmidt U; Emotional and social mind training: a randomised controlled trial of a new group-based treatment for bulimia nervosa 2012
- Lee SH; Ahn SC; Lee YJ; Choi TK; Yook KH; Suh SY; Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder 2007
- Lee SH; Hwang SM; Kang DH; Yang HJ; Brain education-based meditation for patients with hypertension and/or type 2 diabetes: A pilot randomized controlled trial 2019
- Lee SY; Kang J; Effect of virtual reality meditation on sleep quality of intensive care unit patients: A randomised controlled trial 2020

- Leite JR;Ornellas FL;Amemiya TM;de Almeida AA;Dias AA;Afonso R;Little S;Kozasa EH;Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety, and depression scores2010
- Lincoln TM;Hohenhaus F;Hartmann M;Can paranoid thoughts be reduced by targeting negative emotions and self-esteem? An experimental investigation of a brief compassion-focused interventionCogn Ther Res2013
- Lindsay EK;Chin B;Greco CM;Young S;Brown KW;Wright AGC;Smyth JM;Burkett D;Creswell JD;How mindfulness training promotes positive emotions: dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trialsJ Pers Soc Psychol2018
- Lindsay EK;Young S;Brown KW;Smyth JM;Creswell JD;Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trialProceedings of the national academy of sciences of the united states of america2019
- Lindsay EK;Young S;Smyth JM;Brown KW;Creswell JD;Acceptance lowers stress reactivity: dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial2018
- Logie K;Frewen P;Self/other referential processing following mindfulness and loving-kindness meditationMindfulness (N Y)2014
- Lucre KM;Corten N;An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorderPsychol Psychother2013
- Magill M;Colby SM;Orchowski L;Murphy JG;Hoadley A;Brazil LA;Barnett NP;How does brief motivational intervention change heavy drinking and harm among underage young adult drinkers?J Consult Clin Psychol2017
- Mak WW;Tong AC;Yip SY;Lui WW;Chio FH;Chan AT;Wong CC;Efficacy and Moderation of Mobile App-Based Programs for Mindfulness-Based Training, Self-Compassion Training, and Cognitive Behavioral Psychoeducation on Mental Health: Randomized Controlled Noninferiority Trial2018
- Millstine DM;Bhagra A;Jenkins SM;Croghan IT;Stan DL;Boughey JC;Nguyen MT;Pruthi S;Use of a Wearable EEG Headband as a Meditation Device for Women With Newly Diagnosed Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial2019
- Mishra S;Sailesh KS;Bashetti S;Ashok S;Archana R;Mukkadan JK;Reddy UK;Beneficial effects of heart fullness meditation on depression, anxiety, stress and cognition in school children of rural area of TelanganaJournal of chemical and pharmaceutical sciences2017
- Miyahara M;Wilson R;Pocock T;Kano T;Fukuhara H;How does brief guided mindfulness meditation enhance empathic concern in novice meditators?: A pilot test of the suggestion hypothesis vs The mindfulness hypothesisCurr Psychol2020
- Moffitt RL;Neumann DL;Williamson SP;Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation2018
- Moritz S;Quan H;Rickhi B;Liu M;Angen M;Vintila R;Sawa R;Soriano J;Toews J;A home study-based spirituality education program decreases emotional distress and increases quality of life--a randomized, controlled trialAltern Ther Health Med2006
- Noorbala F;Borjali A;Ahmadian-Attari MM;Noorbala AA;Effectiveness of Compassionate Mind Training on Depression, Anxiety, and Self-Criticism in a Group of Iranian Depressed PatientsIranian journal of psychiatry2013
- Obasi CN;Brown R;Ewers T;Barlow S;Gassman M;Zgierska A;Coe CL;Barrett B;Advantage of meditation over exercise in reducing cold and flu illness is related to improved function and quality of life2013
- Ong JC;Manber R;Segal Z;Xia Y;Shapiro S;Wyatt J;A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia: long-term outcomes2014
- Ong JC;Xia Y;Smith-Mason CE;Manber R;A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia: Effects on daytime symptoms and cognitive-emotional arousalMindfulness (N Y)2018
- Palmeira L;Pinto-Gouveia J;Cunha M;Exploring the efficacy of an acceptance, mindfulness & compassionate-based group intervention for women struggling with their weight (Kg-Free): A randomized controlled trial2017
- Pandya SP;Meditation for treating adults with bipolar disorder II: A multi-city study2019
- Pandya SP;Older Adults Who Meditate Regularly Perform Better on Neuropsychological Functioning and Visual Working Memory Tests: A Three-month Waitlist Control Design Study with a Cohort of Seniors in Assisted Living FacilitiesExp Aging Res2020
- Patel CH;Biofeedback aided relaxation and meditation in the management of hypertensionBIOFEEDBACK SELF-REGUL1977

- Patra S;Telles S;Positive impact of cyclic meditation on subsequent sleep2009
- Phillips KH;Brintz CE;Moss K;Gaylord SA;Didgeridoo Sound Meditation for Stress Reduction and Mood Enhancement in Undergraduates: A Randomized Controlled TrialGlobal Adv Health Med2019
- Polich G;Gray S;Tran D;Morales-Quezada L;Glenn M;Comparing focused attention meditation to meditation with mobile neurofeedback for persistent symptoms after mild-moderate traumatic brain injury: a pilot study2020
- Pomykala KL;Silverman DH;Geist CL;Voege P;Siddarth P;Nazarian N;Cyr NMS;Khalsa DS;Lavretsky H;A pilot study of the effects of meditation on regional brain metabolism in distressed dementia caregivers2012
- Prakhinkit S;Suppakitiporn S;Tanaka H;Suksom D;Effects of Buddhism walking meditation on depression, functional fitness, and endothelium-dependent vasodilation in depressed elderly2020
- Reis NA;Kowalski KC;Ferguson LJ;Sabiston CM;Sedgwick WA;Crocker PRE;Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: an evaluation of a brief inductionPsychology of sport and exercise2015
- Renner KA;Valentiner DP;Holzman JB;Focus-of-attention behavioral experiment: an examination of a therapeutic procedure to reduce social anxiety2017
- Rodgers RF;Donovan E;Cousineau T;Yates K;McGowan K;Cook E;Lowy AS;Franko DL;BodiMojo: Efficacy of a Mobile-Based Intervention in Improving Body Image and Self-Compassion among Adolescents2018
- Rohsenow DJ;Monti PM;Martin RA;Colby SM;Myers MG;Gulliver SB;Brown RA;Mueller TI;Gordon A;Abrams DB;Motivational enhancement and coping skills training for cocaine abusers: effects on substance use outcomes2004
- Sadeghi ZH;Yazdi-Ravandi S;Pirmia B;Compassion-focused therapy on levels of anxiety and depression among women with breast cancer: A randomized pilot trialInternat Jour of Canc Managt2018
- Sampaio C;Magnavita G;Ladeia AM;Effect of Healing Meditation on Weight Loss and Waist Circumference of Overweight and Obese Women: Randomized Blinded Clinical Trial2019
- Sampaio CV;Lima MG;Ladeia AM;Efficacy of Healing meditation in reducing anxiety of individuals at the phase of weight loss maintenance: A randomized blinded clinical trial2016
- Seppala EM;Nitschke JB;Tudorascu DL;Hayes A;Goldstein MR;Nguyen DT;Perman D;Davidson RJ;Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military veterans: a randomized controlled longitudinal study2014
- Shaltout HA;Tooze JA;Rosenberger E;Kemper KJ;Time, touch, and compassion: effects on autonomic nervous system and well-being2012
- Sharma A;Barrett MS;Cucchiara AJ;Gooneratne NS;Thase ME;A Breathing-Based Meditation Intervention for Patients With Major Depressive Disorder Following Inadequate Response to Antidepressants: A Randomized Pilot Study2017
- Sommers-Spijkerman MPJ;Trompetter HR;Schreurs KMG;Bohlmeijer ET;Compassion-focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: A randomized controlled trial2018
- Sonnex C;Roe CA;Roxburgh EC;Testing the Pagan Prescription: using a Randomized Controlled Trial to Investigate Pagan Spell-Casting as a Form of Noncontact HealingJ Altern Complement Med2020
- Sood A;Sharma V;Schroeder DR;Gorman B;Stress Management and Resiliency Training (SMART) program among Department of Radiology faculty: a pilot randomized clinical trialExplore (New York, N Y)2014
- Stevenson J;Mattiske JK;Nixon RDV;The effect of a brief online self-compassion versus cognitive restructuring intervention on trait social anxietyBehav Res Ther2019
- Tloczynski J;A preliminary study of opening-up meditation college adjustment, and self-actualization1994
- Toole AM;Craighead LW;Brief self-compassion meditation training for body image distress in young adult women2016
- Tsai SL;Crockett MS;Effects of relaxation training, combining imagery, and meditation on the stress level of Chinese nurses working in modern hospitals in Taiwan1993
- Turan B;Foltz C;Cavanagh JF;Wallace BA;Cullen M;Rosenberg EL;Jennings PA;Ekman P;Kemeny ME;Anticipatory sensitization to repeated stressors: the role of initial cortisol reactivity and meditation/emotion skills training2015
- Vandana B;Vaidyanathan K;Saraswathy LA;Sundaram KR;Kumar H;Impact of integrated amrita meditation technique on adrenaline and cortisol levels in healthy volunteersEvid -Based Complement

Altern Med2011
<ul style="list-style-type: none"> Venturelli M;Ce E;Limonta E;Scheda F;Caimi B;Carugo S;Veicsteinas A;Esposito F;Effects of endurance, circuit, and relaxing training on cardiovascular risk factors in hypertensive elderly patients2015 Venuturupalli RS;Chu T;Vicari M;Kumar A;Fortune N;Spielberg B;Virtual Reality+óGé¼GÇ£Based Biofeedback and Guided Meditation in Rheumatology: a Pilot StudyACR open rheumatology2019 Vimalakanthan K;Kelly AC;Trac S;From competition to compassion: A caregiving approach to intervening with appearance comparisonsBody Image 25:148-162,2018 Wallmark E;Safarzadeh K;Daukantaite D;Maddux Rachel E;Promoting altruism through meditation: an 8-week randomized controlled pilot studyMindfulness2013 Wells RE;Collier J;Posey G;Morgan A;Auman T;Strittmatter B;Magalhaes R;Adler-Neal A;McHaffie JG;Zeidan F;Attention to breath sensations does not engage endogenous opioids to reduce painPain2020
MEDIDAS DE RESULTADO
<ul style="list-style-type: none"> Bach Jennifer M;Guse T;The effect of contemplation and meditation on 'great compassion' on the psychological well-being of adolescentsJournal of positive psychology2015 Barnes VA;Bauza LB;Treiber FA;Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents2003 Beblo T;Pelster S;Schilling C;Kleinke K;Iffland B;Driessen M;Fernando S;Breath Versus Emotions: The Impact of Different Foci of Attention During Mindfulness Meditation on the Experience of Negative and Positive Emotions2018 Bormann JE;Carrico AW;Increases in positive reappraisal coping during a group-based mantram intervention mediate sustained reductions in anger in HIV-positive personsInt J Behav Med2009 Brandon JE;Poppen R;A comparison of behavioral, meditation, and placebo control relaxation training procedures1985 Crawford JN;Talkovsky AM;Bormann JE;Lang AJ;Targeting hyperarousal: Mantram Repetition Program for PTSD in US veteransEur J Psychotraumatol2019 Credidio SG;Comparative effectiveness of patterned biofeedback vs meditation training on EMG and skin temperature changesBehav Res Ther1982 Fredrickson BL;Cohn MA;Coffey KA;Pek J;Finkel SM;Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources2008 Haaga DAF;Grosswald S;Gaylord-King C;Rainforth M;Tanner M;Travis F;Effects of the transcendental meditation program on substance use among university studentsCardiology research and practice2011 Hunsinger M;Livingston R;Isbell L;The impact of loving-kindness meditation on affective learning and cognitive controlMindfulness2013 Isgett SF;Algoe SB;Boulton AJ;Way BM;Fredrickson BL;Common variant in OXTR predicts growth in positive emotions from loving-kindness trainingPsychoneuroendocrinology2016 Jazaieri H;Jinpa GT;McGonigal K;Rosenberg EL;Finkelstein J;Simon-Thomas E;Cullen M;Doty JR;Gross JJ;Goldin PR;Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training programJournal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being2013 Lagopoulos J;Xu J;Rasmussen I;Vik A;Malhi GS;Eliassen CF;Arntsen IE;Saether JG;Hollup S;Holen A;Davanger S;Ellingsen O;Increased theta and alpha EEG activity during nondirective meditationJournal of Alternative & Complementary Medicine 15(11):1187-92,2009 Linden W;Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety, and reading achievementJournal of Consulting & Clinical Psychology 41(1):139-43,1973 Lutz A;Slagter HA;Rawlings NB;Francis AD;Greischar LL;Davidson RJ;Mental training enhances attentional stability: neural and behavioral evidenceJournal of Neuroscience 29(42):13418-27,2009 MacLean CR;Walton KG;Wenneberg SR;Levitsky DK;Mandarino JP;Waziri R;Hillis SL;Schneider RH;Effects of the Transcendental Meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after 4 months of practicePsychoneuroendocrinology 22(4):277-95,1997 Mishra J;Sagar R;Parveen S;Kumaran S;Modi K;Maric V;Ziegler D;Gazzaley A;Closed-loop digital meditation for neurocognitive and behavioral development in adolescents with childhood

neglectTransl Psychiatry Psychiatry 10(1):153,2020
<ul style="list-style-type: none"> • Mohan A;Sharma R;Bijlani RL;Effect of meditation on stress-induced changes in cognitive functionsJournal of Alternative & Complementary Medicine 17(3):207-12,2011 • Øktedalen O;Solberg EE;Hauger AH;Opstad PK;The influence of physical and mental training on plasma beta-endorphin level and pain perception after intensive physical exerciseStress and Health2001 • Puente AE;Beiman I;The effects of behavior therapy, self-relaxation, and transcendental meditation on cardiovascular stress responseJournal of Clinical Psychology 36(1):291-5,1980 • Puente AE;Psychophysiological investigations on transcendental meditationBiofeedback & Self Regulation 6(3):327-42,1981 • Ramsburg Jared T;Youmans Robert J;Meditation in the higher-education classroom: meditation training improves student knowledge retention during lecturesMindfulness2014 • Rosenberg EL;Zanesco AP;King BG;Aichele SR;Jacobs TL;Bridwell DA;MacLean KA;Shaver PR;Ferrer E;Sahdra BK;Lavy S;Wallace BA;Saron CD;Intensive meditation training influences emotional responses to sufferingEmotion 15(6):775-90,2015 • Wachholtz AB;Malone CD;Pargament KI;Effect of Different Meditation Types on Migraine Headache Medication UseBehavioral Medicine 43(1):1-8,2017 • Wenk-Sormaz H;Meditation can reduce habitual respondingAlternative Therapies in Health & Medicine 11(2):42-58,2005 • Wenneberg SR;Schneider RH;Walton KG;MacLean CR;Levitsky DK;Salerno JW;Wallace RK;Mandarinio JV;Rainforth MV;Waziri R;A controlled study of the effects of the Transcendental Meditation program on cardiovascular reactivity and ambulatory blood pressureInternational Journal of Neuroscience 89(1-2):15-28,1997 • Ziegler DA;Simon AJ;Gallen CL;Skinner S;Janowich JR;Volponi JJ;Rolle CE;Mishra J;Kornfield J;Anguera JA;Gazzaley A;Closed-loop digital meditation improves sustained attention in young adultsNature Human Behaviour 3(7):746-757,2019
OBJETIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Baldwin S;Bandarian-Balooch S;Adams R;Attachment and compassion-threat: Influence of a secure attachment-primePsychology and psychotherapy2019 • Bormann JE;Oman D;Walter KH;Johnson BD;Mindful attention increases and mediates psychological outcomes following mantram repetition practice in veterans with posttraumatic stress disorderMedical Care2014 • Lee WL;Sung HC;Liu SH;Chang SM;Meditative music listening to reduce state anxiety in patients during the uptake phase before positron emission tomography (PET) scansBritish Journal of Radiology 90(1070):20160466,2017 • Pagliaro G;Pandolfi P;Collina N;Frezza G;Brandes A;Galli M;Avventuroso FM;De Lisio S;Musti MA;Franceschi E;Esposti RD;Lombardo L;Cavallo G;Di Battista M;Rimondini S;Poggi R;Susini C;Renzi R;Marconi L;A Randomized Controlled Trial of Tong Len Meditation Practice in Cancer Patients: Evaluation of a Distant Psychological Healing EffectExplore: The Journal of Science & Healing 12(1):42-9,2016 • Rieck TM;Lee JR;Ferguson JA;Peterson LA;Martin Lillie CM;Clark MM;Limburg PJ;Bauer BA;A Randomized Controlled Trial in the Evaluation of a Novel Stress Management Tool: A Lounge Chair ExperienceGlobal Advances In Health and Medicine2019 • Schneider RH;Alexander CN;Staggers F;Rainforth M;Salerno JW;Hartz A;Arndt S;Barnes VA;Nidich SJ;Long-term effects of stress reduction on mortality in persons > or = 55 years of age with systemic hypertensionAmerican Journal of Cardiology 95(9):1060-4,2005 • Smith JC;Personality correlates of continuation and outcome in meditation and erect sitting control treatmentsJournal of Consulting and Clinical Psychology1978 • Sollgruber A;Bornemann-Cimenti H;Szilagyi IS;Sandner-Kiesling A;Spirituality in pain medicine: A randomized experiment of pain perception, heart rate and religious spiritual well-being by using a single session meditation methodologyPLoS ONE [Electronic Resource] 13(9):e0203336,2018
IDIOMA
<ul style="list-style-type: none"> • Lu CF;Liao JC;Liu CY;Liu HY;Chang YH;Meditation therapy in the treatment of anxiety disordersTaiwanese journal of psychiatry1998 • Shim JY;Analysis of Stress Hormone Reaction According to DoIn Exercise and Meditation ProgramKorea sport research2004

DUPLICADOS

- Oman D;Richards TA;Hedberg J;Thoresen CE;Passage meditation improves caregiving self-efficacy among health professionals: a randomized trial and qualitative assessmentJournal of Health Psychology 13(8):1119-35,2008

Anexo 5. Características de los estudios incluidos

Tabla 4. Características de las Revisiones Sistemáticas incluidas

1º autor (año)	Bases de datos consultadas y fecha de búsqueda	Tipo de meditación	Criterios de selección	Nº estudios incluidos	Evaluación del riesgo de sesgo	Medidas de resultado incluidas
Galante (2014) [51]	Central, Medline, Embase, AMED, PsycINFO, CINAHL Plus, ASSIA y Google Scholar. Búsqueda hasta marzo de 2013	Meditación basada en la bondad o compasión	1) Población adulta 2) Diseño: ECA 3) Artículos publicados en revistas revisadas por pares, tesis o actas de congresos 4) Presentar medidas de resultados relacionados con la salud y/o el bienestar 5) Intervenciones principalmente basadas en cualquier tipo de meditación basada en la bondad. Las intervenciones se consideraron principalmente como una forma de meditación basada en la bondad si: A) el objetivo principal explícito de la intervención era generar intencionalmente bondad/compasión en algunas de sus formas; B) los ejercicios de meditación basada en la bondad/compasión eran predominantes (> del 50% de los ejercicios)	22 estudios (ECAs) 18 sobre LKM, meditación Tonglen y entrenamiento en compasión 4 sobre CBT/MS/ manejo del estrés a través del perdón	Criterios Cochrane	-Bienestar -Calidad de vida -Dolor -Depresión -Ansiedad -Estrés -Altruismo -Empatía -Compasión -Mindfulness -Efectos adversos
Gathright (2019) [60]	PubMed, PsycINFO, CINAHL, Cochrane Library, Web of Science, secciones de referencia de artículos incluidos, tablas de contenido de revistas y bases de datos de investigación (NIH RePORTer y ClinicalTrials.gov) Búsqueda hasta junio de 2019	Meditación Transcendental	1) Población adulta con hipertensión u otra enfermedad cardiovascular 2) Diseño: ECA o cuasi-experimental 3) Presentar datos de evaluación de un estado psicológico (p.e. depresión) y/o resultado fisiológico (p.e., presión sanguínea) 4) Presentar datos para calcular los tamaños del efecto 5) No restricciones por idioma ni ubicación geográfica	9 estudios (8 ECAs 1 ECNA) Todos sobre meditación Transcendental	Escala Jadad	-Presión sanguínea -Depresión
Goyal (2014) [4]	MEDLINE, PsycINFO, EMBASE, SCOPUS, CINAHL, AMED,	Distintos tipos de meditación	1) Población adulta con diagnóstico clínico (médico o psiquiátrico), definido como cualquier afección (p.e., presión arterial alta, ansiedad), incluido un factor	47 estudios (ECAs)	Criterios Cochrane y Guía	-Ansiedad -Depresión -Estrés

Tabla 4. Características de las Revisiones Sistemáticas incluidas

1 ^{er} autor (año)	Bases de datos consultadas y fecha de búsqueda	Tipo de meditación	Criterios de selección	Nº estudios incluidos	Evaluación del riesgo de sesgo	Medidas de resultado incluidas
	<p>PsycArticles y Cochrane Library</p> <p>Búsqueda hasta junio de 2013</p>		<p>estresante (se excluyeron los estudios con personas sanas)</p> <p>2) Cualquier programa de meditación estructurada que contenga al menos 4 horas de entrenamiento con instrucciones para practicar fuera de la sesión de entrenamiento; incluido: 1) Basada en Mindfulness; 2) Basada en mantras; 3) Otra meditación</p> <p>3) Se excluyeron los programas de meditación en los que la meditación no era la base y la mayoría de la intervención</p> <p>4) Diseño: ECA con control activo y estudios longitudinales que ocurriesen en entornos generales y clínicos</p> <p>5) El control activo para los estudios se definió como un programa que se adaptaba en tiempo y atención al grupo de intervención con el propósito de igualar las expectativas de beneficio. Podían ser: A) un control activo no específico sólo coincide con el tiempo y la atención, y no es una terapia conocida; B) un control activo específico compara la intervención con otra terapia conocida, como la relajación muscular progresiva</p>	<p>36 sobre Mindfulness</p> <p>11 sobre mantras</p>	<p><i>Evidence-based Practice Center Methods</i></p>	<p>-Afecto positivo y negativo</p> <p>-Calidad de vida</p> <p>-Atención</p> <p>-Calidad de sueño</p> <p>-Uso de sustancias</p> <p>-Dolor</p> <p>-Peso</p>
<p>Orme-Johnson (2014) [59]</p>	<p>PubMed, Cochrane Collaboration, Dissertation Abstracts International, bibliografías de meditación, artículos de revisión y antologías de investigación</p> <p>Búsqueda desde 1970 hasta 2012</p>	<p>Meditación Transcendental</p>	<p>1) Presentar datos de los resultados de la técnica estándar de meditación trascendental como tratamiento</p> <p>2) Inclusión de uno o más grupos de control o de comparación</p> <p>3) Participantes asignados al azar a grupos experimentales y de control</p> <p>4) Presentar datos sobre el cambio longitudinal a lo largo del tiempo</p> <p>5) Presentar medidas de resultado en ansiedad</p>	<p>14 estudios (ECAs)</p> <p>Todos sobre meditación Transcendental</p>	<p>CLEAR score checklist</p>	<p>-Ansiedad</p>

CBCT: Entrenamiento en compasión de base cognitiva (*Cognitively based compassion training*); ECAs: Ensayos Controlados Aleatorizados; ECNA: Ensayos Controlados No Aleatorizados; MS: Autocompasión consciente (*Mindful selfcompassion*); LKM: meditación basada en la bondad y amor (*Loving-kindness meditation*)

Tabla 5. Características de los estudios primarios incluidos

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL (MT)						
Población clínica						
1^{er} autor (año), país	Población	Muestra	Características de las sesiones de intervención	Comparador (GC)	Duración intervención y seguimiento	Medidas de resultado de interés (instrumentos utilizados)
Bokhari (2019)[66], EE.UU.	Enfermedad coronaria	N = 56 aleatorizados Edad media: 63 años Mujeres: 35%	Sesiones individuales y grupales de 60-90 min durante 6 días + 5 sesiones de seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Rehabilitación cardíaca estándar con ejercicio físico Rehabilitación cardíaca estándar con ejercicio físico + Meditación trascendental Atención habitual 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Reserva de flujo miocárdico Presión sanguínea Factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> Depresión (BDI-II) Sintomatología general (GHQ)
Brooks (1985)[72], EE.UU. ¹	Veteranos de guerra con TEPT	N = 18 aleatorizados Edad media: 33.3 años Mujeres: 0%	Sesiones diarias de 90 min, una al día durante 4 días y sesiones semanales de seguimiento durante 3 meses + indicación de meditar dos veces al día durante 20 min	<ul style="list-style-type: none"> Psicoterapia grupal de tipo ecléctico 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Gravedad del TEPT (entrevista DSM-III) Ansiedad (TMAS) Depresión (BDI-II)
Castillo-Richmond (2000)[74], EE.UU. ²	Hipertensión	N = 138 aleatorizados Edad media: 53.85 años Mujeres: 68.5%	Sesiones individuales y grupales durante una semana + 8 sesiones de refuerzo + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Educación para la salud 	9 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea Medida de aterosclerosis (espesor íntima-media carotídeo)
Chhatre (2013)[76], EE.UU. ²	VIH-SIDA	N = 22 aleatorizados Edad media: 49.,9 años Mujeres: 14%	5 sesiones de 120 min durante 5 días + 9 sesiones de refuerzo + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Educación para la salud 	24 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Calidad de vida (FAHI; SF-36) Depresión (CES-D) Estrés percibido (PSS)
Duraimani	Hipertensión	N = 152 aleatorizados	6 sesiones individuales y grupales de	<ul style="list-style-type: none"> Educación para la 	16 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea

(2015)[83], EE.UU. ³		Edad media: 58.05 años Mujeres: 54.2%	90-120 min durante 6 días + 2 sesiones de refuerzo de 60min + práctica diaria de 20 min dos veces al día	salud	No seguimiento	
Heffner (2016)[147], EE.UU.	Veteranos de guerra con TEPT	N = 79 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: 10%	<u>M. Trascendental</u> : Sesiones individuales y grupales de 15-30min, dos veces al día durante 5 días + 10 sesiones de refuerzo opcionales <u>M. basada en mantras</u> : Sesiones grupales de 90 min, una vez a la semana	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia de grupo centrada en el presente 	4 y 8 semanas Seguimiento 1 y 2 semanas desde finalización intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TEPT (CAPS; PCL-S)
Jayadevappa (2007)[92], EEUU. ^{2,3}	Insuficiencia cardíaca congestiva	N = 23 aleatorizados Edad media: 64.1 años Mujeres: 61%	7 sesiones individuales y grupales de 90 min durante 7 días + práctica individual diaria de 15-20 min, dos veces al día + 9 sesiones de refuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud 	24 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de vida (SF-36) • Depresión (CES-D) • Estrés percibido (PSS) • Funcionalidad física (<i>Six-minute-walk test</i>)
Jong (2019)[95], Suecia y Países bajos	Niños con cefalea	N = 131 aleatorizados Edad media: 13 años Mujeres: 77%	5 sesiones individuales de 60-90 min + práctica diaria de 10 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • Hipnoterapia • Relajación muscular progresiva 	12 semanas Seguimiento a los 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia dolor de cabeza • Depresión y ansiedad (RCADS-25) • Afrontamiento del dolor (PCQ) • Somatización (CSI)
Nidich (2009a)[110], EE.UU.	Cáncer de mama	N =130 aleatorizados Edad media: 63.84 años Mujeres: 100%	7 sesiones individuales y grupales de 60-90 min durante 7 días + sesiones de refuerzo mensuales (opcionales) + práctica diaria regular	<ul style="list-style-type: none"> • Atención habitual 	72 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de vida (FACT-B; SF-36) • Mortalidad
Nidich (2016)[112], EE.UU.	Internos de prisión con sintomatología TEPT	N = 181 aleatorizados Edad media: 29 años Mujeres: 0%	5 sesiones de 60 min + práctica individual de 20 min dos veces al día + sesiones de refuerzo opcionales durante las 16 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Atención habitual 	16 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TETP (TSC-40 subescalas depresión, ansiedad, problemas de sueño) • Estrés percibido (PSS)

Nidich (2017)[113], EE.UU.	Internas de prisión con sintomatología TEPT	N = 22 aleatorizados Edad media: 45 años Mujeres: 100%	2 sesiones individuales de 20 min dos veces al día + sesiones grupales opcionales de 30-40 min dos veces por semana durante las 16 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de intervención diferida 	16 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TETP (PCL-C)
Nidich (2018)[114], EE.UU.	Veteranos de guerra con TEPT	N = 203 aleatorizados Edad media: 47 años Mujeres: 17%	12 sesiones grupales de 90 min (sesiones múltiples en la primera semana, seguidas de sesiones posteriores espaciadas gradualmente durante 12 semanas) + 40min diarios de trabajo autónomo	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia de prolongada • Educación para la salud 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TEPT (CAPS; PCL-M) • Depresión (PHQ-9) • Calidad de vida (Q-LES-Q) • Estado de ánimo (POMS)
Paul-Labrador (2006)[118], EE.UU. ^{1,2,3}	Enfermedad coronaria	N = 103 aleatorizados Edad media: 67.4 años Mujeres: 18%	2 sesiones individuales de 60 min + 3 sesiones grupales de 90 min durante 6 días + 2 sesiones grupales semanales de refuerzo durante 4 semanas y sesiones semanales hasta el final de la intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud 	16 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Presión sanguínea
Raskin (1980)[120], EE.UU. ¹	Estudiantes con ansiedad	N = 37 aleatorizados Edad media: 34 años Mujeres: 74.2%	4 días consecutivos + sesiones semanales de refuerzo + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación electromiográfica • Relajación 	6 semanas de línea base 6 semanas tratamiento Seguimientos a los 3, 6, 12 y 18 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (TMAS; CMCL)
Rees (2013)[121], República Democrática del Congo	Refugiados de guerra con TEPT	N = 42 aleatorizados Edad media: 32 años Mujeres: 62%	2 sesiones individuales de 60 y 90 min + 3 sesiones grupales de 120min + sesiones semanales de refuerzo de 60min opcionales	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de intervención diferida 	4 semanas Seguimiento a las 19 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TEPT (PCL-C)
Schneider (1995)[122] & Alexander (1996)[123]	Hipertensión	N = 127 aleatorizados Edad media: 66 años Mujeres: 58.3%	2 sesiones individuales y 3 sesiones grupales de 90 min, durante 1 semana + práctica individual de 20 min dos veces al día + 3 sesiones grupales de 90 min de refuerzo al mes	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación Muscular Progresiva • Educación en hipertensión 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Presión sanguínea

EE.UU. ³						
Schneider (2005)[124], EE.UU. ³	Hipertensión	N =197 aleatorizados Edad media: 48.5 años Mujeres: 52.7%	3 sesiones individuales y grupales + 3 sesiones de refuerzo de 90 min + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Educación para la salud Relajación muscular progresiva 	12 meses No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea
Schneider (2012)[125], EE.UU. ^{2,3}	Enfermedad coronaria	N = 213 aleatorizados Edad media: 59 años Mujeres: 42%	6 sesiones individuales y grupales de 90 a 120 min + sesiones de seguimiento y mantenimiento hasta un promedio de 5,4 años + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Educación para la salud 	5,4 años de media No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea Depresión (CES-D) Riesgo de mortalidad Hospitalización
Seer (1980)[126], Nueva Zelanda	Hipertensión	N = 41 aleatorizados Edad media: 43.2 años Mujeres: 44%	Sesiones individuales de 15-20 min 2 veces al día durante 25 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Placebo No tratamiento 	25 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea
Tuab (1994)[131], EE.UU. ²	Adultos con alcoholismo	N =118 aleatorizados Edad media: 44.3 años Mujeres: 0%	20 sesiones de 60-90 min + indicación de meditar dos veces al día durante 15-20 min	<ul style="list-style-type: none"> Atención habitual+Biofeedback Atención habitual+Neuroterapia Atención habitual 	3 semanas Seguimiento a los 6, 12 y 18 meses	<ul style="list-style-type: none"> Consumo de alcohol (SHQ) Estado de ánimo (POMS)
Wilson (1975)[140], EE.UU. (Estudio cruzado)	Asma bronquial	N =25 aleatorizados Rango: 14-57 años Mujeres: 43%	2 sesiones introductorias de 120 min + Sesiones de 20-30 min dos veces al día durante 12 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Lectura en periodo de tiempo en el que no se practicaba meditación 	24 semanas (cruce a las 12 semanas) Seguimiento a los 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Gravedad y duración sintomatología autorreportadas Función pulmonar
Población no clínica						
Alexander (1989)[61], EE.UU.	Personas mayores en residencia	N: 77 aleatorizados Edad media: 81 años Mujeres: 82%	Sesiones individuales de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Mindfulness Relajación Grupo de intervención diferida 	13 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Función cognitiva (DST y batería pruebas) Ansiedad (STAI) Depresión (SDS)

Barnes (2012)[63], EE.UU.	Estudiantes de instituto	N = 156 aleatorizados Edad media: 16.2 años Mujeres: 27%	1 sesión individual de 15 min + 1 sesión grupal de 15 min cinco días a la semana + 15 min de práctica individual dos veces al día los fines de semana durante 4 meses + práctica diaria individual de 15 min después de completar intervención (durante seguimiento)	<ul style="list-style-type: none"> Educación en salud 	16 semanas Seguimiento a los 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> Masa del ventrículo izquierdo del corazón Presión sanguínea
Dillbeck (1977)[80], Suiza ¹	Estudiantes universitarios	N = 33 aleatorizados Edad media: 21.7 años Mujeres: 21%	4 sesiones de 90 min, durante 4 días + práctica individual de 15-20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Relajación 	2 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Ansiedad (STAI)
Elder (2014)[84], EE.UU. ²	Trabajadores en residencia estudiantes con problemas de conducta	N = 40 aleatorizados Edad media: 36 años Mujeres: 52%	2 sesiones individuales + 3 sesiones grupales + práctica individual de 15-20 min diaria	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de intervención diferida 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Estrés percibido (PSS) Depresión (MHI-5) Burnout (MBI)
Leach (2015)[100], Australia	Cuidadores de personas con demencia	N = 17 aleatorizados Edad media: 66 años Mujeres: 88%	12 sesiones (14 horas en total)	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de intervención diferida 	12 semanas Seguimiento a los 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> Calidad de vida (AqoL- 8D) Ansiedad, depresión y estrés (<i>WebNeuro stress</i>)
Nidich (2009b)[111], EE.UU. ¹	Estudiantes universitarios	N = 298 aleatorizados Edad media: 25.5 años Mujeres: 60%	Curso de 7 pasos con sesiones individuales y grupales + sesiones individuales de refuerzo + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de intervención diferida 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea Estado de ánimo (POMS subescalas ansiedad, depresión y estrés)
Ottens (1975)[116], EE.UU.	Estudiantes universitarios	N = 54 aleatorizados Edad media: 21.7 años Mujeres: 42.6%	10 semanas de intervención + indicación de meditar dos veces al día durante ese periodo de tiempo	<ul style="list-style-type: none"> Auto-control No tratamiento 	10 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Consumo de cigarrillos (auto-registro)
Sheppard (1997)[129], EE.UU. ¹	Trabajadores	N = 44 aleatorizados Edad media: 50.5 años Ratio hombre/mujer 0.85	2 sesiones semanales de 60 min durante 12 semanas + indicación de meditar dos veces al día durante 20 min	<ul style="list-style-type: none"> Programa de manejo del estrés 	12 semanas Seguimiento a los 3 años	<ul style="list-style-type: none"> Ansiedad (STAI) Depresión (IPAT)

						• Presión sanguínea
So (2001)[130], EE.UU. ¹	Estudiantes de secundaria	Estudio 1 N = 154 aleatorizados Edad media: 16.6 años Mujeres: 49.35 años	Estudio 1 Práctica de 15-20 min, dos veces al día	Estudio 1 • Siesta • No intervención	Estudio 1 24 semanas No seguimiento	Estudio 1 • Ansiedad (STAI)
		Estudio 2 N = 118 aleatorizados Edad media: 14.6 años Mujeres: 100%	Estudio 2 Práctica de 15-20 min, dos veces al día	Estudio 2 • No tratamiento • Meditación contemplativa	Estudio 2 24 semanas No seguimiento	Estudio 2 • Ansiedad (STAI)
		Estudio 3 N = 99 aleatorizados Edad media: 17.8 años Mujeres: 0%	Estudio 3 Práctica de 15-20 min, dos veces al día	Estudio 3 • No tratamiento	Estudio 3 48 semanas No seguimiento	Estudio 3 • Ansiedad (STAI)
Travis (2018)[132], EE.UU.	Personal de la oficina del Distrito Escolar Unificado de San Francisco	N = 96 aleatorizados Edad media: 45.8 años Mujeres: 80%	5 sesiones individuales y grupales de 90 min durante 5 días consecutivos + reuniones semanales grupales de refuerzo para la comentar experiencias durante la meditación, aplicación de la meditación a diferentes áreas de la vida o investigación sobre los efectos de la meditación	• Grupo de intervención diferida	5 días Seguimiento a los 4 meses	• Estado de ánimo (POMS subescalas ansiedad y depresión)
Zuroff (1978)[145], EE.UU.	Estudiantes	N = 60 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: 50%	5 sesiones grupales de 60 min + 1 sesión individual de 60 min	• Relajación muscular • No tratamiento	9 semanas Seguimiento a las 2 semanas	• Ansiedad (ACL; S-R; BAM)
OTRAS MEDITACIONES BASADAS EN MANTRAS (OMBM)						
Población clínica						
Bormann (2006)[67], EE.UU. ²	VIH-SIDA	N = 93 aleatorizados Edad media: 42.9 años Mujeres: 19.4%	5 sesiones de 90 min durante 5 semanas + contactos telefónicos semanales durante 4 semanas + 1	• Sesiones educativas grupales	10 semanas Seguimiento a los 3 meses	• Estrés percibido (PSS) • Ansiedad (STAI) • Depresión (CES-D)

			sesión grupal final en la 10ª semana			<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de vida (Q-LES-Q)
Bormann (2008)[146], EE.UU.	Veteranos de guerra con TEPT	N = 29 aleatorizados Edad media: 56 años Mujeres: 0%	Una sesión semanal de 90 min en formato grupal, durante 6 semanas + tratamiento habitual	<ul style="list-style-type: none"> • Atención habitual 	6 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TEPT (CAPS; PTSD Checklist) • Distrés (BSI-18) • Calidad de vida (Q-LES-Q:SF)
Bormann (2013)[68], EE.UU.	Veteranos de guerra con TEPT	N = 146 aleatorizados Edad media: 57 años Mujeres: 2.73%	Una sesión semanal de 90 min en formato grupal, durante 6 semanas + tratamiento habitual	<ul style="list-style-type: none"> • Atención habitual 	12 semanas Seguimiento a las 6 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TEPT (CAPS; PCL) • Ansiedad y depresión (BSI-18) • Calidad de vida (SF-12)
Bormann (2018)[69], EE.UU.	Veteranos de guerra con TEPT	N = 173 aleatorizados Edad media: 48.9 años Mujeres: 15%	8 sesiones individuales de 60 min, una a la semana	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia centrada en el presente 	9 semanas Seguimiento a los 2 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología TETP (CAPS; PCLM) • Insomnio (ISI) • Depresión (PHQ-9) • Calidad de vida (WHOQOL)
Hager (1978)[89], EE.UU.	Adultos con presión arterial límite	N = 30 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: 50%	Sesiones individuales de 20 min 2 veces 5 días a la semana durante 4 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Biofeedback 	4 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Presión sanguínea
Keefer (2001)[96], EE.UU.	Síndrome de Intestino Irritable	N = 16 aleatorizados Edad media: 51 años Mujeres: 69.23%	6 sesiones de 30 min, una a la semana, durante seis semanas + indicación de meditar dos veces al día durante 15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo de síntomas gastrointestinales 	6 semanas Seguimiento a los 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas gastrointestinales (CPSR) • Efectos adversos

Kirsch (1979)[98], EE.UU.	Estudiantes con ansiedad a hablar en público	N = 38 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: N.I.	Sesión inicial de exploración de la historia del problema + descripción del tratamiento + manual de aplicación de la técnica de respuesta de relajación de Benson (técnica basada en mantra)	<ul style="list-style-type: none"> • Desensibilización sistemática • Desensibilización sistemática + meditación como reemplazo de la relajación progresiva 	5 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (PRCS)
Jeitler (2015)[94], Alemania y Austria	Dolor de cuello crónico	N = 89 aleatorizados Edad media: 50 años Mujeres: 82%	Sesiones grupales semanales de 15-30 min + 45 min de meditación individual + práctica en casa de 15 a 30 min diarios	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de ejercicio enfocado a estirar, fortalecer y movilizar los músculos 	8 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor (EVA; NPAD) • Calidad de vida (SF-36) • Depresión (CES-D) • Ansiedad (STAI) • Estrés percibido (PSS)
Lehrer (1983)[102], EE.UU. ²	Ansiedad	N = 61 Edad media: N.I. Mujeres: N.I.	5 sesiones individuales y grupales de 90 min, una a la semana	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular progresiva • Grupo de intervención diferida 	5 semanas Seguimiento a los 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (STAI; IPAT; LWASQ) • Sintomatología general (SCL-90 índice global y subescala depresión)
Michalsen (2016)[106], Alemania	Dolor lumbar crónico	N = 68 aleatorizados Edad media: 55 años Mujeres: 75%	Una sesión semanal de 90 min en formato grupal, durante 8 semanas + práctica individual de 20-30 min al día	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio físico 	8 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor (EVA) • Discapacidad física (RMDQ) • Estrés percibido (PSS) • Ansiedad y depresión (HADS) • Calidad de vida (SF-36) • Efectos adversos
Parker (1978)[117], EE.UU.	Adultos con ansiedad y alcoholismo	N = 30 aleatorizados Edad media: 45.1 años Mujeres: 0%	Sesiones grupales de 30min, 3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular progresiva • Descanso 	3 semanas intervención No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (STAI) • Presión sanguínea

Puryear (1976)[119], EE.UU.	Voluntarios	N = 159 aleatorizados Edad media: 38,35 años Mujeres: 69.18%	3h de estudio con manual en meditación training + 20 min al día durante 28 días	<ul style="list-style-type: none"> No intervención 	28 días No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Ansiedad (IPAT)
Vaccarino (2013)[133], EE.UU.	Síndrome metabólico	N = 68 aleatorizados Edad media: 51.8 años Mujeres: 78.95%	4 sesiones grupales de 60-90 min en 4 días consecutivos + 17 sesiones de refuerzo + práctica diaria de 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Educación para la salud 	12 meses No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Vasodilatación mediada por flujo dependiente del endotelio y por nitroglicerina independiente del endotelio Presión sanguínea Ansiedad (STAI) Estrés percibido (PSS) Depresión (BDI-II)
Vasudev (2016)[134] & Ionson (2019)[135], Canadá	Personas mayores con depresión mayor leve o moderada	N = 95 aleatorizados Edad media: 68.9 años Mujeres: 68.7%	Sesiones grupales de 120 min, 4 veces por semana + 11 sesiones de refuerzo de 60 min	<ul style="list-style-type: none"> Atención habitual 	12 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Depresión (HAM-D; GDS) Ansiedad (GAI) Gravedad síntomas (CGI) Calidad de vida (QOLSV) Efectos adversos (TSES)
Wachholtz (2005)[136], EE.UU.	Estudiantes	N = 68 aleatorizados Edad media: 19.13 años Mujeres: 32%	Sesiones individuales y grupales de 20 min durante 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Mantra secular Relajación 	2 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Ansiedad (STAI)
Wachholtz (2008)[137], EE.UU.	Estudiantes con Migraña	N = 92 aleatorizados Edad media: 19.1 años Mujeres: 90%	Curso inicial (1 hora) y elección de frases para meditar siguiendo un protocolo en los siguientes 30 días 20 min diarios	<ul style="list-style-type: none"> Mantra secular interno Mantra secular externo Relajación 	4 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia y severidad de migrañas Ansiedad (STAI) Depresión (CES-D) Calidad de vida (MSQOL)

						<ul style="list-style-type: none"> • Auto-efectividad en el manejo de la migraña (HMSE)
Población no clínica						
Anderson (1999)[62], EE.UU.	Profesores	N = 91 aleatorizados Rango edad: 22-60 años Mujeres: 84.6%	sesiones de 90 min una vez a la semana + práctica individual de 20 min, dos veces al día durante 5 semanas + sesión de refuerzo al mes	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de intervención diferida 	5 semanas Seguimiento a las 9 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Burnout percibido (MBI) • Ansiedad (STAI) • Estrés ocupacional (TSI)
Boswell (1979)[70], EE.UU.	Estudiantes con puntuaciones en ansiedad	N = 80 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: 50%	Sesiones de 15 min, dos veces al día durante 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Placebo • Relajación progresiva • No intervención 	2 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (STAI)
Dunne (2019)[82], Irlanda y EE.UU.	Trabajadores de emergencias	N = 51 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: N.I.	4 sesiones grupales (4h/sesión) durante 7 semanas + práctica individual de 20 min, dos veces al día durante 7 días	<ul style="list-style-type: none"> • No intervención 	8 semanas Seguimiento a los 2 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Burnout percibido (MBI) • Ansiedad, depresión y estrés (DASS-21)
Heide (1980)[90], EE.UU.	Estudiantes voluntarios	N = 63 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: 39.65%	1 sesión grupal de 60 min + práctica individual de 20 min dos veces al día durante 7 días	<ul style="list-style-type: none"> • No intervención 	1 semana No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (STAI)
Kirkland (1980)[148], EE.UU.	Estudiantes	N = 60 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: N.I.	5 sesiones grupales de 90 min	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento en habilidades sociales • Relajación • No intervención 	5 días No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (CSAQ-C)
Manocha (2011)[103], Australia	Trabajadores	N = 180 aleatorizados Edad media: 42 años Mujeres: N.I.	4 sesiones de 60 min, dos veces por semana durante 8 semanas + práctica individual de 10-20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Grupo de intervención diferida 	8 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad (STAI) • Depresión (POMS) • Estrés (PSQ)

Murphy (1986)[108], EE.UU. ²	Consumo social de alcohol	N =60 Edad media: 21-30 años Mujeres: 0%	Sesiones grupales tres veces por semana + indicación de meditar 20 min dos veces al día	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico No tratamiento 	8 semanas Seguimiento a las 6 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Consumo medio de alcohol
Oman (2006)[115], EE.UU.	Profesionales sanitarios	N = 61 Edad media: N.I. Mujeres: 86%	8 sesiones de 120 min una vez a la semana durante 8 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de intervención diferida 	8 semanas Seguimiento a las 8 y 19 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Estrés percibido (PSS) Calidad de vida (MOS) Burnout (MBI)
Severtsen (1986)[127], EE.UU.	Estudiantes de enfermería voluntarias	N = 10 Edad media: 25.3 años Mujeres: 100%	Práctica individual de 15-20 min durante 7 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Aerobic 	7 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Estrés percibido (HRSRS; SUSLT)
Wolf (2003)[141], EE.UU.	Población general	N = 93 aleatorizados Edad media: 24.7 años Mujeres: 50.8%	Sesiones de 20-25 min diarias durante 28 días	<ul style="list-style-type: none"> Placebo No intervención 	4 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Depresión (GCS) Estrés (ICS)
MEDITACIÓN RELIGIOSA / ESPIRITUAL						
Población clínica						
Beiranvand (2014)[65], Irán	Mujeres candidatas a cesárea	N = 160 aleatorizadas Edad media: 27.5 años Mujeres: 100%	20 min de meditación de rezo con auriculares	<ul style="list-style-type: none"> No intervención 	20 minutos Seguimiento a los 30, 60, 180 y 360 min	<ul style="list-style-type: none"> Dolor (EVA) Presión sanguínea
Cole (2012)[78], EE.UU.	Melanoma metastásico	N = 83 aleatorizados Edad media: 54 años Mujeres: 45%	5 sesiones de 60 min durante 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> Atención habitual 	16 semanas Seguimiento a los 2 y 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> Depresión (CES-D) Calidad de vida (MQOL)
Población no clínica						
Chirico (2020)[77], Italia	Profesores escuela católica	N = 50 aleatorizados Edad media: 36.53 años Mujeres: 100%	2 sesiones grupales de 30 min a la semana durante 8 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Atención habitual 	8 semanas Seguimiento a los 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> Burnout (MBI) Sintomatología general (GHQ)

Knabb (2020)[99], EE.UU.	Estudiantes	N = 101 aleatorizados Edad media: 21.16 años Mujeres: 81.7%	1 sesión grupal de 60 min semanal + actividades espirituales entre sesiones	• Grupo de intervención diferida	4 semanas No seguimiento	• Ansiedad (subescala DASS-21)
MEDITACIÓN FOCALIZADA EN LA RESPIRACIÓN Y/O ESCANEO CORPORAL						
Población clínica						
Chandler (2020)[75], EE.UU.	Pre-hipertensión (presión sanguínea sistólica 130- 139 mmHg)	N = 30 aleatorizados Edad media: 45 años Mujeres: 50%	2 sesiones diarias de 15 min durante el primer mes, 2 sesiones diarias de 10 min durante los meses 2 y 3, y sesiones de 5 mins durante el resto de la intervención de 12 meses	• Programa educativo de estilo de vida	12 meses No seguimiento	• Presión sanguínea • Estrés percibido (PSS)
Gagrani (2018)[85], India	Glaucoma	N = 60 aleatorizados Edad media: 57.3 años Mujeres: 35%	1 sesión diaria de 45 min durante 6 semanas	• Cuidado habitual	6 semanas No seguimiento	• Presión intraocular • Calidad de vida (WHOQOL)
Población no clínica						
Janyacharoen (2018)[91], Tailandia	Personas mayores	N = 34 aleatorizados Edad media: 72.7 años Mujeres: 70.6%	Sesiones grupales de 60 min, 3 veces por semana durante 8 semanas	• Educación en salud	8 semanas No seguimiento	• Funcionalidad física y cognitiva (6MWT; FTSST; TUGT; FRT) • Calidad de vida (WHOQOL)
Fatima (2014)[53], Brasil	Población general	N = 65 aleatorizados Edad media: 67.1 años Mujeres: 64%	1 sesión grupal a la semana de 60 min + 2 prácticas diarias de 20 min cada una	• No intervención	12 semanas No seguimiento	• Calidad de vida (WHOQOL) • Presión sanguínea
Kindlon (1983)[97], EE.UU.	Estudiantes	N = 35 aleatorizados Edad media: N.I. Mujeres: 54.3%	5 sesiones individuales + 8 sesiones grupales + indicación de meditar 30 min diarios	• Instrucciones para dormir mejor	11 semanas No seguimiento	• Ansiedad (Attitude Inventory)
Menezes (2013)[104], Brasil	Estudiantes universitarios	N = 100 aleatorizados Edad media: 25 años Mujeres: 57%	6 sesiones de 90 min, una a la semana durante 6 semanas + práctica individual	• Relajación muscular progresiva	6 semanas No seguimiento	Ansiedad (STAI)

				• Grupo de intervención diferida		
Menezes (2015)[105], Brasil	Estudiantes universitarios	N = 46 aleatorizados Edad media: 24 años Mujeres: 56.9%	5 sesiones consecutivas de 90 min, una al día durante cinco días	• Grupo de intervención diferida	5 días Seguimiento a la semana	• Ansiedad (STAI)
Yang (2009)[144], Taiwan	Estudiantes universitarios	N = 242 aleatorizados Edad media: 19-20 años Mujeres: 100%	Sesiones de dos horas semanales durante 18 semanas (en total 36 horas de práctica)	• No tratamiento	18 semanas No seguimiento	• Distrés físico y mental (LAS)
MEDITACIÓN BASADA EN LA BONDAD Y AMOR (LKM) / ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN						
Población clínica						
Carson (2005)[73], EE.UU. ¹	Dolor crónico de espalda	N = 61 aleatorizados Edad media: 51.1 años Mujeres: 61%	8 sesiones semanales grupales de 90 min + práctica individual diaria de 10-30 min	• Atención habitual	8 semanas No seguimiento	• Dolor (MPQ; BPI) • Distrés (BSI-18)
Dion (2016)[81], EE.UU.	Mujeres con cáncer de mama	N = 38 aleatorizadas Edad media: 47.7 años Mujeres: 100%	Sesión individual diaria de 50 min durante 3 días (15 min de meditación + 20 min de masaje)	• Masaje	3 días Seguimiento a las 3 semanas	• Fatiga (EVA) • Dolor (EVA) • Estrés percibido (PSS)
Williams (2005)[139], EE.UU. ⁴	VIH-SIDA	N = 58 Edad media: 45.3 años Mujeres: 41%	Sesión grupal de 90 min + práctica diaria de 30 min durante 5 días a la semana	• Masaje • LKM + masaje • Atención habitual	4 semanas Seguimiento a las 8 y 68 semanas	• Calidad de vida (MVQOLI)
Wren (2019)[142], EE.UU.	Biopsia y cirugía de cáncer de mama	N = 138 aleatorizadas Edad media: 56 años Mujeres: 100%	Práctica individual de 20 min diarios	• Música • Atención habitual	3 semanas Seguimiento a la semana	• Ansiedad (STAI) • Dolor (BPI) • Fatiga (FACIT) • Presión sanguínea

Población no clínica							
Brito-Pons (2018)[71], Chile	Adultos sanos	N = 50 aleatorizados Edad media: 36.16 años Mujeres: 50%	9 sesiones grupales de 120 min, una a la semana + práctica diaria individual de 30 min	• Grupo de intervención diferida	9 semanas Seguimiento a los 2 meses	• Ansiedad (BAI) • Depresión (BDI) • Estrés percibido (PSS)	
Galante (2016)[86], Reino Unido	Población general	N = 809 aleatorizados Edad media: 34 años Mujeres: 80%	20 sesiones de 10 min, una diaria durante 4 semanas	• Ejercicio físico ligero	4 semanas No seguimiento	• Ansiedad y depression (IDA)	
Jazaieri (2013)[93], EE.UU. ⁴	Adultos sanos	N = 100 aleatorizados Edad media: 43.08 años Mujeres: 72%	9 sesiones de 120 min una vez a la semana + práctica individual diaria	• Grupo de intervención diferida	9 semanas No seguimiento	• Estrés percibido (PSS) • Ansiedad (PSWQ)	
Shahar (2014)[128], Israel	Personas con altos niveles de autocritica	N = 38 aleatorizados Edad media: 31 años Mujeres: 60.53%	1 sesión grupal semanal de 90 min + práctica individual diaria	• Grupo de intervención diferida	6 semanas Seguimiento a los 3 meses	• Depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)	
Weibel (2016)[138], EE.UU. ⁴	Estudiantes	N = 71 aleatorizados Edad media: 19.1 años Mujeres 77%	4 sesiones grupales de 90 min una vez a la semana	• Grupo de intervención diferida	4 semanas Seguimiento a los 2 meses	• Ansiedad (STAI)	
MEDITACIONES MIXTAS							
Población clínica							
Curiati (2005)[79], Brasil	Insuficiencia cardíaca congestiva	N = 19 aleatorizados Edad media: 75 años Mujeres: 26.3%	Atención focalizada en la respiración + repetición palabra “paz” + imaginación guiada de un corazón sano	1 sesión diaria de 60 min	• Sesión semanal para hablar sobre el estrés	13 semanas No seguimiento	• Nivel de norepinefrina en sangre: Ventilación por unidad de aumento de la producción de dióxido de carbono (VE/VCO2)

							<ul style="list-style-type: none"> Calidad de vida (MLWHFQ)
Gaston (1988)[87], Canadá	Psoriasis	N = 18 aleatorizados Edad media: 34 años Mujeres: 54.2%	Escaneo corporal + imaginación guiada de mejoría de síntomas de psoriasis	1 sesión semanal de 60 min + práctica individual diaria de 30 min	<ul style="list-style-type: none"> Meditación + imaginación Grupo de intervención diferida 	4 semanas de línea base 12 semanas intervención Seguimiento a las 4 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Severidad síntomas psoriasis
Hafner (1982)[88], Australia	Hipertensión	N = 21 aleatorizados Edad media: 49 años Mujeres: 43%	Atención focalizada en la respiración + atención focalizada en una imagen mental + repetir una frase relajante	1 sesión semanal de 60 min durante 8 semanas + práctica individual diaria	<ul style="list-style-type: none"> Meditación + Biofeedback No tratamiento 	8 semanas Seguimiento a los 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> Presión sanguínea
Lee (2015)[101], EE.UU.	Mujeres supervivientes de trauma interpersonal	N = 63 Edad media: 38.6 años Mujeres: 100%	Atención focalizada en la respiración + Meditación LKM + Meditación Tonglen	Sesiones grupales e individuales 2 veces al día durante 90 min, cinco días a la semana. 2 semanas de cada tipo de meditación	<ul style="list-style-type: none"> Atención habitual 	6 semanas No seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> Síntomas TEPT (MPSS) Sintomatología general (SDS)
Milbury (2013)[107], EE.UU.	Deterioro cognitivo en pacientes con cáncer de mama	N = 46 aleatorizados Edad media: 56.3 años Mujeres: 100%	Meditación basada mantras y sonidos tibetanos + atención focalizada en la respiración	2 sesiones semanales de 60 min, durante 6 semanas	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de intervención diferida 	6 semanas Seguimiento al mes	<ul style="list-style-type: none"> Funcionamiento cognitivo (FACT-Cog) Fatiga (BFI) Depresión (CES-D) Calidad de sueño (PSQI) Calidad de vida (SF-36)

Nanthakwang (2020)[109], Tailandia	Mayores de 60 años con calidad de sueño pobre	N = 51 aleatorizados Edad media: 70.27 años Mujeres: 76.3%	Meditación de escaneo corporal + respiración profunda combinada con música	Sesiones semanales de 30 min + práctica individual de 30 min diarios	• Atención habitual	8 semanas No seguimiento	• Calidad de sueño (PSQI) • Calidad de vida (PTQL)
Wu (2019)[143], China	Adultos trabajadores con angustia moderada	N =122 aleatorizados Edad media: 46.57 años Mujeres: 71.3%	Lectura y reflexión sobre un texto budista + mantra espiritual + LKM	6 sesiones de 3 horas + 2 retiros de fin de semana	• Grupo de intervención diferida	13 semanas Seguimiento a los 3 meses	• Estrés percibido (PSS) • Sintomatología general (GHQ)
Población no clínica							
Basso (2019)[64], EE.UU.	Adultos sanos	N = 42 aleatorizados Edad media: 18-45 años Mujeres: 64.29%	Journey meditation (ejercicios de respiración + escaneo corporal)	Sesiones diarias de 13 min de meditación guiada durante 8 semanas	• Sesiones de escucha de podcast	8 semanas No seguimiento	• Calidad de sueño (PSQI) • Ansiedad (STAI; BAI)

¹ Estudios incluidos en la RS de Orme-Johnson et al. (2014) [59]

² Estudios incluidos en la RS de Goyal et al. (2014) [4]

³ Estudios incluidos en la RS de Gathright (2019) [60]

⁴ Estudios incluidos en la RS de Galante et al. (2014) [51]

6MWT: six-minute walk distance test; ACL: Adjective Check List scale of anxiety; AqoL-8D: Assessment of Quality of Life 8-dimension; BAI: Beck Anxiety Inventory; BAM: Behavioral Anxiety Measure; BDI-II: Beck Depression Inventory II; BFI: Brief Fatigue Inventory; BIS: Brain Integration Scale; BPI: Brief Pain Inventory; BSI-18: Brief Symptom Inventory-18; CAPS: Clinician-Administered PTSD Scale; CCG: Clinical Global Impression; CES-D: Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CGI: Clinical Global Impression; CMCL: State Anxiety - Current Mood Checklist; CPSR: Composite Primary IBS Symptom Reduction; CSAQ-C: Cognitive scale of the Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire; CSI: Children Somatisation Inventory; DASS-21: depression, Anxiety and Stress Scale; DAS-SCP: Dysfunctional Attitude Scale, self-critical perfectionism; DSM-III: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, version III; DST: Dementia Screening Test; EVA: Escala visual analógica; FACIT: Fatigue scale; FACT-B: Functional Assessment of Cancer Therapy–Breast; FACT-Cog: Functional Assessment of Cancer Therapy; FAHI: Functional Assessment of HIV Infection; FRT: functional reach test; FTSS: five times sit to stand test; GAI: Geriatric Anxiety Inventory; GC: grupo control; GCS: Generalized Contentment Scale; GDS: Geriatric Depression Scale; GHQ: General Health Questionnaire; GI: grupo intervención; HADS: Hospital Anxiety Depression Scale; HAM-D: Hamilton Depression Rating Scale; HMSE: Headache Management Self-Efficacy Scale; HRSD: Hamilton Rating Scale for Depression; HRSRS: Holmes-Rahe Social Readjustment Scale; ICS: Index of Clinical Stress; IDA: Irritability, Depression and Anxiety scale; IES-R: Impact of Events Scale-Revised; IPAT: Institute of Personality and Ability Testing_Depression Scale; ISI: Insomnia Severity Index; LAS: Life Adaptation Scale; LWASQ: Lehrer-Woolfolk Trimodal Anxiety Symptom Questionnaire; MBI: Maslach Burnout Inventory; MHI-5: Mental Health Inventory-5; MLWHFQ: Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire; MOS: Medical Outcomes Study; MPQ: McGill Pain Questionnaire; MPSS: Modified PTSD Symptom Scale; MQOL: McGill quality of life scale; MSQOL: Migraine Specific Quality of Life Scale; MVQOLI: Missoula-VITAS Quality of Life Index; N: número de participantes; N.I.: No informa; NPAD: Neck Pain and Disability Scale; PASE: Physical Activity Scale for the Elderly; PCL-5: PCL-5 PTSD Checklist – Specific; PCL-C: PTSD Checklist-Civilian Version; PCL-M: PTSD Checklist–Military Version; PCQ: 39-item Dutch Pain Coping Questionnaire; PHQ-9: Patient Health Questionnaire-9; POMS: Profile of Mood States Total Mood Disturbance scale; PRCS: Personal Report of Confidence as a Speaker; PSQ: Psychological Strain Questionnaire; PSQI: Pittsburgh Sleep

Quality Index; PSS: Perceived Stress Scale; PSSS: Perceived Social Support Scale; PSWQ: Penn State Worry Questionnaire; PTQL: Pictorial Thai Quality of Life; PTSD: Posttraumatic stress disorder; Q-LES-Q: Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire; Q-LES-Q:SF: Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire-Short Form; QOLSV: Quality of Life Profile Seniors Version; RCADS-25: Revised Children's Anxiety and Depression Scale-25; RMDQ: Roland Morris Disability Index; SCL-90: Symptom Checklist-90; SDS: Symptom Distress Scale; SF-12: Short Form-12 Health Survey; SF-36: Short Form-36 Health Survey; SHQ: Social History Questionnaire; SIDA: Síndrome de inmunodeficiencia adquirida; S-R: Inventory of Anxiousness; SRDS: Self-Rating Depression Scale; STAI: State-Trait Anxiety Inventory; SUSLT: Stanford University Stress Level Test; TEPT: Trastorno por estrés postraumático; TMAS: Taylor Manifest Anxiety Scale; TSC-40: Trauma Symptom Checklist – 40; TSES: Toronto Side Effects Scale; TSI: Teacher's Stress Inventory; TUGT: timed up and go test; VE/CO2: Nivel de norepinefrina en sangre: Ventilación por unidad de aumento de la producción de dióxido de carbono; VIH: Virus de la inmunodeficiencia humana; WHOQOL: World Health Organization Quality of Life brief form

Anexo 6. Calidad metodológica de los estudios incluidos

Escala AMSTAR-2 para evaluar el riesgo de sesgo de las RS incluidas

Tabla 6. Nivel de calidad de las Revisiones Sistemáticas incluidas. Escala AMSTAR-2

	Galante (2014)[51]	Gathright (2019)[60]	Goyal (2014)[4]	Orme-Johnson (2014)[59]
1. ¿Las preguntas de investigación y los criterios de inclusión para la revisión incluyen los componentes PICO?	Sí	Sí	Sí	Sí
2. ¿El reporte de la revisión contiene una declaración explícita de que los métodos de la revisión fueron establecidos con anterioridad a su realización y justifica cualquier desviación significativa del protocolo?	Sí	Sí	Sí	Sí
3. ¿Los autores de la revisión explicaron su decisión sobre los diseños de estudio a incluir en la revisión?	Sí	Sí	Sí	Sí
4. ¿Los autores de la revisión usaron una estrategia de búsqueda bibliográfica exhaustiva?	Sí	Sí	Sí	N.I.
5. ¿Los autores de la revisión realizaron la selección de estudios por pares?	Sí	Sí	Sí	No
6. ¿Los autores de la revisión realizaron la extracción de datos por pares?	Sí	Sí	Sí	No
7. ¿Los autores de la revisión proporcionaron una lista de estudios excluidos y justificaron las exclusiones?	Sí	No	No	No
8. ¿Los autores de la revisión describieron los estudios incluidos con suficiente detalle?	Sí	Sí	Sí	Sí
9. ¿Los autores de la revisión usaron una técnica satisfactoria para evaluar el riesgo de sesgo de los estudios individuales incluidos en la revisión?	Sí	Sí	Sí	Sí
10. ¿Los autores de la revisión reportaron las fuentes de financiación de los estudios incluidos en la revisión?	No	No	No	No
11. Si se realizó un MA, ¿los autores de la revisión usaron métodos apropiados para la combinación estadística de resultados?	Sí	Sí	Sí	Sí
12. Si se realizó un MA, ¿los autores de la revisión evaluaron el impacto potencial del riesgo de sesgo en estudios individuales sobre los resultados del MA u otra síntesis de evidencia?	N.I.	N.I.	N.I.	N.I.
13. ¿Los autores de la revisión consideraron el riesgo de sesgo de los estudios individuales al interpretar/discutir los resultados de la revisión?	Sí	Sí	Sí	Sí
14. ¿Los autores de la revisión proporcionaron una explicación satisfactoria y discutieron cualquier heterogeneidad observada en los resultados de la revisión?	Sí	Sí	Sí	Sí
15. Si se realizó síntesis cuantitativa ¿los autores de la revisión llevaron a cabo una adecuada investigación del sesgo de publicación (sesgo de estudio pequeño) y discutieron su probable impacto en los resultados de la revisión?	Sí	Sí	Sí	Sí
16. ¿Los autores de la revisión informaron de cualquier fuente potencial de conflicto de intereses, incluyendo cualquier financiamiento recibido para llevar a cabo la revisión?	Sí	Sí	Sí	Sí

RS: Revisiones Sistemáticas; MA: Meta-análisis; N.I.: No información

Resumen de la valoración del riesgo de sesgo (Escala RoB-2 de la Colaboración Cochrane)

Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen). Escala RoB-2 Cochrane						
	Dominio 1: Derivado del proceso de aleatorización	Dominio 2: Debido a desviaciones de las intervenciones previstas (efecto de la asignación a la intervención)	Dominio 3: Datos de resultados faltantes	Dominio 4: En la medición del resultado	Dominio 5: En la selección del resultado reportado	RIESGO DE SESGO GENERAL
MEDITACIÓN TRASCENDENTAL						
Alexander (1989)[61]	Incierto	Alto	Bajo	Bajo	Incierto	Alto
Barnes (2012)[63]	Incierto	Incierto	Bajo	Bajo	Incierto	Alto
Bokhari (2019)[66] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Alto Alto	Bajo Alto	Bajo Bajo	Alto Alto
Brooks (1985)[72]	Incierto	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Castillo-Richmond (2000)[74]	Bajo	Incierto	Bajo	Bajo	Incierto	Incierto
Chhatre (2013)[76]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Dillbeck (1977)[80]	Incierto	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Duraimani (2015)[83]	Bajo	Incierto	Bajo	Bajo	Incierto	Incierto
Elder (2014)[84]	Bajo	Incierto	Alto	Alto	Incierto	Alto
Heffner (2016)[147] M. Hetero-reportada M. Auto-reportada	Incierto Inicierto	Alto Alto	Alto Alto	Alto Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
Jayadevappa (2007)[92] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Incierto Alto
Jong (2019)[95]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Bajo	Alto
Leach (2015)[100]	Bajo	Incierto	Bajo	Bajo	Bajo	Incierto
Nidich (2009a)[110] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Alto Alto	Alto Alto	Bajo Alto	Incierto Incierto	Alto Alto
Nidich (2009b)[111]	Bajo	Alto	Incierto	Bajo	Incierto	Alto

**Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen).
Escala RoB-2 Cochrane**

	Dominio 1: Derivado del proceso de aleatorización	Dominio 2: Debido a desviaciones de las intervenciones previstas (efecto de la asignación a la intervención)	Dominio 3: Datos de resultados faltantes	Dominio 4: En la medición del resultado	Dominio 5: En la selección del resultado reportado	RIESGO DE SESGO GENERAL
M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo	Alto	Incierto	Alto	Incierto	Alto
Nidich (2016)[112]	Incierto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Nidich (2017)[113]	Incierto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Nidich (2018)[114] M. Hetero-reportada M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
Ottens (1975)[116]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Paul-Labrador (2006)[118]	Incierto	Alto	Alto	Bajo	Incierto	Alto
Raskin (1980)[120]	Incierto	Incierto	Alto	Incierto	Incierto	Alto
Rees (2013)[121]	Alto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Schneider (1995)[122] Alexander (1996)[123]	Incierto	Alto	Bajo	Bajo	Incierto	Alto
Schneider (2005)[124]	Incierto	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Alto
Schneider (2012)[125] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
Seer (1980)[126]	Incierto	Alto	Alto	Bajo	Incierto	Alto
Sheppard (1997)[129] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Bajo Bajo	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
So (2001)[130] Estudio 1 Estudio 2 Estudio 3	Incierto Incierto Incierto	Alto Alto Alto	Incierto Incierto Bajo	Incierto Incierto Incierto	Incierto Incierto Incierto	Alto Alto Alto
Tuab (1994)[131]	Incierto	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Travis (2018)[132]	Incierto	Alto	Bajo	Bajo	Incierto	Incierto

**Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen).
Escala RoB-2 Cochrane**

	Dominio 1: Derivado del proceso de aleatorización	Dominio 2: Debido a desviaciones de las intervenciones previstas (efecto de la asignación a la intervención)	Dominio 3: Datos de resultados faltantes	Dominio 4: En la medición del resultado	Dominio 5: En la selección del resultado reportado	RIESGO DE SESGO GENERAL
Wilson (1975)[140] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Incierto Incierto	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
Zuroff (1978)[145] M. Hetero-reportada M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
OTRAS MEDITACIONES BASADAS EN MANTRAS						
Anderson (1999)[62]	Incierto	Alto	Alto	Alto	Incierto	Alto
Bormann (2006)[67]	Incierto	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Bormann (2008)[146] M. Hetero-reportada M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
Bormann (2013)[68] M. Hetero-reportada M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Alto	Bajo Bajo	Incierto Alto
Bormann (2018)[69] M. Hetero-reportada M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Incierto	Bajo Bajo	Incierto Incierto
Boswell (1979)[70]	Incierto	Alto	Alto	Incierto	Incierto	Alto
Dunne (2019)[149]	Incierto	Incierto	Bajo	Bajo	Bajo	Incierto
Hager (1978)[89]	Alto	Alto	Alto	Bajo	Incierto	Alto
Heide (1980)[90]	Incierto	Alto	Alto	Alto	Incierto	Alto
Jeitler (2015)[94]	Bajo	Incierto	Bajo	Incierto	Bajo	Incierto
Keefer (2001)[96]	Incierto	Alto	Alto	Alto	Incierto	Alto
Kirkland (1980)[148]	Incierto	Alto	Incierto	Incierto	Incierto	Alto
Kirsch (1979)[98]	Incierto	Alto	Alto	Alto	Incierto	Alto
Lehrer (1983)[102]	Incierto	Alto	Alto	Incierto	Incierto	Alto

**Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen).
Escala RoB-2 Cochrane**

	Dominio 1: Derivado del proceso de aleatorización	Dominio 2: Debido a desviaciones de las intervenciones previstas (efecto de la asignación a la intervención)	Dominio 3: Datos de resultados faltantes	Dominio 4: En la medición del resultado	Dominio 5: En la selección del resultado reportado	RIESGO DE SESGO GENERAL
Manocha (2011)[103]	Bajo	Incierto	Incierto	Incierto	Incierto	Alto
Michalsen (2016)[106]	Bajo	Incierto	Bajo	Incierto	Bajo	Incierto
Murphy (1986)[108]	Incierto	Alto	Alto	Incierto	Incierto	Alto
Oman (2006)[115]	Bajo	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Parker (1978)[117] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Alto Alto	Bajo Incierto	Incierto Incierto	Alto Alto
Puryear (1976)[119]	Incierto	Alto	Alto	Alto	Incierto	Alto
Severtsen (1986)[127]	Alto	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Vaccarino (2013)[133] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Bajo Bajo	Bajo Bajo	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Incierto Incierto
Vasudev (2016)[134] Ionson (2019)[135]	Bajo	Incierto	Bajo	Alto	Bajo	Alto
Wachholtz (2005)[136]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Wachholtz (2008)[137]	Bajo	Incierto	Alto	Incierto	Incierto	Alto
Wolf (2003)[141]	Incierto	Alto	Incierto	Incierto	Incierto	Alto
MEDITACIÓN RELIGIOSA/ESPIRITUAL						
Beiranvand (2014)[65] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Alto	Incierto Incierto	Incierto Alto
Chirico (2020)[77]	Incierto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Cole (2012)[78]	Bajo	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Knabb (2020)[99]	Alto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
MEDITACIÓN FOCALIZADA EN LA RESPIRACIÓN Y/O ESCaneo CORPORAL						

**Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen).
Escala RoB-2 Cochrane**

	Dominio 1: Derivado del proceso de aleatorización	Dominio 2: Debido a desviaciones de las intervenciones previstas (efecto de la asignación a la intervención)	Dominio 3: Datos de resultados faltantes	Dominio 4: En la medición del resultado	Dominio 5: En la selección del resultado reportado	RIESGO DE SESGO GENERAL
Chandler (2020)[75] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Alto Alto	Bajo Incierto	Bajo Bajo	Alto Alto
Fatima (2014)[53] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Bajo Bajo	Bajo Alto	Incierto Incierto	Alto Alto
Gagrani (2018)[85] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Alto	Bajo Bajo	Incierto Alto
Janyacharoen (2018)[91] M. Objetiva M. Auto-reportada	Bajo Bajo	Alto Alto	Incierto Incierto	Bajo Alto	Incierto Incierto	Alto Alto
Kindlon (1963)[97]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Menezes (2013)[104]	Incierto	Alto	Incierto	Incierto	Incierto	Alto
Menezes (2015)[105]	Incierto	Alto	Incierto	Alto	Incierto	Alto
Yang (2009)[144]	Incierto	Alto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
MEDITACIÓN BASADA EN LA BONDAD Y AMOR (LKM) + ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN						
Brito-Pons (2018)[71]	Incierto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Carson (2005)[73]	Bajo	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Dion (2016)[81]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Bajo	Alto
Galante (2016)[86]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Bajo	Alto
Jazaieri (2013)[93]	Incierto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Shahar (2014)[128]	Incierto	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Weibel (2016)[138]	Incierto	Incierto	Incierto	Alto	Incierto	Alto
Williams (2005)[139]	Incierto	Incierto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Wren (2019)[142]	Incierto	Incierto	Incierto		Incierto	Alto

**Tabla 7. Riesgo de sesgo de los estudios primarios incluidos (resumen).
Escala RoB-2 Cochrane**

	Dominio 1: Derivado del proceso de aleatorización	Dominio 2: Debido a desviaciones de las intervenciones previstas (efecto de la asignación a la intervención)	Dominio 3: Datos de resultados faltantes	Dominio 4: En la medición del resultado	Dominio 5: En la selección del resultado reportado	RIESGO DE SESGO GENERAL
M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto	Incierto	Incierto	Bajo Alto	Incierto	Alto
MEDITACIONES MIXTAS						
Basso (2019)[64]	Incierto	Alto	Bajo	Incierto	Incierto	Alto
Curiati (2005)[79] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Alto Alto	Alto Alto	Bajo Alto	Incierto Incierto	Alto Alto
Gaston (1988)[87]	Incierto	Alto	Incierto	Bajo	Incierto	Alto
Hafner (1982)[88]	Incierto	Incierto	Bajo	Bajo	Incierto	Alto
Lee (2015)[101]	Incierto	Alto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
Milbury (2013)[107] M. Objetiva M. Auto-reportada	Incierto Incierto	Incierto Incierto	Bajo Bajo	Bajo Alto	Bajo Bajo	Incierto Alto
Nanthakwang (2020)[109]	Incierto	Incierto	Bajo	Bajo	Incierto	Alto
Wu (2019)[143]	Bajo	Incierto	Bajo	Alto	Incierto	Alto
ECAs: ensayos controlados aleatorizados						

Escala RoB-2 (Colaboración Cochrane) para evaluar el riesgo de sesgo de los ECAs incluidos

Estudio: Alexander (1989)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
		Función cognitiva (batería de pruebas); Ansiedad (STAI).
		En la comparación planificada general, no hubo diferencias entre los grupos en cuanto a ansiedad y depresión (Tabla 3).
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización, pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponibles para todos o prácticamente todos los participantes (5% de pérdidas)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para recoger los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Los cuidadores y evaluadores estaban cegados a la condición de los participantes	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Anderson (1999)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Burnout percibido (MBI); Ansiedad (STAI); Estrés ocupacional (TSI)
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		Se encontraron diferencias significativas entre los grupos en la posprueba (p <.001) y en el seguimiento (p <.001) para las medidas de Ansiedad estatal (SA) y Ansiedad rasgo (TA) del STAI, así como para el Agotamiento emocional (EE) subescala del MBI (p <.001). Sin embargo, hubo una diferencia significativa entre los grupos en la puntuación total de la prueba del TSI en la posprueba (p <.006) y en el seguimiento (p <.001).
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización, pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	No se ofrece suficiente información para valorar si los datos de la medida de resultado están disponibles para todos o casi todos los participantes aleatorizados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No

3.3 If N/PN to 3.2 : Could missingness in the outcome depend on its true value?	No se ofrece suficiente información acerca de las pérdidas y sus motivos	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3 : Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No se ofrece suficiente información acerca de las pérdidas y sus motivos	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para recoger los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2 : Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3 : Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4 : Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los efectos del tratamiento se evaluaron mediante un análisis de covarianza, ajustado por el nivel de la prueba previa en aquellas variables para las que estaban disponibles las puntuaciones de la prueba previa.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Barnes (2012)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Masa del ventrículo izquierdo del corazón; Presión sanguínea.		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Los cambios en la posprueba no fueron estadísticamente significativos entre el grupo de meditación y el grupo control en el postest (4 meses) -3,2±20,2; 4 meses de seguimiento - 9,1±20,2 (P < 0,04).		
Is the review team's aim for this result...? ☐ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		

Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Los participantes no estaban cegados a la condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición. Sin embargo, los técnicos que recopilaban los datos estaban cegados a la asignación de los participantes	Yes / Probably yes / Probably No/ No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably No/ No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 60% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No/ No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns

Estudio: Basso (2019)		
Study design <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"> ☒ x ☐ ☐ </div> <div> Individually-randomized parallel-group trial Cluster-randomized parallel-group trial Individually randomized cross-over (or other matched) trial </div> </div>		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Calidad de sueño (PSQI); Ansiedad (STAI; BAI); Depresión (BAI); Estrés social (TSST); Estado de ánimo (POMS) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Se encontró un efecto de interacción significativo para la puntuación de ansiedad del estado entre estos dos puntos de tiempo (tiempo * grupo F (1,35) = 4.128, p = 0.050, η^2 parcial = 0.105; Meditación 33.550 $\pm$ 2.271 / 39.200 $\pm$ 2.973; Control 35.444 $\pm$ 2.058 / 46.222 $\pm$ 3.190), con ocho semanas de meditación reduciendo significativamente la respuesta de estrés conductual al TSST (Fig. 6A). Los controles mostraron una mejora significativa en la calidad del sueño (t (20) = 3.408, p = 0.003) y los meditadores no mostraron cambios en el tiempo (t (20) = -1.227, p = 0.234). Los meditadores mostraron una disminución no significativa de la ansiedad (t (20) = 1.633, p = 0.118) mientras que los controles mostraron un aumento no significativo de la ansiedad (t (20) = -1.418, p = 0.172). </div>	
Is the review team's aim for this result...? <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"> ☒ X ☐ </div> <div> to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect) </div> </div>		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
	Signalling questions	Comments
1.1 Was the allocation sequence random?		Se comenta que hubo aleatorización, pero no se describe el método utilizado.
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?		No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?		No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base
Risk-of-bias judgement		Riesgo de sesgo incierto
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?		Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?		Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?		No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?		No aplica
		Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Yes / Probably yes / Probably No / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns		
Domain 3: Missing outcome data				
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 18.4% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Se llevó a cabo un análisis para determinar el efecto de los abandonos y exclusiones en ambos grupos.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns		
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome				
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns		
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result				
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...				
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns		
Overall risk of bias				
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns		
Estudio: Beiranvand (2014)				
Study design				
☐ x	Individually-randomized parallel-group trial			
☐	Cluster-randomized parallel-group trial			
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial			
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:				
Dolor (VAS); Presión sanguínea				

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Se encontró una mejora estadísticamente significativa en la puntuación de dolor 3 y 6 horas después de la meditación de oración (1.5 ± 0.3 frente a 3 ± 1.3 , $P = 0.030$) y (1.3 ± 0.8 frente a 3 ± 1.1 , $P = 0.003$) (Figura 2). Sin embargo, no hubo diferencias significativas en las respuestas fisiológicas (presión arterial sistólica y diastólica, respiración y frecuencia cardíaca) en ningún momento entre los grupos.	
Is the review team's aim for this result...? ☒ X to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Los pacientes fueron asignados al azar en dos grupos utilizando números aleatorios generados por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Presión sanguínea: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (no se informan pérdidas) Cuestionario: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (no se informan pérdidas)	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Presión sanguínea: No aplica Cuestionario: No aplica	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Presión sanguínea: No aplica Cuestionario: No aplica	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Presión sanguínea: No aplica Cuestionario: No aplica	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes /

		Probably no / No / No information Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low /High / Some concerns
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo Cuestionario: Bajo riesgo de sesgo	
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Presión sanguínea: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Cuestionario: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: La medida es objetiva y parece poco probable que los participantes/evaluador pueda influir en los resultados Cuestionario: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica Cuestionario: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Riesgo de sesgo incierto Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Bokhari (2019)	
Study design	
☒ x	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Reserva de flujo miocárdico (MFR), presión sanguínea, Distrés y Depresión.	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the	
Hubo un cambio desde el inicio hasta el postest después de 12 semanas de intervención para los grupos de meditación (TM) combinados (Rehabilitación cardíaca + TM y TM solo) versus los grupos combinados sin TM (Rehabilitación cardíaca solo y atención habitual). La reserva de flujo miocárdico global aumentó un 14% en el grupo combinado de TM (ES = 0.56, tanto ajustando como sin ajustar por RPP), pero	

result being assessed.		permaneció prácticamente sin cambios (- 2.0%) en el grupo sin TM (ES = - 0.08 sin ajustar, ES = 0.05 ajustado para RPP). Estas diferencias entre los grupos combinados de TM y sin TM no fueron significativas (P = 0.23 sin ajustar para RPP, de dos colas; P = 0.29 ajustado para RPP, de dos colas). En el cuestionario BD) el tamaño del efecto de la meditación fue de - 0.29, en la presión sanguínea sistólica fue de 0.31 y en la presión sanguínea diastólica 0.55.
Is the review team's aim for this result...? ☒ X to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	El bioestadístico del estudio ocultó la secuencia de asignación	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NL to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NL to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NL to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	MFR: Hubo un 34% de pérdidas Cuestionario: Hubo un 34% de pérdidas	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Aurto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NL to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	MFR: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Cuestionario: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Aurto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	MFR: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados Cuestionario: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Aurto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.4 If Y/PY/NL to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	MFR: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados Cuestionario: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Aurto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes

		/ Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	MFR: Alto riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	MFR: Low /High / Some concerns Cuestionario: Low /High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	MFR: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	MFR: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	MFR: Los investigadores, los profesionales médicos y el personal de recopilación de datos estaban cegados al estado del tratamiento. Cuestionario: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	MFR: No aplica Cuestionario: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	MFR: No aplica Cuestionario: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	MFR: Bajo riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low /High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NCT01810029)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	MFR: Alto riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low /High / Some concerns

Estudio: Bormann (2006)	
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	Estrés percibido (PSS); Ansiedad (STA); Depresión (CES-D); Calidad de vida (Q-LES-Q)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	No se encontró un efecto significativo del grupo sobre las medidas de estrés percibido, rasgo de ansiedad o nivel de depresión, aunque se observaron reducciones a lo largo de tiempo. Tablas 2 y 3: ANOVAS de medidas repetidas para las distintas variables de resultado.

Is the review team's aim for this result...?

☒ X to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ X Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 26.9% de pérdidas a las 10 semanas y un 29% de pérdidas a las 22 semanas.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

by knowledge of intervention received?	intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Bormann (2008)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed. </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> Sintomatología TETP (CAPS; PTSD Checklist); Distrés (BSI-18); Calidad de vida (Q-LES-Q-SF) Se encontró tamaños del efecto grandes en la reducción de la severidad de la sintomatología (d=-0.72) y el distrés (d=-0.73), así como un incremento en la calidad de vida (d=0.70). Tabla 3. Cambios pre-post intervención en los dos grupos y tamaño del efecto. </div> </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia es aleatoria (tabla de números generada por ordenador).	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes. Medidas auto-reportadas: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes.	Hetero-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Hetero-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Hetero-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Hetero-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Escala de síntomas TEPT (CAPS): Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	Hetero-reportadas: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): El método para medir los resultados parece ser apropiado. Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece ser apropiado	Hetero-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos. Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Hetero-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): El evaluador estuvo cegado a la condición del participante Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Hetero-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): No aplica. Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Hetero-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Escala de síntomas TEPT (CAPS): No aplica. Medidas auto-reportadas: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Hetero-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Escala de síntomas TEPT (CAPS): Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto	Hetero-reportadas: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	previstos.	information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Escala de síntomas TEPT (CAPS): Alto riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo	Hetero-reportadas: Low / High// Some concerns Auto-reportadas: Low / High/ Some concerns

Estudio: Bormann (2013)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Sintomatología TETP (CAPS; PCL); Ansiedad y Depresión (BSI-18); Calidad de vida (SF-12 y FACIT-sp)
Is the review team's aim for this result...?		Tabla 2. El 24% de los sujetos en el grupo de meditación + atención habitual tuvieron una mejoría clínicamente significativa de los síntomas de TEPT después del tratamiento en comparación con el 12% de los del grupo de atención habitual (prueba exacta de Fisher, p .047). Los participantes de meditación + atención habitual también demostraron reducciones significativas en la depresión (p = .0001), pero no la ansiedad (p = 0.31), en comparación con los sujetos de atención habitual.
☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)		
☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ Journal article(s) with results of the trial		
☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Listas selladas de números aleatorios generados por ordenador.	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	Se usó asignación abierta (los participantes fueron informados de la asignación en el momento de la asignación al azar)	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Auto-reportadas: Hubo un 7% de pérdidas CAPS: Hubo un 7% de pérdidas	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information CAPS: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Auto-reportadas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo. CAPS: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Auto-reportadas: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención. CAPS: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Auto-reportadas: No aplica. CAPS: No aplica.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo CAPS: Bajo riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns Low /High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado CAPS: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos CAPS: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación CAPS: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida CAPS: No aplica.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportadas: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "tratamiento habitual", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida CAPS: No aplica.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo CAPS: Bajo riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low /High / Some concerns CAPS: Low /High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-	El protocolo del estudio está disponible (NC:T00120627)	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No

specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?		information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo CAPS: Riesgo de sesgo incierto	Auto-reportada: Low / High / Some concerns CAPS: Low / High / Some concerns

Estudios: Bormann (2018)		
Study design <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;">X</div> <div>Individually-randomized parallel-group trial</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;"></div> <div>Cluster-randomized parallel-group trial</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;"></div> <div>Individually randomized cross-over (or other matched) trial</div> </div>		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed. </div> <div style="width: 50%;"> Sintomatología TETP (CAPS; PCLM); Insomnio (Insomnia Severity Index); Depresión (PHQ-9); Ansiedad (STAI); Calidad de vida (WHOQOL) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: 0.9em;"> Table 2. Clinician-Administered PTSD Scale. Baseline GI = 77.46 (95% CI 73.99 a 80.93). Baseline GC = 75.61 (95% CI 71.96 a 79.26). Post GI = 52.39 (95% CI 46.91 a 57.82). Post GC = 62.07 (95% CI 56.56 a 67.57). 2 meses seguimiento GI = 50.61 (95% CI 44.86 a 56.37). 2 meses seguimiento GC = 59.00 (95% CI 53.61 a 64.39). </div> </div> </div>		
Is the review team's aim for this result...? <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;">X</div> <div>to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;"></div> <div>to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</div> </div>		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;">X</div> <div>Journal article(s) with results of the trial</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px; text-align: center;">X</div> <div>Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)</div> </div>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Listas selladas de números aleatorios generados por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	Se usó asignación abierta (los participantes fueron informados de la asignación en el momento de la asignación al azar)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	CAPS: Hubo un 10,75% de pérdidas Auto-reportadas: Hubo un 10,75% de pérdidas	CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	CAPS: Se llevó a cabo un análisis de sensibilidad para corregir el sesgo Auto-reportadas: Se llevó a cabo un análisis de sensibilidad para corregir el sesgo	CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	CAPS: No aplica. Auto-reportadas: No aplica	CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	CAPS: No aplica. Auto-reportadas: No aplica	CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	CAPS: Bajo riesgo de sesgo Auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	CAPS: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	CAPS: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	CAPS: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	CAPS: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	CAPS: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante Auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	CAPS: No aplica. Auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	CAPS: No aplica. Auto-reportadas: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	CAPS: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	CAPS: Bajo riesgo de sesgo Auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto	CAPS: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: : Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NCT01506323)	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		

5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	CAPS: Riesgo de sesgo incierto Auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns Low / High / Some concerns

Estudio: Boswell (1979)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Ansiedad (STAI)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
		No hubo evidencia de ninguna de las medidas de que la meditación redujera la ansiedad más allá de lo que se muestra en las tres condiciones de control.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	No se ofrece suficiente información para valorar si los datos de la medida de resultado están disponibles para todos o casi todos los participantes aleatorizados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No se ofrece suficiente información acerca de las pérdidas y sus motivos	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No se ofrece suficiente información acerca de las pérdidas y sus motivos	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para recoger los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Brito-Pons (2018)	
Study design	
☒	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
<div> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div> <p>Ansiedad (BAI); Depresión (BDI); Estrés percibido (PSS)</p> <p>En comparación con el grupo de intervención diferida, los participantes de la meditación mostraron mejoras significativas en la disminución de la depresión (F(1,48) = 16.472; p<.05; η² = .255) y disminución del estrés(F(1,48) = 16.612; p<.05; η² = .257) (Tabla 3). No se encontraron efectos de interacción significativos para la medida de ansiedad (BAI)</p> </div>	
Is the review team's aim for this result...?	

☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Uso un generador de números computerizado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 8% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Se llevó a cabo un análisis de sensibilidad para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No /
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High/ Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High/ Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High/ Some concerns

Estudio: Brooks (1985)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>El análisis de covarianza reveló un efecto de tratamiento significativo para TM en comparación con la psicoterapia en el grado de PTSD, F (1, 14) = 5.26, p <.05; ansiedad, F (1, 15) = 14.74, p <.005 y depresión, F (1, 15) = 7.05, p <.025.</p> </div> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p> </div> </div>		
<p>Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High/ Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Carson (2005)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	

<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p>	<p>Dolor (MPQ; BPI); Distrés (BSI-18)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Los análisis del postratamiento y el seguimiento mostraron reducciones significativamente superiores en dolor y distrés en el grupo de LKM, mientras que no se observaron cambios en el grupo control. Tabla 1. Medias pre/post y desviaciones típicas para las distintas variables de resultado.</p> </div>																								
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <p>☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p>																									
<p>Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>																									
<p>Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 40%;">Signalling questions</th> <th style="width: 30%;">Comments</th> <th style="width: 30%;">Response options</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.1 Was the allocation sequence random?</td> <td>La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.</td> <td>Yes / Probably yes / Probably No / No / No information</td> </tr> <tr> <td>1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?</td> <td>La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.</td> <td>Yes / Probably yes / Probably No / No / No information</td> </tr> <tr> <td>1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?</td> <td>No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base</td> <td>Yes / Probably yes / Probably No / No / No information</td> </tr> <tr> <td>Risk-of-bias judgement</td> <td>Bajo riesgo de sesgo</td> <td>Low/High / Some concerns</td> </tr> </tbody> </table>		Signalling questions	Comments	Response options	1.1 Was the allocation sequence random?	La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns									
Signalling questions	Comments	Response options																							
1.1 Was the allocation sequence random?	La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information																							
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information																							
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information																							
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns																							
<p>Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?</td> <td>No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados</td> <td>Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?</td> <td>Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición</td> <td>Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?</td> <td>No hay suficiente información para valorar este dominio</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?</td> <td>No aplica.</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?</td> <td>No aplica.</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?</td> <td>Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio</td> <td>Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?</td> <td>No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>Risk-of-bias judgement</td> <td>Alto riesgo de sesgo</td> <td>Low / High / Some concerns</td> </tr> </tbody> </table>		2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns																							
<p>Domain 3: Missing outcome data</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?</td> <td>Hubo un 56.3% de pérdidas en el grupo de meditación y un 56.7% en el grupo control.</td> <td>Yes / Probably yes / Probably No / No / No information</td> </tr> <tr> <td>3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?</td> <td>Comparan características de las personas que completan y las que se pierden y no encuentran diferencias. Asimismo, las tasas de abandono son similares en los dos grupos. Reportan motivos de pérdidas y los más frecuentes son ajenos a la intervención.</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No</td> </tr> <tr> <td>3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?</td> <td>No aplica.</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?</td> <td>No aplica.</td> <td>No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>Risk-of-bias judgement</td> <td>Bajo riesgo de sesgo</td> <td>Low/ High / Some concerns</td> </tr> </tbody> </table>		3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 56.3% de pérdidas en el grupo de meditación y un 56.7% en el grupo control.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Comparan características de las personas que completan y las que se pierden y no encuentran diferencias. Asimismo, las tasas de abandono son similares en los dos grupos. Reportan motivos de pérdidas y los más frecuentes son ajenos a la intervención.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No	3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/ High / Some concerns									
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 56.3% de pérdidas en el grupo de meditación y un 56.7% en el grupo control.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information																							
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Comparan características de las personas que completan y las que se pierden y no encuentran diferencias. Asimismo, las tasas de abandono son similares en los dos grupos. Reportan motivos de pérdidas y los más frecuentes son ajenos a la intervención.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No																							
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/ High / Some concerns																							
<p>Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?</td> <td>El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado</td> <td>Yes / Probably yes / Probably no / No / No information</td> </tr> <tr> <td>4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed</td> <td>El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos</td> <td>Yes / Probably yes / Probably no / No / No</td> </tr> </tbody> </table>		4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No																		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information																							
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No																							

between intervention groups?		information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Castillo-Richmond (2000)

Study design

☒ Individually-randomized parallel-group trial
☐ Cluster-randomized parallel-group trial
☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias:

Presión sanguínea; Medida de aterosclerosis (espesor íntima-media carotídeo)

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.

El grupo de meditación mostró una disminución significativa en la prueba de grosor de la íntima-media carotídea en comparación con el grupo de control de educación para la salud (Figura 1). Tabla 2: diferencias intra e inter en presión sanguínea.

Is the review team's aim for this result...?

☒ to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process

Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Tabla de números aleatorios generada por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La asignación se mantuvo cegada hasta que se tomaron los primeros datos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)

2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?

No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del

Yes / Probably yes / Probably no / No / No

	grupo al que habían sido asignados	information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6. Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1. Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 56.5% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2. If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Buscan predictores de las pérdidas y encuentran que los participantes con menor nivel educativo y mayores niveles de discapacidad eran más propensos a abandonar.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1. Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2. Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3. If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4. If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5. If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1. Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Estudio: Chhatre (2013)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="float: right; text-align: right;">Calidad de vida (FAHI); Calidad de vida (SF-36); Depresión (CES-D); Estrés percibido (PSS)</div>		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed. <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> En el grupo de meditación se observaron reducciones en estrés percibido y depresión, mientras que en el grupo control no se observaron diferencias. Asimismo, se observaron mejoras estadísticamente significativas en el dominio de vitalidad de SF-36 (p=0.0133). Tabla 2. Comparación de outcomes. </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 9% de pérdidas en el seguimiento.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

its true value?		No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Chandler (2020)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> Presión sanguínea; Estrés percibido (PSS) El grupo de meditación mostró mayores reducciones de la presión arterial sistólica en los meses 3 (8,0 frente a 1,9), 6 (10,0 frente a -0,7) y 12: (11,6 frente a -0,4 mmHg; todos los valores de p < 0,04) (Tabla 2). No hubo diferencias significativas en las puntuaciones de estrés percibido entre los grupos en ningún momento evaluado. </div> </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No

1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	information Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Los participantes no estaban cegados a la condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.5 If Y/YN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis no se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización. Sólo analizan una pequeña submuestra con media en presión sistólica entre 130 y 139 mmHG	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Presión sanguínea: Hubo un 13.3% de pérdidas Cuestionario: Hubo un 13.3% de pérdidas	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Presión sanguínea: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Cuestionario: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Presión sanguínea: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados Cuestionario: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Presión sanguínea: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas para garantizar que no estén relacionadas con la intervención en sí misma Cuestionario: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas para garantizar que no estén relacionadas con la intervención en sí misma	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low /High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Presión sanguínea: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Cuestionario: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes	Objetiva: Objektiv: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

	estén cegados a la asignación	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: La medida es objetiva y parece poco probable que los participantes/evaluador pueda influir en los resultados Cuestionario: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplicable Cuestionario: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo Cuestionario: Riesgo de sesgo incierto	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NCT03168789)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns Low / High / Some concerns

Estudio: Chirico (2020)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	Burnout (MBI); Sintomatología general (GHQ)	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Durante el seguimiento, se observó una mejora significativa de todas las medidas de resultado. El agotamiento emocional (16,80–4,92, p <0,001), los niveles de despersonalización (3,72–0,60, p <0,001) y el deterioro psicológico (10,08–2,04, p <0,001) disminuyeron significativamente, y la satisfacción laboral (45,96–77,00, p < 0,001) se incrementó en el grupo de intervención (Tablas 1 y 2)	
Is the review team's aim for this result...?		
☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)		
☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)	☒ Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización, pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	El estadístico del estudio ocultó la asignación de grupos y sólo se relevaron cuando los participantes del estudio completaron las pruebas de referencia y estaban listos para	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	comenzar el tratamiento No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes/ Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes/ Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponibles para todos o prácticamente todos los participantes	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably No / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High/ Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

	y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Cole (2012)

Study design

☒ Individually-randomized parallel-group trial

☐ Cluster-randomized parallel-group trial

☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias:

Depresión (CES-D); Calidad de vida (MQOL)

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.

No hubo diferencias significativas entre las condiciones del estudio en el lapso de tiempo promedio entre los cuestionarios (Tabla 2). Usando comparaciones múltiples por pares de Tukey-Kramer, el control de atención habitual y los grupos de tratamiento de meditación fueron significativamente diferentes (t (76) = 2.69, p = 0.023), reportando significativamente menos depresión los grupos de intervención frente al grupo control.

Is the review team's aim for this result...?

☒ to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)

☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process

Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La aleatorización la lleva a cabo una persona ajena a la investigación haciendo uso de una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)

2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Domain 3: Missing outcome data

3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants	Hubo un 23.2% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No / No
---	---------------------------	--

randomized?		information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Curiati (2005)		
Study design		
☒ X	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
<div> <div>Is the review team's aim for this result...?</div> <div> ☒ X to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)</div> <div> ☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)</div> </div>		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ X	Journal article(s) with results of the trial	
	Nivel de norepinefrina en sangre: Ventilación por unidad de aumento de la producción de dióxido de carbono (VE/VCO ₂); Calidad de vida (MLWHFQ)	
	La meditación redujo el nivel de norepinefrina en sangre (p= 0.008), mejoró la calidad de vida (p=0.02) y redujo la pendiente ventilación por unidad de aumento de la producción de dióxido de carbono (p= 0.04) en comparación al grupo control	

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización, pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Auto-reportada: Hubo un 21% de pérdidas Objetiva: Hubo un 21% de pérdidas	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Auto-reportada: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Objetiva: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Auto-reportada: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados Objetiva: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Auto-reportada: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados Objetiva: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Alto riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Auto-reportada: El método para recoger los resultados parece haber sido el apropiado Objetiva: El método para recoger los resultados parece haber sido el apropiado	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Objetiva: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación Objetiva: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida Objetiva: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "reuniones semanales", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida Objetiva: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Bajo riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Alto riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns

Estudio: Dillbeck (1977)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Ansiedad (STAI)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
		Tabla 1. El efecto sobre la ansiedad de la meditación (medida con el STAI) frente a la relajación resultó ser significativo (F (1, 32) = 8.48, p < .01).
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No

with the randomization process?		information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Dion (2016)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
<p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p>		<p>Intensidad o frecuencia sintomatológica (VAS); Estrés percibido (PSS)</p>
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <p>☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p>		<p>Las puntuaciones medias totales del VAS antes y después de la intervención mejoraron significativamente en ambos grupos ($p < 0.001$), pero no se produjeron diferencias significativas entre los grupos. Las puntuaciones de PSS-14 no difirieron significativamente entre los 2 grupos en ningún momento temporal (Tabla 3).</p>
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
☒	Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Método de aleatorización computerizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Los participantes no estuvieron cegados a su condición (open-label)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If Y/PY/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponibles para todos o prácticamente todos los participantes (5% de pérdidas)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

outcome data?		No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Dunne (2019)		
Study design		
☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Burnout percibido (MBI); Ansiedad, depresión y estrés (DASS-21)		
Hubo una disminución significativa en las puntuaciones de estrés a lo largo del tiempo entre T1 y T2 para el grupo de intervención con una diferencia significativa entre los grupos para las puntuaciones de estrés en T2 (Fig. 2B). También se observó una disminución significativa para las puntuaciones de ansiedad entre T1 y T2 para el grupo de intervención (Fig. 2B).		
Is the review team's aim for this result...?		
☒ to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ Journal article(s) with results of the trial ☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)		

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Utilizan una herramienta de aleatorización online.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Los participantes conocían la asignación (simple ciego).	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 27% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably No/ No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably No/ No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Yes / Probably yes / Probably No/ No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NCT02887300)	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the		

basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Estudio: Duraimani (2015)		
Study design		
☒ X ☐ ☐	Individually-randomized parallel-group trial Cluster-randomized parallel-group trial Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Presión sanguínea		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Ambos grupos mostraron reducciones en la PA sistólica. Los cambios ajustados fueron SR = -5.7 mm Hg, p <0.01; EHE = -9.0 mm Hg, p <0.001 sin diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Hubo una reducción significativa de la PA diastólica en el grupo de educación para la salud (-5.3 mm Hg, p <0.001) pero no en el grupo de meditación (-1.2 mm Hg, p = 0.42); la diferencia entre grupos fue significativa (p = 0.04).		
Is the review team's aim for this result...? ☒ X to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de asignación es aleatoria.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	Un bioestadístico mantuvo cegada la secuencia de asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

randomized?		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 16.7% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Estudio: Elder (2014)	
Study design	
☒ X	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Estrés percibido (PSS); Depresión (MHI-5); Burnout (Maslach Burnout Inventory)	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	
Los resultados de las pruebas F univariadas mostraron una reducción significativa del estrés percibido (F [1,32] = 13,42; p = <0,001) y la depresión (F [1,32] = 6,92; p = 0,013).	
Is the review team's aim for this result...?	
☒ X	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)

☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Emplean un método de aleatorización simple para generar la secuencia.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	El estadístico mantuvo la secuencia cegada hasta completar la evaluación en línea base.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 5% de pérdidas en el grupo control y un 15% en el grupo intervención.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento"	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		

5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Fatima (2014)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>Presión sanguínea; Calidad de vida (WHOQOL)</p> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Overall quality of life and overall health perception: Grupo Control (67,3±14,8) Grupo Intervención (78,0±14,1) P=0,003</p> </div> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 5%;"> ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect) </div> <div style="width: 95%;"></div> </div>		
<p>Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 5%;"> ☒ Journal article(s) with results of the trial </div> <div style="width: 95%;"></div> </div>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis no se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the	Es posible que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low /High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Presión sanguínea: Hubo un 9.2% de pérdidas (completan 59/65) Calidad de vida: Hubo un 9.2% de pérdidas (completan 58/65)	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Presión sanguínea: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo. Calidad de vida: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Presión sanguínea: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención. Calidad de vida: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Presión sanguínea: No aplica. Calidad de vida: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo Calidad de vida: Bajo riesgo de sesgo	Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low /High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Calidad de vida: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Calidad de vida: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Presión sanguínea: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Calidad de vida: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: La medida es objetiva y parece poco probable que el evaluador pueda influir en los resultados Calidad de vida: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica. Calidad de vida: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento"	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo. Calidad de vida: Alto riesgo de sesgo.	Objetiva: Low /High / Some concerns Auto-reportada: Low /High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de	Yes / Probably yes / Probably No / No / No

	análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo Calidad de vida: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Gagrani (2018) Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="float: right;">Presión intraocular; Calidad de vida (WHOQOL)</div> <div style="clear: both;"></div> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> Se observó que el nivel medio de presión intraocular disminuyó significativamente en el grupo de intervención (15.9 ± 1.8 mmHg to 14.4 ± 1.21 mm Hg, p-value 0.0001) en comparación con el grupo de control (15.7 ± 1.4 mmHg to 15.65 ± 1.41, p-value 0.41). La meditación se asoció con una mejora significativa en la calidad de vida. </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☐ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial ☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Aleatorización por ordenador usando bloques permutados.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia se mantuvo cegada en sobres sellados.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants	Medidas objetivas: Hubo un 6.7% de pérdidas.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

randomized?	Calidad de vida: Hubo un 6.7% de pérdidas.	No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Medidas objetivas: Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar. Calidad de vida: Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Medidas objetivas: No aplica. Calidad de vida: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Medidas objetivas: No aplica. Calidad de vida: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Bajo riesgo de sesgo. Calidad de vida: Bajo riesgo de sesgo.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Medidas objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Calidad de vida: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Medidas objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Calidad de vida: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Medidas objetivas: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Calidad de vida: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Medidas objetivas: La medida es objetiva y parece poco probable que los evaluador pueda influir en los resultados Calidad de vida: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Medidas objetivas: No aplica. Calidad de vida: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento"	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Bajo riesgo de sesgo. Calidad de vida: Alto riesgo de sesgo.	Objetiva: Low / High / Some concerns Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Riesgo de sesgo incierto	Objetiva: Low / High / Some concerns

	Calidad de vida: Alto riesgo de sesgo	Low /High/ Some concerns
--	--	--------------------------

Estudio: Galante (2016)
Study design

☒ Individually-randomized parallel-group trial
☐ Cluster-randomized parallel-group trial
☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Depresión (IDA)

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.

Los participantes del grupo de meditación tuvieron una puntuación inferior en esta escala en comparación a los participantes del grupo control ($\beta = 0.22$, IC del 95% [0.43, 0.02], $p = .03$) tras finalizar la intervención.

Is the review team's aim for this result...?
☒ to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)
☒ Journal article(s) with results of the trial
☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de aleatorización fue realizada con un programa de ordenador	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no/ / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High/ Some concerns

Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición, sin embargo, la administración de la intervención estuvo automatizada por medio de Internet	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No aplica	No applicable/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No/ No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 82% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably no / No/ No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Se llevó a cabo un análisis de caso completo ajustado por variables de línea de base utilizando modelos de regresión, válido bajo el principio de intención de tratar para ECA	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no/ No

	con un punto de medición de resultado post-intervención y tan eficiente como la imputación múltiple para analizar el efecto de los datos faltantes.	
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para recoger los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible y las medidas analizadas coinciden con las reportadas en el protocolo del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los efectos del tratamiento se evaluaron mediante un análisis de varianza	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Gaston (1988)	
Study design	
☒	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Severidad síntomas psoriasis	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	
Se observó una diferencia significativa entre las calificaciones medias de psoriasis de los grupos de tratamiento y de control después del tratamiento (r parcial = .30, p <0.01).	
Is the review team's aim for this result...?	
☒	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)
☐	to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)	
☒	Journal article(s) with results of the trial
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process	

Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 25% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La gravedad de los síntomas de la psoriasis fue evaluada por dos dermatólogos ciegos a la pertenencia al grupo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		

5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Hafner (1982)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Presión sanguínea		
<p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Presión sanguínea: Hubo un efecto significativo dentro de los grupos tanto para la presión arterial sistólica (F (4, 38) = 2.68, p < 0.05) como para la presión arterial diastólica (F (4, 38) = 4.06, p < .008), sin embargo, no hubo efectos significativos entre los grupos.</p> </div>		
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
☐	Personal communication with the sponsor	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/P/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/P/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (1 abandono en el grupo control)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es objetiva y parece poco probable que los evaluadores puedan influir en los resultados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Hager (1978)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Presión sanguínea		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Siete sujetos de retroalimentación y diez de meditación-relajación completaron el programa. Ambas técnicas produjeron reducciones sistólicas y diastólicas significativas sistólica y diastólica dentro de las sesiones de práctica y reducciones diastólicas durante semanas de entrenamiento. Ninguna de las dos técnicas mejoró las reducciones ni redujo los niveles iniciales de presión sistólica durante las cuatro semanas. Las diferencias entre el biofeedback y la meditación-relajación en las reducciones de la presión dentro de la sesión no fueron significativas.		

Is the review team's aim for this result...?

☒ X to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ X Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	Hay diferencias significativas entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 43% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentada	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parecer haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es objetiva y parece poco probable que los participantes/evaluador puedan influir en los resultados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

by knowledge of intervention received?		No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Heffner (2016)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>Sintomatología TEPT (CAPS; PCL-S)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>En conjunto, los análisis mostraron tamaños de efecto medianos de la meditación en comparación con el tratamiento habitual para la gravedad del TEPT (hetero-reportada: tamaño del efecto (ES) 0,32; autoinforme: ES 0,39). Tabla 2.</p> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>☒ to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)</p> </div> <div style="width: 50%;"></div> </div>		
<p>Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

outcome?		No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hetero-reportada: Hubo un 22.2% de pérdidas en el grupo de MT, un 4% en el grupo de mantra y un 11.1% en el grupo control. Auto-reportada: Hubo un 22.2% de pérdidas en el grupo de MT, un 4% en el grupo de mantra y un 11.1% en el grupo control.	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Hetero-reportada: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Auto-reportada: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Hetero-reportada: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados Auto-reportada: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Hetero-reportada: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas Auto-reportada: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Hetero-reportada: Alto riesgo de sesgo Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo	Hetero-reportada: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Hetero-reportada: El método para medir los resultados parece ser apropiado. Auto-reportada: El método para medir los resultados parece ser apropiado.	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Hetero-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Hetero-reportada: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Auto-reportada: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Hetero-reportada: No hay suficiente información para valorar este dominio Auto-reportada: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Hetero-reportada: No hay suficiente información para valorar este dominio. Auto-reportada: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Hetero-reportada: Alto riesgo de sesgo Auto-reportada: Riesgo de sesgo incierto	Hetero-reportada: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the		

basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Hetero-reportada: Alto riesgo de sesgo Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo	Hetero-reportada: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Heide (1980)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ansiedad (STAI)</p> <p>Las personas de grupo de meditación mostraron mayores reducciones en el rasgo de ansiedad que las personas del grupo control tras una semana de intervención. Tabla 1. Medias y desviaciones típicas en ansiedad rasgo y ansiedad estado</p> </div> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 5%;"> ☒ </div> <div style="width: 90%;"> <p>to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> </div> <div style="width: 5%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 5%;"> ☐ </div> <div style="width: 90%;"> <p>to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p> </div> <div style="width: 5%;"></div> </div>		
<p>Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

randomized?	que fueron asignados	
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	5 de los 63 voluntarios (7.9%) que inicialmente participan, se pierden al no completar las tres sesiones requeridas (evaluación pre-intervención, intervención y evaluación post-intervención), pero no se especifica cuántos se perdieron después de la aleatorización.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/P/N/I to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/P/N/I to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/P/Y/N/I to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/P/Y/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/P/Y/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Janyacharoen (2018)	
Study design	
☒ x	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Movilidad (medidas objetivas) y calidad de vida (auto-reportada)
Se observó una puntuación significativamente menor en el tiempo empleado en levantarse de una silla, caminar en línea recta una distancia de 3 metros, girarse y volver caminando hacia la silla para sentarse nuevamente en el grupo de meditación en comparación con el grupo control (6,4 frente a 8,3 segundos; p <0.01), mientras que la puntuación en mantenerse estáticos cerca de una pared y extenderse a lo largo de ella lo máximo posible fue significativamente más alta en el grupo de meditación en comparación con el grupo	

<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30px; border: 1px solid black; margin-right: 5px; text-align: center;">x</div> <div>to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 5px;"> <div style="width: 30px; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> <div>to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</div> </div>		control (26,0 frente a 21,0 cm; p <0,01) (Tabla 3). Los otros resultados fueron comparables entre ambos grupos, incluidos los de la evaluación de 6MWT, FTSS y QoL.
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
x Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis no se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Medidas objetivas: Hubo un 19% de pérdidas. Cuestionario: Hubo un 19% de pérdidas.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Medidas objetivas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Cuestionario: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Medidas objetivas: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados Cuestionario: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Medidas objetivas: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas Cuestionario: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Riesgo de sesgo incierto	Medidas objetivas: Low / High / Some concerns

	Cuestionario: Riesgo de sesgo incierto	Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Medidas objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Medidas objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Cuestionario: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Medidas objetiva: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Cuestionario: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Medidas objetivas: La medida es objetiva y parece poco probable que los participantes/evaluador pueda influir en los resultados Cuestionario: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Medidas objetivas: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida Cuestionario: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Bajo riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Alto riesgo de sesgo Cuestionario: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Jayadevappa (2007)	
Study design	
☒	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Calidad de vida (MLHFQ; QWB-SA); Calidad de vida (SF-36); Depresión (CES-D); Estrés (PSS); Funcionalidad (Six-minute-walk test)	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely	
Para la capacidad funcional, el grupo de meditación mejoró significativamente en la prueba de caminata de seis minutos en comparación con el grupo de educación para la salud (P = .034). En las medidas de resultado secundarias, el grupo de meditación mostró mejoría en las subescalas SF-36 y en la puntuación total en la escala Minnesota Living with Heart Failure. En depresión, el grupo de meditación mostró una	

defines the result being assessed.		disminución significativa desde el inicio hasta los seis meses en comparación con el grupo de educación para la salud (P = .03).	
Is the review team's aim for this result...?			
☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)			
☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)			
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)			
☒ Journal article(s) with results of the trial			
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process			
Signalling questions	Comments	Response options	
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de asignación es aleatoria, utilizan una secuencia aleatoria de números generados por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	El coordinador del estudio notificó a los participantes su asignación, pero no participó en la recolección de datos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information	
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns	
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)			
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information	
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns	
Domain 3: Missing outcome data			
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Funcionalidad: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (5% de pérdidas) Medidas auto-reportadas: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (5% de pérdidas)	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information	
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Funcionalidad: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No	
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Funcionalidad: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No	
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Funcionalidad: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No	
Risk-of-bias judgement	Funcionalidad: Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns	
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome			

4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Funcionalidad: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Funcionalidad: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos. Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Funcionalidad: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante. Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Funcionalidad: No aplica. Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Funcionalidad: No aplica. Medidas auto-reportadas: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Funcionalidad: Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Funcionalidad: Riesgo de sesgo incierto Medidas auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Jazaieri (2013)	
Study design	
☒	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	
Ansiedad (PSWQ) y estrés percibido (PSS)	
Para la preocupación (PSWQ), hubo un efecto principal de tiempo (F1,79 = 5.88, p < 0.02), ningún efecto de grupo (p > 0.31) y una interacción significativa de grupo por tiempo (F1, 79 = 9.94, p < .002). Para el estrés percibido (PSS), no hubo interacción de grupo por tiempo (p > 0.91).	
Is the review team's aim for this result...?	
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de asignación es aleatoria, utilizan una secuencia aleatoria de números generados por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 15% de pérdidas en el grupo de intervención y un 25% en el grupo control.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Se llevó a cabo un análisis de las pérdidas.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		

5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Jeitler (2015)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed. </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> Dolor (VAS; NPAD); Calidad de vida (SF-36); Depresión (CES-D); Ansiedad (STAI); Estrés percibido (PSS) Se observó una diferencia significativamente favorable al grupo de meditación en la reducción del dolor cervical en reposo (EVA 0-100) (diferencia media = 13.2 mm (IC95%: 2.1, 24.4; p = 0.02)) con un tamaño del efecto de magnitud media (g = 0.58). No se encontró un efecto significativo para las medidas psicológicas y la calidad de vida, aunque el grupo de meditación mostró mejoras mayores no significativas en comparación con el grupo de ejercicio. </div> </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial ☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Aleatorización por bloques con secuencia generada por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia se mantuvo oculta en sobres opacos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/N to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 38% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	No applicable / Yes/ Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (DRKS0000037)	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/ High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Estudio: Jong (2019)		
Study design		
☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Frecuencia dolor de cabeza; Depresión y ansiedad (RCADS-25); Afrontamiento del dolor (PCQ); Somatización (CSI)		

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Se observó una reducción clínicamente relevante del dolor de cabeza ($\geq 50\%$) en el 41% y el 47% de los niños a los 3 y 9 meses respectivamente, sin diferencias significativas entre los grupos. No se observaron diferencias en las medidas de ansiedad y depresión entre los grupos de intervención.	
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial ☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Lista generada por ordenador "Randomised using separate randomisation lists as generated by the computerised Random Allocation Software Program employing a random block size of six to guarantee balanced allocation".	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 0% de pérdidas en el grupo de hipnosis, un 11.9% en el grupo de meditación y un 6.8% en el grupo control.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / <u>Probably yes</u> / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / <u>Probably yes</u> / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / <u>Probably yes</u> / <u>Probably no</u> / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / <u>Some concerns</u>
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NTR 2955, 28 June 2011)	<u>Yes</u> / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / <u>Probably yes</u> / <u>Probably no</u> / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / <u>Probably yes</u> / <u>Probably no</u> / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / <u>Some concerns</u>
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / <u>Some concerns</u>
Estudio: Keefer (2001)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Síntomas gastrointestinales (CPSR)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Se realizó una prueba t independiente para comparar las puntuaciones en CPSR del grupo de meditación (M=0.51) y del grupo control (M=-0.15) y se encontró que la meditación era superior al grupo de intervención diferida (t(11)=1.97, p=0.04)
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / <u>Probably yes</u> / Probably No / No / <u>No information</u>
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / <u>Probably yes</u> / Probably No / No / <u>No information</u>
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / <u>Probably yes</u> / <u>Probably No</u> / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / <u>Some concerns</u>
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / <u>Probably yes</u> / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of	Dadas las características de la intervención los instructores de la	Yes / <u>Probably yes</u> / Probably no / No / No information

participants' assigned intervention during the trial?	meditación no pudieron estar cegados a su condición	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 12.5% de pérdidas tras la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Kindlon (1983)		
Study designmar		
☒ Individually-randomized parallel-group trial		

☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias:

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.

Ansiedad (Attitude Inventory)

Pese a que hubo una reducción de la ansiedad, no hubo diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los grupos en ninguna medida de ansiedad ante los exámenes (Tabla 1).

Is the review team's aim for this result...?

☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒	Journal article(s) with results of the trial
-------------------------------------	--

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NL to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NL to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Parecen haber analizado a todos los participantes incluidos en la aleatorización. Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NL to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (análisis por intención de tratar)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NL to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NL to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	information Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Kirkland (1980)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>Ansiedad (CSAQ-C)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> La comparación planeada entre los grupos de relajación y meditación en el componente cognitivo de la ansiedad (CSAQ-C) no mostró resultados significativos. Tabla 1. Medias pre y post, desviaciones típicas y comparaciones post-hoc para las variables dependientes. </div> </div> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex;"> <div style="width: 10%; padding-right: 10px;"> ☒ </div> <div> to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) </div> </div> <div style="display: flex;"> <div style="width: 10%; padding-right: 10px;"> ☐ </div> <div> to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect) </div> </div>		
<p>Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
	Signalling questions	Comments
1.1 Was the allocation sequence random?		Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?		No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?		No se comparan las características en línea base entre los grupos
Risk-of-bias judgement		Riesgo de sesgo incierto
		Response options
		Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
		Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
		Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
		Low /High / Some concerns

Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6. Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1. Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 16.7% de pérdidas tras la aleatorización.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2. If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No existe información suficiente que permita valorar los motivos de abandono, pero las tasas de pérdidas son equivalentes en los diferentes grupos.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1. Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2. Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3. If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4. If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5. If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1. Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Kirsch (1979)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Ansidad (PRCS)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Las comparaciones univariadas indicaron que esta superioridad de los sujetos experimentales sobre los de control se limitaba únicamente a las medidas de autoinforme: Cambios en ansiedad, F (1, 34) = 18,73, p < .001; Termómetro del miedo: F (1,34) = 8,07, p < 0,008.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Los asistentes de la prueba estuvieron ciegos a la condición de asignación durante la intervención	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Nl to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Nl to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Nl to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	No hay información sobre si hubo o no pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/Nl to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No hay información sobre si hubo o no pérdidas.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Nl to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on	No existe suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

its true value?		No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Knabb (2020)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	<p>Ansiedad (subescala DASS-21)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Las puntuaciones de ansiedad en la subescala del Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21), los resultados de ANCOVA, OF 0.93, p .34 apoyaron los efectos de la intervención no significativos. A pesar de las interacciones no significativas, hubo pequeños efectos de intervención en estas variables, según la interpretación de Cohen.</p> </div>	
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de aleatorización fue realizada con un programa de ordenador	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	Se comenta que hubo una diferencia entre los grupos en las puntuaciones de ansiedad al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Parecen haber analizado a todos los participantes incluidos en la aleatorización. Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 25% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Leach (2015)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Calidad de vida (AqoL-8D); Ansiedad, depresión y estrés (WebNeuro stress)
Se observó una tendencia hacia una mejora mayor en las puntuaciones de utilidad de AqoL-8D en el grupo de meditación en la semana 12 (Fig.2), pero las diferencias entre grupos no fueron estadísticamente significativas a lo largo del tiempo (F (1,15) = 0,025, p = 0,878, η² = 0,002). Los cambios en las puntuaciones de estrés entre los grupos no fueron estadísticamente significativos (F (1,15) = 1,350, p = 0,263, η² = 0,083); sin embargo, hubo una tendencia no significativa hacia una mejora mayor en aquellos que recibieron meditación (Fig. 3). Tampoco hubo diferencia significativa entre grupos en las puntuaciones de depresión (F (1,15) = 0,034, p = 0,856, η² = 0,002). Aunque se observó una mejora marginalmente significativa en las puntuaciones de ansiedad en el grupo de control en la semana 12 en comparación con el grupo de meditación (DM = -1,10, DE = 2,07, p = 0,046) (Tabla 3), no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos (F (1,15) = <0,001, p = 0,998, η² = <0,001) a lo largo del tiempo.		
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de aleatorización fue realizada con un programa de ordenador	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La asignación fue oculta por medio de sobres	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No/ No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Nl to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Nl to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Parecen haber analizado a todos los participantes incluidos en la aleatorización. Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Nl to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Los cuidadores y evaluadores estaban cegados a la condición de los participantes	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible y las medida analizadas coinciden con las reportadas en el protocolo del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los efectos del tratamiento se evaluaron mediante un análisis t-test	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Estudio: Lee (2015)	
Study design	
☒ X	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Síntomas TEPT (MPSS); Distrés (SDS); Síntomas (SCL-10)	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Las personas de de la condición de meditación experimentaron cambios significativos en los síntomas de salud mental (t = 5,252, df = 31, p = .000) y en los síntomas de trauma (t = 6,009, df = 31, p = .000) y síntomas de trauma (t = 6,009, df = 31, p = .000) desde el pretratamiento hasta el posttratamiento, mientras que se observaron cambios no significativos entre los clientes de la condición de control. Hubo diferencias significativas entre los grupos de entre los clientes de la condición de meditación y los de la condición de control en sus síntomas de salud mental. F(1, 54) = 13,438, p = 0,001, y síntomas de trauma, F(1, 54) = 13,395, p = 0,001. (Tabla 2).
Is the review team's aim for this result...?	
☒ X	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	El método de secuencia aleatoria utilizado fue un número generado por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 11% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		

5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Lehrer (1983)		
Study design		
☒ X ☐ ☐	Individually-randomized parallel-group trial Cluster-randomized parallel-group trial Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ansiedad (STAI; IPAT; LWASQ); Síntomas (SCL-90)</p> <p>En relación a la escala de psicopatología SCL-90, se observó que, en general, las puntuaciones disminuyeron más en el grupo de relajación que en el grupo de meditación y más en el grupo de meditación que en el grupo control. Este patrón se observó para los síntomas obsesivo-compulsivo (F(2,46)=6.86, p < 0.003), depresión (F(2,46)=3.74, p<0.04; intensidad de los síntomas (F(2,46)=4.68, p<0.02) y síntomas positivos (F(2,46)=4.47, p<0.02). Tanto la meditación como la relajación muscular progresiva redujeron de forma significativa el rasgo de ansiedad (STAI-T), pero en el grupo de relajación las reducciones fueron mayores. Tabla 2. Puntuaciones pre-post de los diferentes grupos en las medidas auto-reportadas.</p> </div> </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ X to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/N to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 18% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Manocha (2011)	
Study design	
☒	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Ansiedad (STAI); Depresión (POMS subescala de depresión); Estrés (PSQ)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		En comparación con el grupo de intervención diferida y la relajación, en el grupo de meditación se observaron mejoras significativas en estrés (p=0.026) y depresión (p=0.019). Tabla 2: Diferencias entre línea base y post-intervención a las 8 semanas en las principales medidas de resultado.
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial ☒ Non-commercial trial registry record (e.g. ClinicalTrials.gov record)		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de asignación es aleatoria (sistema de asignación de lotería con los ojos vendados).	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	Un asistente, ajeno a los investigadores principales, informó a los participantes de la asignación y no fue revelada a los investigadores.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 32% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	information Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Menezes (2013)		
Study design		
☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
<p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p>		Ansiedad (STAI)
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <p>☒ to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)</p>		<p>Tabla 1. El grupo de meditación presentó una reducción significativamente mayor del rasgo de ansiedad rasgo entre la prueba previa y posterior [F (1, 13) = 6.01, p = .02, η^2 = .31], en comparación con el grupo de control [F (1, 18) = 0.3, p = .86, η^2 = .00].</p>
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		

2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6. Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1. Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 26% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2. If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Los autores justifican que las pérdidas son similares entre los diferentes grupos por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1. Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2. Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3. If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4. If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5. If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1. Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Menezes (2015)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Ansiedad (STAI) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> Tabla 1. El grupo de meditación presentó una reducción significativamente mayor del rasgo de ansiedad rasgo entre la prueba previa y posterior [F (1, 13) = 6.01, p = .02, η^2 = .31], en comparación con el grupo de control [F (1, 18) = 0.3, p = .86, η^2 = .00]. </div>
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo.	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 28.3% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on	Los autores justifican que las pérdidas en el grupo intervención están relacionados con las	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

its true value?	condiciones meteorológicas extremas de la época en la que tuvo lugar la intervención.	No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo.	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Michalsen (2016)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <p>Dolor (VAS); Discapacidad física (RMDQ); Estrés percibido (PSS); Ansiedad y depresión (HADS); Calidad de vida (SF-36)</p>		
<p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p>		<p>El resultado primario, el dolor en reposo después de 8 semanas, se redujo de 59.3 ± 13.9 mm a 40.8 ± 21.8 mm con la meditación frente a 52.9 ± 11.8 mm a 37.3 ± 18.2 mm con el ejercicio (diferencia de grupo ajustada: -1.4 (IC del 95%: 11.6; 8.8; p = ns). El estrés percibido se redujo significativamente más con la meditación (p = 0.011). No se encontraron efectos del tratamiento significativos para otros resultados secundarios como la calidad de vida y las puntuaciones psicológicas.</p>
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <p>☒ to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)</p>		
<p>Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Secuencia aleatoria generada por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	Se usaron sobres opacos.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No/ / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/ High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/Nl to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Nl to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/Nl to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 23% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Nl to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/Nl to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Nl to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Nl to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Nl to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (DRKS0000037)	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

		information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Estudio: Milbury (2013)

Study design

☒ Individually-randomized parallel-group trial
☐ Cluster-randomized parallel-group trial
☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Funcionamiento cognitivo (FACT-Cog); Fatiga (BFI); Depresión (CES-D); Calidad de sueño (PSQI); Calidad de vida (SF-36)

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.

Prueba de aprendizaje verbal auditivo ($p = 0.06$), tarea de memoria a corto plazo y velocidad de procesamiento ($p = 0.09$), mejora en la función cognitiva ($p = 0.06$), habilidades cognitivas ($p = 0.08$) (Antes y después de la intervención). En comparación con el grupo de WLC, el grupo de TSM reveló una mejor memoria verbal (prueba RAVLT 1: $p = 0.06$; medias de mínimos cuadrados: TSM = 0.44 vs. WLC = -0.22; efecto medio) y una mejor memoria a corto plazo y velocidad de procesamiento (Prueba de símbolo de dígitos: $p = 0.09$; medias de mínimos cuadrados: TSM = 0.75 frente a WLC = 0.49; efecto pequeño). En T2, las mujeres del grupo de meditación informaron menos síntomas depresivos (CES-D; $p = 0.05$; medias de mínimos cuadrados: TSM = 8.2 vs. WLC = 12.6; efecto medio); mejor salud mental (SF-36 MCS: $p < 0.04$; medias de mínimos cuadrados: TSM = 53.3 vs. WLC = 47.2; efecto medio).

Is the review team's aim for this result...?

☒ to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Aleatorización adaptativa (método de minimización).	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Funcionamiento cognitivo objetivo: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes. Medidas auto-reportadas: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Funcionamiento cognitivo objetivo: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Funcionamiento cognitivo objetivo: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Funcionamiento cognitivo objetivo: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Funcionamiento cognitivo objetivo: Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Funcionamiento cognitivo objetivo: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Funcionamiento cognitivo objetivo: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Funcionamiento cognitivo objetivo: La medida es objetiva (evaluación neuropsicológica computarizada). Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Funcionamiento cognitivo objetivo: No aplica. Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Funcionamiento cognitivo objetivo: No aplica. Medidas auto-reportadas: a medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Funcionamiento cognitivo objetivo: Bajo riesgo de sesgo. Medidas auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NCT00556218)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Funcionamiento cognitivo objetivo: Riesgo de sesgo incierto Medidas auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Murphy (1986)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Consumo medio de alcohol
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
		Los ANOVA de un factor realizados para cada grupo a lo largo del tiempo revelaron un decremento significativo del consumo a lo largo del tiempo tanto en el grupo de meditación (F(2,26) = 10.1, p<0.001), como los grupos de ejercicio (F(2,24) = 25.1, p<0.001) y no tratamiento (F(2,30) = 3.6, p = 0.04. Figuras 1 y 2.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 28.3% de pérdidas en el postratamiento y un 48.3% de pérdidas en el seguimiento.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2. If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

its true value?		No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Nanthakwang (2020)		
Study design		
☒ x	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Calidad de sueño (PSQI); Calidad de vida (PTQL)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		La media de puntuación en el PSQI del grupo intervención decreció significativamente (p = 0.001), mientras que en el grupo control no cambió. Las medias en Eficacia, calidad percibida y perturbación del sueño decrecieron significativamente en el grupo intervenido (p = 0.001, 0.001 y 0.003). En el control no hubo diferencias en eficiencia y calidad, pero sí en perturbación (p = 0.032). La CdV aumentó significativamente en el grupo de meditación (p = 0.001) y permaneció estable en el control (p = 0.79).
Is the review team's aim for this result...?		
☒ x	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ x	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7. If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (menos del 2% de pérdidas)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2. If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No /
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo.	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3. If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4. If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5. If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

	tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Nidich (2009a)		
Study design		
☒ X ☐ ☐	Individually-randomized parallel-group trial Cluster-randomized parallel-group trial Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Calidad de vida (FACT-B); Calidad de vida (SF-36); Mortalidad
Para la puntuación total de FACT-B, el ANCOVA de medidas repetidas indicó una mejora significativa durante el período de intervención en el grupo de Meditación Transcendental en comparación con los controles (p = 0,037).		
Is the review team's aim for this result...?		
☒ X ☐	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect) to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Secuencia de aleatorización generada por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	El estadístico ocultó la asignación hasta que los participantes completaron las pruebas de línea base y cumplieron con los criterios de elegibilidad.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición. En las primeras sesiones se explican las ventajas de la meditación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición. En las primeras sesiones se explican las ventajas de la meditación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		

3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Auto-reportada: Hubo un 21% de pérdidas. Objetiva: No se ofrece suficiente información para valorar si los datos de la medida de resultado están disponibles para todos o casi todos los participantes aleatorizados	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Auto-reportada: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Objetiva: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Auto-reportada: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados Objetiva: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Auto-reportada: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas Objetiva: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Alto riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Objetiva: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Objetiva: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación Objetiva: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida Objetiva: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "información", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida. Objetiva: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Bajo riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Nidich (2009b)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Presión sanguínea; Estado de ánimo (POMS)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Los cambios en la PA sistólica / diastólica para la muestra total fueron -2.0 / -1,2 mmHg para el grupo TM en comparación con + 0,4 / + 0,5 mmHg para los controles (P = 0,15, P = 0,15, respectivamente). Se encontraron mejoras significativas en la angustia psicológica total, la ansiedad, la depresión, la ira / hostilidad y el afrontamiento (valores de p <0,05).
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Usaron el método de bloques aleatorios	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La asignación se mantuvo en secreto por el estadístico del grupo.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Presión sanguínea: Hubo un 30.6% de pérdidas. POMS: Hubo un 30.6% de pérdidas.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by	Presión sanguínea: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes /

missing outcome data?	ningún método de análisis para corregir el sesgo POMS: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Presión sanguínea: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados POMS: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Presión sanguínea: Analizan las posibles variables que explican las diferencias entre los participantes que completan y los que abandonan. POMS: Analizan las posibles variables que explican las diferencias entre los participantes que completan y los que abandonan.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Riesgo de sesgo incierto. POMS: Riesgo de sesgo incierto.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado POMS: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos POMS: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Presión sanguínea: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante POMS: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica. POMS: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica. POMS: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo POMS: Alto riesgo de sesgo.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo POMS: Alto riesgo de sesgo.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Estudio: Nidich (2016)		

Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="float: right;">Síntomatología TETP (TSC-40 subescalas depresión, ansiedad, problemas de sueño); Estrés percibido (PSS)</div>		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Se encontraron reducciones significativas en los síntomas de trauma, ansiedad, depresión y subescalas de alteración del sueño y estrés percibido en el grupo de meditación en comparación con el grupo control (todos los valores de $p < 0.001$). El análisis de subgrupos de alto trauma mostró además una mayor magnitud de efectos en el grupo de meditación en comparación con los controles en todos los resultados, con tamaños de efecto de Cohen que van desde 0,67 a 0,89. </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Se comenta que es un estudio doble-ciego (pacientes e investigadores)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 20% de pérdidas totales	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Nidich (2017)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Sintomatología TETP (PCL-C)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Se encontraron reducciones significativas en los síntomas de trauma totales en el grupo de meditación en comparación con el grupo control (F1,17 = 5.18, p <0.036), así como en los pensamientos intrusivos (F1,17 = 5.96, p <0.026) e hiperactivación (F1,17 = 4.76, p <0.043) en el PCL-C.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

with the randomization process?		information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Se comenta que es un estudio doble-ciego (pacientes e investigadores)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (9% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns

Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Nidich (2018)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Sintomatología TEPT (CAPS; PCL-M); Depresión (PHQ-9) ; Calidad de vida (Q-LES-Q); Estado de ánimo (POMS)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		La puntuación del grupo de meditación no fue significativamente inferior a la terapia de exposición prolongada en el cambio en la puntuación CAPS desde el inicio hasta los 3 meses posteriores a la prueba (diferencia entre los grupos en el cambio medio -5.9, IC del 95%: -14.3 a 2.4, p = 0.0002). En las comparaciones de superioridad estándar, se encontraron reducciones significativas en los puntajes CAPS para el grupo de meditación versus educación para la salud (-14.6 IC del 95%, -23.3 a -5.9, p = 0.0009), y la terapia de exposición prolongada versus la salud educación (-8.7 IC 95%, -17.0 a -0.32, p = 0.041). Los análisis entre grupos en el Q-LES (calidad de vida) mostraron cambios generales en la calidad de vida en la dirección esperada para el grupo de meditación versus la educación para la salud (d = 0.45, p = 0.014) y la terapia de exposición prolongada versus la educación para la salud (d = 0.27, p = 0.12).
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NL to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.5 If N/PN/NL to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NL to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants	Auto-reportadas: Hubo un 18% de pérdidas	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No /

randomized?	Hetero-reportada: Hubo un 18% de pérdidas	No / No Information Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Auto-reportada: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Hetero-reportada: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Auto-reportada: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención Hetero-reportada: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Auto-reportada: No aplica Hetero-reportada: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Riesgo de sesgo incierto Hetero-reportada: Riesgo de sesgo incierto	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Hetero-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Hetero-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Hetero-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación Hetero-reportada: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida Hetero-reportada: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida Hetero-reportada: No aplica	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Riesgo de sesgo incierto Hetero-reportada: Bajo riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Hetero-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Auto-reportada: Alto riesgo de sesgo Hetero-reportada: Alto riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Hetero-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Oman (2006)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Estrés percibido (CPS); Salud mental (MOS); Burnout (MBI)
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		Se observaron efectos beneficiosos del tratamiento sobre el estrés (p .0013) y la salud mental (p 0.03). Los efectos del tratamiento sobre el estrés estuvieron mediados por la adherencia a las prácticas (p 0.05). La reducción del estrés se mantuvo a las 19 semanas (84% de la desviación estándar previa, p 0.006). (Tabla 2)
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	El método de secuencia aleatoria utilizado fueron números generados por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia de la asignación estuvo oculta hasta el proceso de asignación a la intervención.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Una vez asignados a la condición, y tras haber realizado la medida pre-test, se informó a los participantes a la condición que fueron asignados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Las pérdidas fueron inferiores al 5% (4.9%) en ambos grupos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido los apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Ottens (1975)	
Study design	
☒	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
	Consumo de cigarrillos
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	
Se llevó a cabo un análisis de la varianza sobre el consumo semanal de cigarrillos tras diez semanas de intervención y se encontró un efecto significativo del grupo de intervención (p<0.01). Asimismo, la interacción intervención x tiempo resultó significativa (p<0.01) lo que sugiere que la tendencia en el consumo de cigarrillos a lo largo del tiempo fue significativamente diferente en los tres grupos. Tablas 3, 4, 5 y 6.	
Is the review team's aim for this result...?	
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)	
☒	Journal article(s) with results of the trial
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process	
Signalling questions	Comments
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta
Response options	
	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	A los participantes de cada grupo se les explica que el objetivo del estudio es evaluar el efecto de la intervención que reciben sobre el consumo de tabaco. Se les hace saber qué técnica van a recibir.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	No se reportan pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / no information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada por lo que es posible que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

	análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Parker (1978)

Study design

☒ Individually-randomized parallel-group trial
☐ Cluster-randomized parallel-group trial
☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial

Specify which outcome is being assessed for risk of bias:

Ansiedad (STAI); Presión sanguínea

Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.

No se observaron diferencias entre los grupos en relación a la medida de ansiedad (STAI). Tras la intervención, la reducción de la presión sanguínea sistólica fue significativamente superior en el grupo de meditación frente al grupo de relajación muscular progresiva (p<0.01) y el grupo control (p<0.01). Tablas 1 y 2.

Is the review team's aim for this result...?

☒ to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process

Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Utilizan una tabla de números aleatorios.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)

2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If NPN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Domain 3: Missing outcome data

3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Presión sanguínea: No se ofrece suficiente información para valorar si los datos de la medida de resultado están disponibles para todos o casi todos los participantes	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
---	--	--

	aleatorizados Ansiedad: Presión sanguínea: No se ofrece suficiente información para valorar si los datos de la medida de resultado están disponibles para todos o casi todos los participantes aleatorizados	Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No Information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Presión sanguínea: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Ansiedad: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Presión sanguínea: No se ofrece suficiente información acerca de las pérdidas y sus motivos Ansiedad: No se ofrece suficiente información acerca de las pérdidas y sus motivos	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Presión sanguínea: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas Ansiedad: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo Ansiedad: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Ansiedad: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Ansiedad: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Presión sanguínea: No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores Ansiedad: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: La medida es objetiva y parece poco probable que los participantes/evaluador pueda influir en los resultados Ansiedad: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica. Ansiedad: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo Ansiedad: Riesgo de sesgo incierto	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		

Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo Ansiedad: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
------------------------	---	--

Estudio: Paul-Labrador (2006)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Presión sanguínea
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		El grupo de meditación obtuvo mejoras en la presión arterial sistólica ajustada (-3.4 ± 2.0 frente a 2.8 ± 2.1 mm Hg; $p = 0.04$), resistencia a la insulina (-0.75 ± 2.04 frente a 0.52 ± 2.84 ; $p = 0.01$) y variabilidad de la frecuencia cardíaca (0.10 ± 0.17 vs -0.50 ± 0.17 ; $p = 0.07$) en comparación con el grupo de educación sanitaria.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Generación de una secuencia aleatoria en bloques por medio de un programa de ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 18.5% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No

3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Puryear (1976)	
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	Ansiedad (IPAT) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Se utilizó el análisis de la varianza (medidas repetidas) para comparar las medias de los grupos de las puntuaciones de las escalas obtenidas por dos instrumentos, la Escala de Ansiedad IPAT (formulario de autoanálisis de autoanálisis) y la Lista de comprobación de problemas de Mooney. A diferencia del grupo de control, el grupo de tratamiento informó de una una reducción altamente significativa en las puntuaciones de la Escala de Ansiedad IPAT después de 28 días de meditar con el nuevo enfoque, pero no se encontraron diferencias significativas en las variables de la lista de comprobación, tanto en el grupo de tratamiento como en el de control. </div>
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial	

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa de si la secuencia de asignación se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	No se ofrece suficiente información para valorar si los datos de la medida de resultado están disponibles para todos o casi todos los participantes aleatorizados.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No existe información para evaluar este dominio.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado"	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado"	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Raskin (1980)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Ansiedad (TMAS; CMCL); Calidad del sueño (registro diario)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
		Treinta y un sujetos completaron la primera parte del estudio y se les ha hecho un seguimiento de tres a 18 meses. El cuarenta por ciento de los sujetos tuvo una disminución clínicamente significativa disminución de su ansiedad. No hubo diferencias entre los tratamientos con respecto a la eficacia del tratamiento, el inicio de la de los síntomas o el mantenimiento de los logros terapéuticos. No se encontraron pruebas que sugirieran que el grado de relajación muscular inducido por cualquiera de los tratamientos esté relacionado con el resultado terapéutico (tabla 2)
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	Hay diferencias significativas entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/P/Y/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/P/Y to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/P/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/P/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Las pérdidas fueron superiores al 5% (10% de pérdidas).	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/P/N/I to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/P/N/I to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/N/I to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Rees (2013)		
<p>Study design</p> <p>☒ Individually-randomized parallel-group trial</p> <p>☐ Cluster-randomized parallel-group trial</p> <p>☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial</p> <p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Sintomatología TEPT (PCL-C)</p> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> <p>Las puntuaciones del PCL-C (Lista de comprobación del trastorno de estrés posttraumático-civil) en el grupo de control tendieron a aumentar. Por el contrario, las puntuaciones de la PCL-C en el grupo de Meditación Transcendental pasaron de una media de 65 en la línea de base, que indicaba síntomas graves de TEP, a una media inferior a 30 después de 30 días de práctica de Meditación Transcendental, y se mantuvieron bajas a los 135 días. El tamaño del efecto fue alto (d ></p>		

Is the review team's aim for this result...?

- ☒ to assess the effect of *assignment to intervention* (the 'intention-to-treat' effect)
☐ to assess the effect of *adhering to intervention* (the 'per-protocol' effect)

Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)

☒ Journal article(s) with results of the trial

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	El método de secuencia aleatoria utilizado fue un números generados por ordenador.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia de la asignación se rompió durante el proceso de reclutamiento y asignación.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Los profesionales que administraron las pruebas y recogieron los datos eran ciegos a la pertenencia del grupo.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Parece que no hubo pérdidas durante el período del estudio.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

by knowledge of intervention received?	el conocimiento de la intervención recibida.	No / No information		
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns		
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result				
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...				
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns		
Overall risk of bias				
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns		
Estudios: Schneider (1995); Alexander (1996)				
Study design				
☒ Individually-randomized parallel-group trial				
☐ Cluster-randomized parallel-group trial				
☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial				
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:				
Presión sanguínea				
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.				
En el grupo de meditación se observaron reducciones significativamente superiores en la presión sanguínea sistólica (p=0.02) y diastólica (p=0.03) en comparación con el grupo de relajación muscular progresiva. Tabla 2. Cambios en presión sanguínea.				
Is the review team's aim for this result...?				
☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)				
☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)				
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)				
☒ Journal article(s) with results of the trial				
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process				
Signalling questions	Comments	Response options		
1.1 Was the allocation sequence random?	Después de completar la línea de base, los sujetos fueron asignados al azar a uno de los grupos de tratamiento de acuerdo con un modelo de asignación de números adaptativos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information		
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information		
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information		
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns		
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)				
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information		

2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 12.6% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Schneider (2005)	
Study design	
X	Individually-randomized parallel-group trial
	Cluster-randomized parallel-group trial

☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Presión sanguínea
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		El grupo de meditación mostró reducciones en la presión arterial sistólica / diastólica en comparación con la relajación progresiva o educación para la salud (p = 0,12 a 0,17 para la presión arterial sistólica, p = .01 para presión arterial diastólica).
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Generación de una secuencia aleatoria por medio de un programa de ordenador.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 23.8% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No existe información suficiente que permita valorar los motivos de abandono, pero las tasas de pérdidas son equivalentes en los diferentes grupos.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	information Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Schneider (2012)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>Presión sanguínea, Depresión (CES-D), Mortalidad, Infarto de miocardio, Hospitalización, Revascularización coronaria</p> <p>El grupo de meditación mostró reducciones en la presión arterial sistólica / diastólica en comparación con la relajación progresiva o educación para la salud (p = 0,12 a 0,17 para la presión arterial sistólica, p = .01 para presión arterial diastólica).</p> </div> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <p>☒ to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)</p>		
<p>Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Generación de una secuencia aleatoria por medio de un diseño de bloques.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia se mantuvo en secreto por parte del bioestadístico del grupo.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		

2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6. Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1. Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Medidas objetivas: Hubo un 23% de pérdidas. Depresión: Hubo un 23% de pérdidas.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2. If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Medidas objetivas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Depresión: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Medidas objetivas: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados Depresión: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Medidas objetivas: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas Depresión: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: riesgo de sesgo incierto Depresión: riesgo de sesgo incierto	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1. Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Medidas objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Depresión: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2. Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Medidas objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Depresión: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3. If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Medidas objetivas: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante Depresión: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4. If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Medidas objetivas: No aplica. Depresión: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Medidas objetivas: No aplica. Depresión: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Bajo riesgo de sesgo Depresión: Riesgo de sesgo incierto	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Alto riesgo de sesgo Depresión: Alto riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: Seer (1980)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Presión sanguínea
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Los resultados mostraron modestas reducciones de la presión arterial en los grupos SRELAX y NSRELAX, en comparación con los controles sin tratamiento, con reducciones porcentuales diastólicas que alcanzaron la significación (p < 0.05). Hubo una considerable variación en la respuesta de los sujetos, con un descenso medio general de la presión arterial diastólica de con un descenso medio de la presión arterial diastólica del 8-10% a los 3 meses de seguimiento. (Tabla 1).
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low /High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	El psicólogo con formación médica era ciego a las condiciones experimentales y el experimentador que explicó los resultados de la presión sanguínea a los sujetos no conocía los resultados de las sesiones de evaluación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis no se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	Es posible que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 12% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentadas.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	El experimentador estuvo ciego al conocimiento de los resultados, aunque la medida es objetiva (presión sanguínea), parece poco probable que el experimentador pueda influir en los resultados.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Severtsen (1986)		
Study design		
☒ x	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Estrés percibido (HRSRS; SUSLT)
Is the review team's aim for this result...?		La proporción de ondas alfa aumentó en ambas intervenciones (de 17.6 +/- 17 a 19.8 ± 3.2 en el grupo de meditación y de 23.6 ± 3.4 a 25.6 ± 2.1 en el grupo de aeróbic). En la Holmes-Rahe Social Readjustment scale la media pre intervención fue 310.4 (rango 237-415) en el grupo de meditación y 686.2 (171-1896) y post 261 (203-317) y 531.2 (360-635). La media en el Stanford University Stress Level Test bajaron de 7.4 a 6.8 en el grupo de meditación y de 10.4 a 8 en el grupos de aeróbic. Los resultados no fueron estadísticamente significativos
☒ x to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ x Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	Hay diferencias significativas entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos los participantes (0% de pérdidas)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No /

3.3 If N/PN to 3.2 : Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3 : Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2 : Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	No se informa sobre el cegamiento de los evaluadores.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3 : Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4 : Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Shahar (2014) Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Los efectos univariados pretratamiento-postratamiento, informados en la Tabla 2, indicaron que las puntuaciones del grupo de intervención disminuyeron significativamente la depresión (p<0.05) en comparación con la condición del grupo control en la escala DASS-21. </div>
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options

1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de aleatorización fue realizada con un programa de ordenador	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 16% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Se analizaron los resultados por intención de tratar y por protocolo, por lo que posiblemente los resultados no estuvieran sesgados	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		

5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Sheppard (1997)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed. </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> Ansiedad (STAI), Depresión (IPAT), Presión sanguínea Tras tres meses de intervención las medidas de ansiedad-rasgo ($p < 0.025$) y depresión ($p < 0.05$) fueron significativamente menores en el grupo de meditación que en el grupo control. Las diferencias en el resto de medidas no fueron significativas. En el seguimiento a los 3 años se observaron diferencias significativas favorables al grupo de meditación en estado de ansiedad ($p < 0.025$), rasgo de ansiedad ($p < 0.05$) y depresión ($p < 0.01$). Tabla 1: ANCOVA. </div> </div>		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NL to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NL to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Presión sanguínea: Hubo un 27.3% de pérdidas. Medidas auto-reportadas: Hubo un 27.3% de pérdidas.	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No Information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Presión sanguínea: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Medidas auto-reportadas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Presión sanguínea: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención: 8 dejaron la empresa y 4 alegan falta de tiempo. Medidas auto-reportadas: Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención: 8 dejaron la empresa y 4 alegan falta de tiempo.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Presión sanguínea: No aplica. Medidas auto-reportadas: No aplica.	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Presión sanguínea: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Medidas auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Presión sanguínea: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica. Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Presión sanguínea: No aplica. Medidas auto-reportadas: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Bajo riesgo de sesgo. Medidas auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		

5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Presión sanguínea: Alto riesgo de sesgo. Medidas auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo.	Objetiva: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Estudio: So (2001a)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Ansiedad (STAI)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		En comparación con la siesta y la no intervención, el grupo de meditación mostró una reducción significativa en ansiedad rasgo (p<0.001) y ansiedad estado (p<0.001). Tabla 1. Experimento 1: resumen de ANCOVA univariante en las puntuaciones pre y post sobre el STAI.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización, pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 9.6% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No existe información suficiente que permita valorar los motivos de abandono, pero las tasas de pérdidas son equivalentes en los diferentes grupos.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención se compara con un grupo de "no tratamiento", sin embargo, se les dice a los participantes que la evaluación forma parte del programa de evaluación habitual del colegio y no sabían que tenía como objetivo medir el efecto de la meditación.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: So (2001b)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Ansiedad (STAI)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
<div> <div>En comparación con la meditación contemplativa, el grupo de meditación trascendental mostró una reducción significativa en ansiedad rasgo (p=0.002) y ansiedad estado (p<0.001). En comparación con el grupo control, en el grupo de meditación trascendental se observó una reducción significativa del estado de ansiedad (p=0.016). Tabla 3. Experimento 1: resumen de ANCOVA univariante en las puntuaciones pre y post sobre el STAI.</div> </div>		
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)	

☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 9.3% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No existe información suficiente que permita valorar los motivos de abandono, pero las tasas de pérdidas son equivalentes en los diferentes grupos.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada pero se les dice a los participantes que la evaluación forma parte del programa de evaluación habitual del colegio y no sabían que tenía como objetivo medir el efecto de la meditación.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns

Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: So (2001c)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
	Ansiedad (STAI)	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
En comparación con la no intervención, el grupo de meditación trascendental mostró una reducción significativa en ansiedad rasgo (p<0.001) y ansiedad estado (p<0.001). Tabla 4. Experimento 1: resumen de ANCOVA univariante en las puntuaciones pre y post sobre el STAI.		
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

Intervention?		information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no/ No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada pero se les dice a los participantes que la evaluación forma parte del programa de evaluación habitual del colegio y no sabían que tenía como objetivo medir el efecto de la meditación.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Travis (2018)	
Study design	
☐ x	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result	Estado de ánimo (POMS) subescalas ansiedad y depresión El MANCOVA mostró un efecto significativo de la MT sobre el POMS en comparación con el control (Wilks lambda= .725 (F(7, 72)=3.9, p = .001).

being assessed.		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PV/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No information
2.4. If Y/PV to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	Es posible que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un porcentaje de pérdidas de 8% para cuestionario sobre el perfil del estado de ánimo.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No /
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PV/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Tuab (1994)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Consumo de alcohol auto-reportado (SHQ); Estado de ánimo (POMS)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>En el seguimiento a los 6, 12 y 18 meses, los grupos de meditación trascendental y biofeedback mostraron un número considerablemente mayor de días sin consumo que los grupos de neuroterapia y tratamiento habitual. El porcentaje de personas completamente abstinentes en los grupos de meditación trascendental y biofeedback fue 1.5-2.5 veces mayor que en los grupos de neuroterapia y tratamiento habitual, con un mayor efecto a los 18 meses. Tablas 1, 2 y 3.</p> </div>		
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%;"> ☒ </div> <div style="width: 80%;"> <p>to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> </div> <div style="width: 10%;"> ☐ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%;"> ☐ </div> <div style="width: 80%;"> <p>to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p> </div> <div style="width: 10%;"> ☐ </div> </div>		
<p>Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ Journal article(s) with results of the trial</p>		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

	grupo al que habían sido asignados	information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No hay suficiente información para valorar este dominio	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6. Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1. Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (5% de pérdidas)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2. If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4. If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1. Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2. Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3. If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4. If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5. If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1. Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2. ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3. ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Vaccarino (2013)		

Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Vasodilatación mediada por flujo dependiente del endotelio y por nitroglicerina independiente del endotelio, Endurecimiento arterial; Presión sanguínea; Ansiedad (STAI); Estrés percibido (PSS); Depresión (BDI-II) DMF sin diferencias significativas en línea base (3.9%, SD 2.4%, vs. 5.1%, SD 4.2%, p=0.18) con mejoras significativas en 12 meses en grupo TM (cambio en media 2.1%, 95% IC, 0.5 a 3.7%, p=0.009) y menos en el control (cambio en media 1.4%, 95% CI, -0.2 a 2.9%, p=0.094). NMD no se modificó significativamente. La adherencia a las clases no se correlacionó con el cambio en DMF (Pearson $r=-0.08$, $p=0.79$ en TM y Pearson $r=-0.21$, $p=0.49$ en control). El perfil metabólico En el perfil metabólico, los cambios del grupo TM entre línea base y 12 meses fueron significativos para presión sanguínea (-6.2 mm Hg, 95% CI, -11.7 to -0.8 mm Hg, $p=0.026$), y peso (-2.5 kg, 95% CI, -0.2 to -4.8 kg, $p=0.033$). Ambas intervenciones mejoraron significativamente los síntomas depresivos y las puntuaciones en ansiedad pero no las medidas de ira y hostilidad ni en el ejercicio físico moderado.		
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que la aleatorización se realizó mediante una aleatorización bloqueada con estratificación con género.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia de aleatorización se realizó en sobres sellados.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Los participantes fueron enmascarados a la hipótesis del estudio. El comparador es un grupo activo similar, y ambas intervenciones se presentaron como promotoras de la salud, por tanto, es poco probable que los participantes hayan sido conscientes del grupo al que fueron asignados.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Medidas objetivas: Hubo un en MT, 36,36% en 6 meses, 42,42 en 12 y en el grupo control, 34,28% y 45,71% respectivamente	Objetivas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

	Medidas auto-reportadas: Hubo un en MT, 36,36% en 6 meses, 42,42 en 12 y en el grupo control, 34,28% y 45,71% respectivamente	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Medidas objetivas: Se han realizado cálculos para corregir sesgos por la falta de balance de datos, aunque se asume que pueden no ser suficientes para la generalización de los resultados. Medidas auto-reportadas: Se han realizado cálculos para corregir sesgos por la falta de balance de datos, aunque se asume que pueden no ser suficientes para la generalización de los resultados.	Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No /
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	Objetivas: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Medidas Objetivas (Vasodilatación y presión arterial): El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado. Medidas auto-reportadas (Estrés, Ansiedad, Depresión): El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Objetivas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Medidas Objetivas (Vasodilatación y presión arterial): El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos. Medidas auto-reportadas (Estrés, Ansiedad, Depresión): El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Objetivas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Subjetivas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Medidas objetivas (Vasodilatación y presión arterial): Los evaluadores estuvieron ciegos a la condición del participante Medidas auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación. Sin embargo, se especifica que ambas intervenciones se presentaron a los participantes como promotoras de la salud.	Objetivas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	No aplica	Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Bajo riesgo de sesgo Medidas auto-reportadas: Bajo riesgo de sesgo	Objetivas: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Medidas objetivas: Riesgo de sesgo incierto Medidas auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto	Objetivas: Low / High / Some concerns Auto-reportadas: Low / High / Some concerns

Estudio: Vasuded (2016); lonson (2019)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Depresión (HAM-D; GDS); Ansiedad (GAI); Gravedad síntomas (CGI); Calidad de vida (QOLSV); Efectos adversos (TSES)
La variabilidad de la frecuencia cardiaca no cambió significativamente en ninguno de los grupos; sin embargo, sí hubo una mejora en depresión en el grupo de meditación frente al tratamiento habitual (diferencia de medias, 2.66; IC del 95%: 0.26 a 5.05; P = 0.03). HAM-D muestra resultados similares en línea base en ambos grupos (TM media 14.5, s.d 4.3; LE 5.7, 4.2). En la semana 4 la media bajo en 3.3 y 1.2 puntos en los grupos de TM y LE respectivamente. En la semana 12, 50% de los participantes de TM lograron la remisión (<8 puntos en HAM-D, media 9.2, s.d 4.3) y 8% de los 9% de LE (14.5, s.d.=4.8). El análisis ANOVA muestra cambios significativos en HAM-D en 12 semanas (F(2.489, 112.027)=14.986, P<0.001, np 2=0.250). La reducción de la severidad de la depresión aumentó con el tiempo (F(2.489, 112.027)=5.178, P<0.05, np 2=0.103). En las escalas GDSy GAI el ANOVA mostró cambios significativos con el paso del tiempo (GDS: F(2.507, 112.834)=7.073, P=0.001, np 2=0.136; GAI: F(2.414, 108.614) =5.413, P<0.05, np 2=0.107). En la escala CCGI-I el efecto de la TM también fue significativo (F(1, 45)=8.137, P<0.001, np 2=0.153). No hubo cambios significativos en la puntuación del QOLSV, ni en la actividad física, PASE y TSES		
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Aleatorización usando una secuencia aleatoria generada por ordenador.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia se mantuvo oculta en un gabinete cerrado bajo llave.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No/ / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4 If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If Y/PY to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		

3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 5% de pérdidas en el grupo control y un 15% en el grupo intervención.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento"	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo.	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio está disponible (NCT02149810)	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	Los resultados se analizaron atendiendo al plan de análisis previo al inicio del estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Wachholtz (2005)	
Study design	
☒ x	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:	
<p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p>	
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <p>☒ x to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p>	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)	
☒ x	Journal article(s) with results of the trial
	Ansiedad (STAI-T)
	STAI-T (rasgo): diferencias posttest F=4.62 (p<.01) a favor del grupo de meditación espiritual

Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 14.3% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Analizan y comparan las características de los participantes que dejan el estudio o los que fueron excluidos del análisis por no seguir el patrón de tratamiento y no encuentran diferencias.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Wachholtz (2008)					
Study design <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-right: 10px;"> <tr><td style="text-align: center;">x</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> </table> <div style="display: inline-block; vertical-align: top;"> Individually-randomized parallel-group trial Cluster-randomized parallel-group trial Individually randomized cross-over (or other matched) trial </div>			x		
x					
Specify which outcome is being assessed for risk of bias: <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Frecuencia y severidad de migrañas autorreportadas; Dolor inducido en laboratorio mientras se medita.</p> <p>El grupo activo mostró una disminución significativa de la ira ($p=0,005$) y del dolor de la migraña ($p=0,002$) a lo largo del tiempo. Un análisis más detallado mostró que la mayor parte del cambio en el grupo de gestión activa se produjo en los últimos 10 días, después de 20 días de práctica de la técnica ($p < 0,05$).</p> </div> </div>					
Is the review team's aim for this result...? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-right: 10px;"> <tr><td style="text-align: center;">x</td></tr> <tr><td></td></tr> </table> <div style="display: inline-block; vertical-align: top;"> to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect) </div>			x		
x					
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-right: 10px;"> <tr><td style="text-align: center;">x</td></tr> </table> Journal article(s) with results of the trial			x		
x					
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process					
Signalling questions	Comments	Response options			
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia se estableció a través de un generador de números aleatorios RANDBETWEEN de Microsoft Excel.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information			
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia de aleatorización estuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No			
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Probably No			
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns			
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)					
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Parece que los participantes no fueron conscientes durante el ensayo de la intervención asignada.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information			
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Los psicólogos que aplicaron la intervención no eran conscientes de la asignación de los participantes a las intervenciones.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information			
2.3. If Y/PY/Nl to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information			
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information			
2.5 If N/PN/Nl to 2.4: Were these deviations likely to have affected the	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /			

outcome?		No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No parece que haya habido un impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un porcentaje de pérdidas del 9,78%.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No /
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados.	/ Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Weibel (2016)		
Study design		
☒ X	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
		Ansiedad (STAI)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the		
		Las puntuaciones en ansiedad no difirieron significativamente entre las condiciones en el postratamiento o el

numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.	seguimiento (p = 0.130), sin embargo, hubo efectos significativos intra grupo entre el pretratamiento y el postratamiento (p = .002, d = 0.60)	
Is the review team's aim for this result...? ☒ X to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de aleatorización fue realizada a través de cartas aleatorias	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/Ni to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 15% de pérdidas	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Los valores faltantes se reemplazaron usando la media de puntos cercanos	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no /

by knowledge of intervention received?	el conocimiento de la intervención recibida	No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Williams (2005)	
Study design	
☒ X	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial
<p>Specify which outcome is being assessed for risk of bias:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>Calidad de vida (MVQOLI)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> El grupo combinado mostró una mejora en las puntuaciones generales (p = 0.005) y trascendentes (p = 0.01) desde el inicio hasta las 8 semanas, un cambio significativamente mayor (p = 0.05) que los grupos de meditación, masaje y control. Tabla 4. </div> </div> </div>	
<p>Is the review team's aim for this result...?</p> <div style="display: flex;"> <div style="width: 15%;"> ☒ X </div> <div style="width: 85%;"> <p>to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)</p> <p>☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)</p> </div> </div>	
<p>Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)</p> <p>☒ X Journal article(s) with results of the trial</p>	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process	
Signalling questions	Comments
1.1 Was the allocation sequence random?	Generación de una secuencia aleatoria por medio de un ordenador.
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)	
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No hay suficiente información para conocer si los participantes fueron conscientes del grupo al que habían sido asignados
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended	No hay suficiente información para valorar este dominio

intervention that arose because of the experimental context?		No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/Ni to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/Ni to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (5% de pérdidas)	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/Ni to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4 If Y/PY/Ni to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/Ni to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/Ni to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/Ni to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si la medición se analizó de múltiples maneras.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Wilson (1975)	
Study design	
☐	Individually-randomized parallel-group trial
☐	Cluster-randomized parallel-group trial

☒	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Gravedad y duración sintomatología autorreportadas; Función pulmonar
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		En comparación con los valores iniciales registrados antes del inicio de la meditación o la lectura, se observó una mejora significativa del volumen espiratorio forzado en 1 segundo, la tasa de flujo espiratorio máximo y la resistencia de las vías respiratorias en el grupo A (TM primero) inmediatamente después del período de TM. Tabla 1.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	El contexto experimental produjo cambios respecto a la intervención esperada. Los participantes continuaron meditando a pesar de haberse indicado que dejaran de hacerlo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	Los cambios en las intervención esperada no fueron consistentes en los diferentes grupos.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	Estas desviaciones pudieron afectar a los resultados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Auto-reportadas: Hubo un 19% de pérdidas. Objetivas: Hubo un 19% de pérdidas	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Objetivas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Auto-reportadas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Objetivas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Auto-reportadas: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados Objetivas: Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Auto-reportadas: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas Objetivas: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto Objetivas: Riesgo de sesgo incierto	Auto-reportadas: Low / High / Some concerns Objetivas: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Objetivas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación Objetivas: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida Objetivas: No aplica.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportada: Hay dos grupos de comparación activa con protocolos similares, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida Objetivas: No aplica.	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetivas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto Objetivas: Bajo riesgo de sesgo	Auto-reportadas: Low / High / Some concerns Objetivas: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Estudio: Wolf (2003)		
Study design ☒ Individually-randomized parallel-group trial ☐ Cluster-randomized parallel-group trial ☐ Individually randomized cross-over (or other matched) trial		

Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		Depresión (GCS); Estrés (ICS)
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Medidas repetidas: ICS: Pretest-postest F=6.79 (p<.05). Pretest-seguimiento F=4.81 (p<.05); GCS: Pretest-postest F=13.17 (p<.01). Pretest-seguimiento F=1.90 (n.s)
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron sólo con los participantes que completaron el estudio	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo en que fueron asignados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Hubo un 34% de pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviere sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas no están suficientemente justificados	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No

between intervention groups?		information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Wren (2019)		
Study design		
☒ X ☐ ☐	Individually-randomized parallel-group trial Cluster-randomized parallel-group trial Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Ansiedad (STAI), Dolor (BPI), Fatiga (FACIT), Presión sanguínea		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Al comparar las puntuaciones del grupo de meditación y el grupo de atención habitual, la interacción tratamiento x tiempo fue significativa (p = 0,046). lo que indica que el grupo de atención habitual mostró mayores aumentos en la ansiedad con el tiempo en comparación con el grupo de meditación. Las puntuaciones del grupo de meditación y del grupo de música no difirieron significativamente con el tiempo (p = 0,21). La interacción total tratamiento x tiempo no fue significativa para la fatiga [F (2,59) = 0,45, p = 0,64], lo que sugiere que no hay diferencias entre los grupos.		
Is the review team's aim for this result...?		
☒ X ☐	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ X Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	La secuencia de aleatorización fue realizada con un programa de ordenador	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No hay diferencias aparentes entre las características de los grupos incluidos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low /High / Some concerns

Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Auto-reportadas: Hubo un 7% de pérdidas. Objetiva: Hubo un 7% de pérdidas.	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information Objetivas: Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Auto-reportadas: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo Objetiva: Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Auto-reportadas: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados. Objetiva: Algunos motivos de pérdidas no quedan suficientemente documentados	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Auto-reportadas: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas Objetiva: Las pérdidas son similares entre los diferentes grupos, por lo que es posible que no estén relacionadas con la intervención en sí misma pese a que no estén suficientemente documentadas	Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Riesgo de sesgo incierto Objetiva: Riesgo de sesgo incierto	Auto-reportadas: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado Objetiva: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Objetiva: Auto-reportadas: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: Auto-reportadas: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Auto-reportadas: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación Objetiva: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante	Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportadas: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida Objetiva: No aplica	Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes /

4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Auto-reportadas: La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida Objetiva: No aplica	Probably no / No / No information Auto-reportadas: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Objetiva: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Bajo riesgo de sesgo	Auto-reportadas: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no parece estar disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Auto-reportadas: Alto riesgo de sesgo Objetiva: Alto riesgo de sesgo	Auto-reportada: Low / High / Some concerns Objetiva: Low / High / Some concerns

Estudio: Wu (2019)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Estrés percibido (PSS), calidad de vida (GHQ)
Is the review team's aim for this result...? ☒ to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect) ☐ to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)		Los datos mostraron mejoras significativas en el grupo de intervención sobre los controles para todas las medidas de resultado en posttest y 3 meses después (Nivel de estrés post y post-3: np 2 = 0,15 y 0,16). Tabla 3.
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply) ☒ Journal article(s) with results of the trial		
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	El método de secuencia aleatoria utilizado fueron números generados por ordenador.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	La secuencia de asignación estuvo oculta hasta la asignación de la condición.	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No/ No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low/High/ Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Los participantes estuvieron ciegos a la condición hasta que finalizaron la evaluación en	Yes / Probably yes/ Probably no / No / No

	línea base.	information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Se llevó a cabo un análisis por intención de tratar y per protocolo.	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Los datos estuvieron disponibles para todos o prácticamente todos los participantes (inferiores al 5% (4.9%)).	Yes/ Probably yes / Probably No / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Es posible que el resultado estuviese sesgado porque no se utilizó ningún método de análisis para corregir el sesgo.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Los motivos de las pérdidas parecen ser independientes a la intervención.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Yes/ Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes/ Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Yang (2009)		
Study design		
☒	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		Angustia física y mental medido a través de 35 síntomas a través de una encuesta
		Los resultados mostraron que el efecto del tratamiento experimental fue significativo cuando se controlaron las puntuaciones a la prueba de distrés físico y mental de los estudiantes. Los síntomas físicos y mentales en el grupo experimental fueron más bajos que los del grupo de control. Tabla 2, 3 y 4.
Is the review team's aim for this result...?		
☒	to assess the effect of <i>assignment to intervention</i> (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of <i>adhering to intervention</i> (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were <u>obtained</u> to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem with the randomization process?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base.	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	No parece haber diferencias aparentes entre los grupos en línea base	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5 If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6 Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	No hay suficiente información para valorar este dominio.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7 If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No se dispone de suficiente información para conocer si hubo posibilidad de impacto sustancial en los resultados debido a la falta de análisis de los participantes en el grupo al que fueron asignados.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1 Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	No hubo pérdidas.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.2 If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.3 If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
3.4 If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	No aplica	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information

Risk-of-bias judgement	Bajo riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1 Was the method of measuring the outcome inappropriate?	El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2 Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3 If N/P/N/I to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4 If Y/PY/N/I to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/N/I to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	La medida es auto-reportada y la intervención sólo se compara con un grupo de "no tratamiento", por lo que es probable que los resultados se vean influenciados por el conocimiento de la intervención recibida.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si las medidas y los puntos temporal fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo incierto de sesgo	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Alto riesgo de sesgo	Low / High / Some concerns

Estudio: Zuroff (1978)		
Study design		
☒ x	Individually-randomized parallel-group trial	
☐	Cluster-randomized parallel-group trial	
☐	Individually randomized cross-over (or other matched) trial	
Specify which outcome is being assessed for risk of bias:		
Ansiedad (ACL; S-R; BAM); Desajuste psicológico (Prueba de oraciones incompletas de Rotter)		
Specify the numerical result being assessed. In case of multiple alternative analyses being presented, specify the numeric result (e.g. RR = 1.52 (95% CI 0.83 to 2.77) and/or a reference (e.g. to a table, figure or paragraph) that uniquely defines the result being assessed.		
Tendencia al descenso de ansiedad en todos los grupos (F=10.41, p<.001) pero no hubo diferencias significativas en la escala Adjective Check List (ACL). no hubo diferencias entre los grupos en la medida de ansiedad conductual (hetero-reportada).		
Is the review team's aim for this result...?		
☒ x	to assess the effect of assignment to intervention (the 'intention-to-treat' effect)	
☐	to assess the effect of adhering to intervention (the 'per-protocol' effect)	
Which of the following sources were obtained to help inform the risk-of-bias assessment? (tick as many as apply)		
☒ x	Journal article(s) with results of the trial	
Domain 1: Risk of bias arising from the randomization process		
Signalling questions	Comments	Response options
1.1 Was the allocation sequence random?	Se comenta que hubo aleatorización pero no se describe el método utilizado	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.2 Was the allocation sequence concealed until participants were enrolled and assigned to interventions?	No se informa si la secuencia de aleatorización se mantuvo oculta	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information
1.3 Did baseline differences between intervention groups suggest a problem	No se comparan las características en línea base entre los grupos	Yes / Probably yes / Probably No / No / No information

with the randomization process?		information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 2: Risk of bias due to deviations from the intended interventions (effect of assignment to intervention)		
2.1. Were participants aware of their assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención se cree que es poco probable que los participantes estuvieran cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.2. Were carers and people delivering the interventions aware of participants' assigned intervention during the trial?	Dadas las características de la intervención los instructores de la meditación no pudieron estar cegados a su condición.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.3. If Y/PY/NI to 2.1 or 2.2: Were there deviations from the intended intervention that arose because of the experimental context?	No se informa con suficiente detalle de si hubo cambios en la intervención prevista debidos al contexto experimental.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.4. If Y/PY to 2.3: Were these deviations from intended intervention balanced between groups?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.5. If N/PN/NI to 2.4: Were these deviations likely to have affected the outcome?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.6. Was an appropriate analysis used to estimate the effect of assignment to intervention?	Los análisis se realizaron con todos los participantes elegibles después de la aleatorización.	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
2.7. If N/PN/NI to 2.6: Was there potential for a substantial impact (on the result) of the failure to analyse participants in the group to which they were randomized?	No aplica.	No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto	Low / High / Some concerns
Domain 3: Missing outcome data		
3.1. Were data for this outcome available for all, or nearly all, participants randomized?	Medida hetero-reportada: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (1.6% de pérdidas) Medida auto-reportada: Los datos estuvieron disponible para todos o prácticamente todos los participantes (1.6% de pérdidas)	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably No / No / No Information
3.2. If N/PN/NI to 3.1: Is there evidence that the result was not biased by missing outcome data?	Medida hetero-reportada: No aplica Medida auto-reportada: No aplica	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.3. If N/PN to 3.2: Could missingness in the outcome depend on its true value?	Medida hetero-reportada: No aplica Medida auto-reportada: No aplica	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
3.4. If Y/PY/NI to 3.3: Is it likely that missingness in the outcome depended on its true value?	Medida hetero-reportada: No aplica Medida auto-reportada: No aplica	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No
Risk-of-bias judgement	Medida hetero-reportada: Bajo riesgo de sesgo Medida auto-reportada: Bajo riesgo de sesgo	Hetero-reportada: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 4: Risk of bias in measurement of the outcome		
4.1. Was the method of measuring the outcome inappropriate?	Medida hetero-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado. Medida auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido el apropiado.	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.2. Could measurement or ascertainment of the outcome have differed between intervention groups?	Medida hetero-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos Medida auto-reportada: El método para medir los resultados parece haber sido comparable en todos los grupos	Hetero-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.3. If N/PN/NI to 4.1 and 4.2: Were outcome assessors aware of the intervention received by study participants?	Medida hetero-reportada: El evaluador estuvo cegado a la condición del participante Medida auto-reportada: La medida es auto-reportada y parece poco probable que los participantes estén cegados a la asignación.	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
4.4. If Y/PY/NI to 4.3: Could assessment of the outcome have been influenced by knowledge of intervention received?	Medida hetero-reportada: La medida es objetiva y parece poco probable que los evaluadores puedan influir en los resultados Medida auto-reportada: La medida es auto-reportada, por lo que es posible que los	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes

	resultados se vean influidos por el conocimiento de la intervención recibida	/ Probably no / No / No information
4.5 If Y/PY/NI to 4.4: Is it likely that assessment of the outcome was influenced by knowledge of intervention received?	Medida hetero-reportada: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida Medida auto-reportada: El grupo comparador fue un control activo con protocolo similar al del grupo de intervención, por lo que es probable que las diferencias no se deban al conocimiento de la intervención recibida	Hetero-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information Auto-reportada: No applicable / Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Medida hetero-reportada: Riesgo de sesgo incierto Medida auto-reportada: Riesgo de sesgo incierto	Hetero-reportada: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns
Domain 5: Risk of bias in selection of the reported result		
5.1 Were the data that produced this result analysed in accordance with a pre-specified analysis plan that was finalized before unblinded outcome data were available for analysis?	El protocolo del estudio no está disponible para contrastar si se llevaron a cabo los análisis previstos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Is the numerical result being assessed likely to have been selected, on the basis of the results, from...		
5.2 ... multiple outcome measurements (e.g. scales, definitions, time points) within the outcome domain?	Se realizaron análisis de comparaciones entre grupos con los mismos instrumentos	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
5.3 ... multiple eligible analyses of the data?	El protocolo del estudio no está disponible, por tanto, no se puede comparar si los tipos de análisis que utilizaron fueron acordes con lo planeado	Yes / Probably yes / Probably no / No / No information
Risk-of-bias judgement	Riesgo de sesgo incierto.	Low / High / Some concerns
Overall risk of bias		
Risk-of-bias judgement	Medida hetero-reportada: Alto riesgo de sesgo Medida auto-reportada: Alto riesgo de sesgo	Hetero-reportada: Low / High / Some concerns Auto-reportada: Low / High / Some concerns

Anexo 7. Resultados de los estudios primarios

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Alexander (1989)[61]	Personas mayores en residencia (n=77)	Ø Función cognitiva (DST)	Ø (STAI)	Ø (SDS)	-	-	-	-
Anderson (1999)[62]	Profesores (n=91)	⊕ Burnout (MBI) ⊕ Estrés ocupacional (TSI)	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
Barnes (2012)[63]	Estudiantes de instituto (n=156)	⊕ Masa del ventrículo izquierdo Ø Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-
Basso (2019)[64]	Adultos sanos (n=42)	-	⊕ (STAI)	-	-	⊗ (PSQI)	-	-
Beiranvand (2014)[65]	Mujeres candidatas a cesárea (n=160)	⊕ Dolor (EVA) ⊕ Náuseas y vómitos Ø Presión sanguínea Ø Tasa cardíaca Ø Tasa respiratoria	-	-	-	-	-	-
Bokhari (2019)[66]	Enfermedad coronaria (n=56)	⊕ Reserva de flujo miocárdico Ø Presión sanguínea	-	Ø (BDI-II)	-	-	Ø (GHQ)	-
Bormann (2006)[67]	VIH (n=93)	Ø Pensamientos intrusivos relacionados con el VIH (IES-R)	Ø (STAI)	Ø (CES-D)	Ø (PSS)	-	-	-
Bormann	Veteranos de guerra con	Ø Síntomas TEPT (PTSD)	-	-	-	-	Ø (BSI-18)	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
(2008)[146]	TEPT (n=29)	Ø Síntomas TEPT (CAPS)						
Bormann (2013)[68]	Veteranos de guerra con TEPT (n=146)	Ø Síntomas TEPT (PTSD) Ø Síntomas TEPT (CAPS)	Ø (BSI-18)	Ø (BSI-18)	-	-	-	⊕ (SF-12)
Bormann (2018)[69]	Veteranos de guerra con TEPT (n=173)	Ø Síntomas TEPT (CAPS) Ø Síntomas TEPT (PCL)	-	Ø (PHQ-9)	-	⊕ (ISI)	-	Ø (WHOQOL)
Boswell (1979)[70]	Estudiantes con ansiedad (n=80)	-	Ø (STAI)	-	-	-	-	-
Brito-Pons (2018)[71]	Adultos sanos (n=50)	-	⊕ (BAI)	⊕ (BDI)	⊕ (PSS)	-	-	-
Brooks (1985)[72]	Veteranos de guerra con TEPT (n=18)	⊕ Síntomas TEPT	⊕ (TMAS)	⊕ (BDI)	-	-	-	-
Carson (2005)[73]	Dolor crónico de espalda (n=61)	Ø Dolor (MPQ; BPI)	-	-	-	-	Ø (BSI-18)	-
Castillo-Richmond (2000)[74]	Hipertensión (n=138)	Ø Presión sanguínea ⊕ Medida de aterosclerosis	-	-	-	-	-	
Chandler (2020)[75]	Pre-hipertensión (n=39)	Ø Presión sanguínea*	-	-	Ø (PSS)	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Chhatre (2013)[76]	VIH (n=22)	⊕ (FAHI-total)	-	∅ (CES-D)	∅ (PSS)	-	-	∅ (SF-36)
Chirico (2020)[77]	Profesores (n=50)	⊕ Burnout (MBI)	-	-	-	-	⊕ (GHQ)	-
Cole (2012)[78]	Melanoma metastásico (n=83)	-	-	∅ (CES-D)	-	-	-	∅ (MQOL)
Curiati (2005)[79]	Insuficiencia cardíaca congestiva (n=19)	⊕ Nivel de norepinefrina en sangre* ⊕ Cociente de ventilación por minuto*	-	-	-	-	-	-
Dillbeck (1977)[80]	Estudiantes universitarios (n=33)	-	∅ (STAI)	-	-	-	-	-
Dion (2016)[81]	Cáncer de mama (n=38)	∅ Fatiga (EVA 0-10) ∅ Dolor (EVA 0-10)	-	-	∅ (PSS)	-	-	-
Dunne (2019)[82]	Trabajadores de emergencias (n=51)	⊕ Burnout (MBI)*	⊕ (DASS-21)*	-	-	-	-	-
Duraimani (2015)[83]	Hipertensión (n=152)	∅ Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Elder (2014)[84]	Trabajadores residencia estudiantes con problemas de conducta (n=40)	⊕ Burnout (MBI)	-	⊕ (MHI-5)	⊕ (PSS)	-	-	-
Fatima (2014)[53]	Población general (n=65)	Ø Presión sanguínea	-	-	-	-	-	⊕ (WHOQOL)
Gagrani (2018)[85]	Glaucoma (n=60)	⊕ Presión intraocular	-	-	-	-	-	⊕ (WHOQOL)
Galante (2016)[86]	Población general (n=809)	-	Ø (IDA)	Ø (IDA)	-	-	-	-
Gaston (1988)[87]	Psoriasis (n=18)	⊕ Severidad síntomas psoriasis	-	-	-	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Hafner (1982)[88]	Hipertensión (n=21)	Ø Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-
Hager (1978)[89]	Presión arterial límite (n=30)	Ø Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-
Heffner (2016)[147]	Veteranos de guerra con TEPT (n=79)	⊕ Síntomas TEPT (MT) Ø Síntomas TEPT (OMBM)	-	-	-	-	-	-
Heide (1980)[90]	Estudiantes voluntarios (n=63)	-	Ø (STAI)	-	-	-	-	-
Janyacharoen (2018)[91]	Personas mayores (n=34)	Ø 6MWT Ø FTSST ⊕ TUGT ⊕ FRT	-	-	-	-	-	Ø (WHOQOL)
Jayadevappa (2007)[92]	Insuficiencia cardíaca congestiva (n=23)	⊕ 6MWT Ø Hospitalizaciones Ø Eventos cardíacos	-	⊕ (CES-D)	Ø (PSS)	-	-	Ø (SF-36)
Jazaieri (2013)[93]	Adultos sanos (n=100)	-	Ø (PSWQ)		Ø (PSS)	-	-	-
Jeitler (2015)[94]	Dolor de cuello crónico (n=89)	⊕ Dolor en reposo (EVA 0-100) Ø Dolor en movimiento (EVA 0-100) ⊕ Molestia por el dolor (EVA 0-100)	Ø (STAI)	Ø (CES-D)	Ø (PSS)	-	-	Ø (SF-36)

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
		Ø Funcionalidad (NPAD)						
Jong (2019)[95]	Niños con cefalea (n=131)	Ø Frecuencia de la cefalea	Ø (RCADS-25)	Ø (RCADS-25)	-	-	-	-
Keefer (2001)[96]	Síndrome de Intestino Irritable (n=16)	⊕ Severidad síntomas gastrointestinales (CPSR)	-	-	-	-	-	-
Kindlon (1983)[97]	Estudiantes (n=35)	-	Ø (Attitude Inventory)	-	-	-	-	-
Kirkland (1980)[148]	Estudiantes (n=60)	-	Ø (CSAQ-C)	-	-	-	-	-
Kirsch (1979)[98]	Estudiantes con ansiedad a hablar en público (n=38)	-	⊕ (PRCS)	-	-	-	-	-
Knabb (2020)[99]	Estudiantes (n=101)	-	Ø (DASS-21)	-	-	-	-	-
Leach (2015)[100]	Cuidadores de personas con demencia (n=17)	-	Ø (WebNeuro)	Ø (WebNeuro)	Ø (WebNeuro)	-	-	Ø (AqoL-8D)
Lee (2015)[101]	Supervivientes trauma interpersonal (n=63)	⊕ Síntomas TEPT (PTSD)	-	-	-	-	Ø (SDS)	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Lehrer (1983)[102]	Ansiedad (n=61)	-	⊕ (STAI)	∅ (SCL-90) (vs otro tratamiento activo) ∅ (SCL-90) (vs control)	-	-	∅ (SCL-90)*	-
Manocha (2011)[103]	Trabajadores (n=180)	-	∅ (STAI)	⊕ (POMS)	⊕ (PSQ)	-	-	-
Menezes (2013)[104]	Estudiantes universitarios (n=100)	-	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
Menezes (2015)[105]	Estudiantes universitarios (n=46)	-	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
Michalsen (2016)[106]	Dolor lumbar crónico (n=68)	∅ Dolor en reposo (EVA 0-100) ∅ Funcionalidad (RMDQ)	∅ (HADS)	∅ (HADS)	⊕ (PSS)	-	-	∅ (SF-36)
Milbury (2013)[107]	Cáncer de mama (n=46)	∅ Funcionamiento cognitivo (FACT-Cog) ∅ Fatiga (BFI)	-	∅ (CES-D)	-	∅ (PSQI)	-	∅ (SF-36)
Murphy (1986)[108]	Consumo social de alcohol (n=60)	∅ Consumo medio de alcohol	-	-	-	-	-	-
Nanthakwang (2020)[109]	Mayores de 60 años con calidad de sueño pobre (n=51)	-	-	-	-	⊕ (PSQI)	-	⊕ (PTQL)

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Nidich (2009a)[110]	Cáncer de mama (n=130)	⊕ FACT-B	-	-	-	-	-	⊕ Salud mental SF-36 ∅ Vitalidad SF-36
Nidich (2009b)[111]	Estudiantes universitarios (n=298)	∅ Presión sanguínea	⊕ (POMS)	⊕ (POMS)	⊕ (POMS)	-	-	-
Nidich (2016)[112]	Internos de prisión con sintomatología TEPT (n=181)	⊕ Síntomas TEPT (TSC-40)	⊕ (TSC-40)	⊕ (TSC-40)	⊕ (PSS)	⊕ (TSC-40)	-	-
Nidich (2017)[113]	Internas de prisión con sintomatología TEPT (n=22)	∅ Síntomas TEPT (PCL-C)	-	-	-	-	-	-
Nidich (2018)[114]	Veteranos de guerra con TEPT (n=23)	⊕ Síntomas TEPT (PCL-M) (vs control) ∅ Síntomas TEPT (PCL-M) (vs psicoterapia)	-	⊕ (PHQ-9) (vs control) ∅ (PHQ-9) (vs psicoterapia)	-	-	-	⊕ (Q-LES-Q)
Oman (2006)[115]	Profesionales sanitarios (n=61)	∅ Burnout (MBI)	-	-	⊕ (PSS)	-	-	∅ (MOS)
Ottens (1975)[116]	Estudiantes universitarios (n=54)	⊕ Consumo de tabaco (auto-registro) ^d ∅ Consumo de tabaco (auto-registro) ^e	-	-	-	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
Parker (1978)[117]	Adultos con ansiedad y alcoholismo (n=30)	⊕ Presión sanguínea	∅ (STAI)	-	-	-	-	-
Paul-Labrador (2006)[118]	Enfermedad coronaria (n=103)	⊕ Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-
Puryear (1976)[119]	Voluntarios (n=159)	-	⊕ (IPAT)	-	-	-	-	-
Raskin (1980)[120]	Estudiantes con ansiedad (n=37)	-	∅ (TMAS)	-	-	-	-	-
Rees (2013)[121]	Refugiados de guerra con TEPT (n=42)	⊕ (PCL-C)	-	-	-	-	-	-
Schneider (1995)[122] & Alexander (1996)[123]	Hipertensión (n=127)	∅ Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-
Schneider (2005)[124]	Hipertensión (n=197)	∅ Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-
Schneider (2012)[125]	Enfermedad coronaria (n=213)	⊕ Presión sanguínea ⊕ Riesgo de mortalidad/infarto/ictus*	-	∅ (CES-D)	-	-	-	-
Seer	Hipertensión	∅ Presión sanguínea	-	-	-	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
(1980)[126]	(n=41)							
Severtsen (1986)[127]	Estudiantes de enfermería voluntarias (n=10)	-	-	-	Ø (HRSRS)	-	-	-
Shahar (2014)[128]	Personas con altos niveles de autocrítica (n=38)	-	Ø (DASS-21)	⊕ (DASS-21)	Ø (DASS-21)	-	-	-
Sheppard (1997)[129]	Trabajadores (n=44)	Ø Presión sanguínea	Ø (STAI)	Ø (IPAT)	-	-	-	-
So (2001)[130] Estudio 1	Estudiantes de secundaria (n=154)	-	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
So (2001)[130] Estudio 2	Estudiantes de secundaria (n=118)	-	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
So (2001)[130] Estudio 3	Estudiantes de secundaria (n=99)	-	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
Travis (2018)[132]	Personal de la oficina (n=96)	-	⊕ (POMS)	⊕ (POMS)	-	-	-	-
Tuab (1994)	Adultos con alcoholismo (n=118)	⊕ Consumo de alcohol (SHQ) ^a Ø Consumo de alcohol (SHQ) ^b ⊕ Consumo de alcohol (SHQ) ^c	-	-	-	-	-	-
Vaccarino	Síndrome metabólico	Ø Vasodilatación	Ø (STAI)	Ø (BDI-II)	Ø (PSS)	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
(2013)[133]	(n=68)	⊕ Factores de riesgo (puntuación total) ∅ Presión sanguínea						
Vasudev (2016) [134]& lonson (2019)[135]	Personas mayores con depresión mayor leve o moderada (n=95)	-	⊕ (GAI)	⊕ (HAM-D)	-	-	-	∅ (QOLSV)
Wachholtz (2005)[136]	Estudiantes (n=68)	-	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-
Wachholtz (2008)[137]	Estudiantes con Migraña (n=92)	⊕ Frecuencia del dolor ∅ Severidad del dolor	∅ (STAI)	∅ (CES-D)	-	-	-	∅ (MSQoL)
Weibel (2016)[138]	Estudiantes (n=71)	-	∅ (STAI)	-	-	-	-	-
Williams (2005)[139]	VIH-SIDA (n=58)	-	-	-	-	-	-	∅ (MVQOLI)
Wilson (1975)[140]	Asma bronquial (n=25)	∅ VEF1 ∅ TFRM ∅ Resistencia de las vías respiratorias	-	-	-	-	-	-
Wolf (2003)[141]	Población general (n=93)	-	-	∅ (GCS)	∅ (ICS)	-	-	-
Wren	Cáncer de mama	⊕ Dolor corporal (BPI)	⊕ (STAI)	-	-	-	-	-

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
(2019)[142]	(n=138)	Ø Dolor en la mama (BPI) Ø Fatiga (FACIT) Ø Presión sanguínea						
Wu (2019) [143]	Adultos con angustia moderada (n=122)	-	-	-	⊕ (PSS)	-	⊕ (GHQ)	-
Yang (2009)[144]	Estudiantes universitarios (n=242)	-	-	-	⊕ (LAS)	-	-	-
Zuroff (1978)[145]	Estudiantes (n=60)	-	Ø (ACL)	-	-	-	-	-

⊕ Efecto significativo favorable a la meditación

⊗ Efecto significativo favorable al control

Ø Sin diferencias significativas

* No se reportan diferencias inter-grupo

^a vs. neuroterapia

^b vs. biofeedback

^c vs. tratamiento habitual

^d vs. no tratamiento

^e vs. auto-control

6MWT: six-minute walk distance test; ACL: Adjective Check List scale of anxiety; AqoL-8D: Assessment of Quality of Life 8-dimension; BAI: Beck Anxiety Inventory; BDI-II: Beck Depression Inventory-II; BFI: Brief Fatigue Inventory; BPI: Brief Pain Inventory; BSI-18: Brief Symptom Inventory-18; CAPS: Clinician-Administered PTSD Scale; CES-D: Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CPSR: Composite Primary IBS Symptom Reduction; CSAQ-C: Cognitive scale of the Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale; EVA: Escala Visual Analógica; FACIT: Fatigue scale; FACT-B: Functional Assessment of Cancer Therapy–Breast; FACT-Cog: Functional Assessment of Cancer Therapy; FAHI: Functional Assessment of HIV Infection; FRT: Functional Reach Test; FTST: Five Times Sit to Stand Test; GAI: Geriatric Anxiety Inventory; GCS: Generalized Contentment Scale; GHQ: General Health Questionnaire; HADS: Hospital Anxiety Depression Scale; HRSRS: Holmes-Rahe Social Readjustment Scale; ICS: Index of Clinical Stress; IDA: Irritability, Depression and Anxiety scale; IES-R: Impact of Events Scale-Revised; IPAT: Institute of Personality and Ability Testing_Depression Scale; ISI: Insomnia Severity Index; LAS: Life Adaptation Scale; MHI-5: Mental Health Inventory-5; MBI: Maslach Burnout Inventory; MLWHFQ: Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire; MOS: Medical Outcomes Study; MPQ: McGill Pain Questionnaire; MQOL: McGill quality of life scale; MSQOL: Migraine Specific Quality of Life Scale; MT: Meditación Transcendental; MVQOLI: Missoula-VITAS Quality of Life Index; N: número de participantes; NPAD: Neck Pain and Disability Questionnaire; OMBM: Otras Meditaciones Basadas en

Tabla 8. Significación estadística de los resultados de efectividad de los estudios primarios incluidos

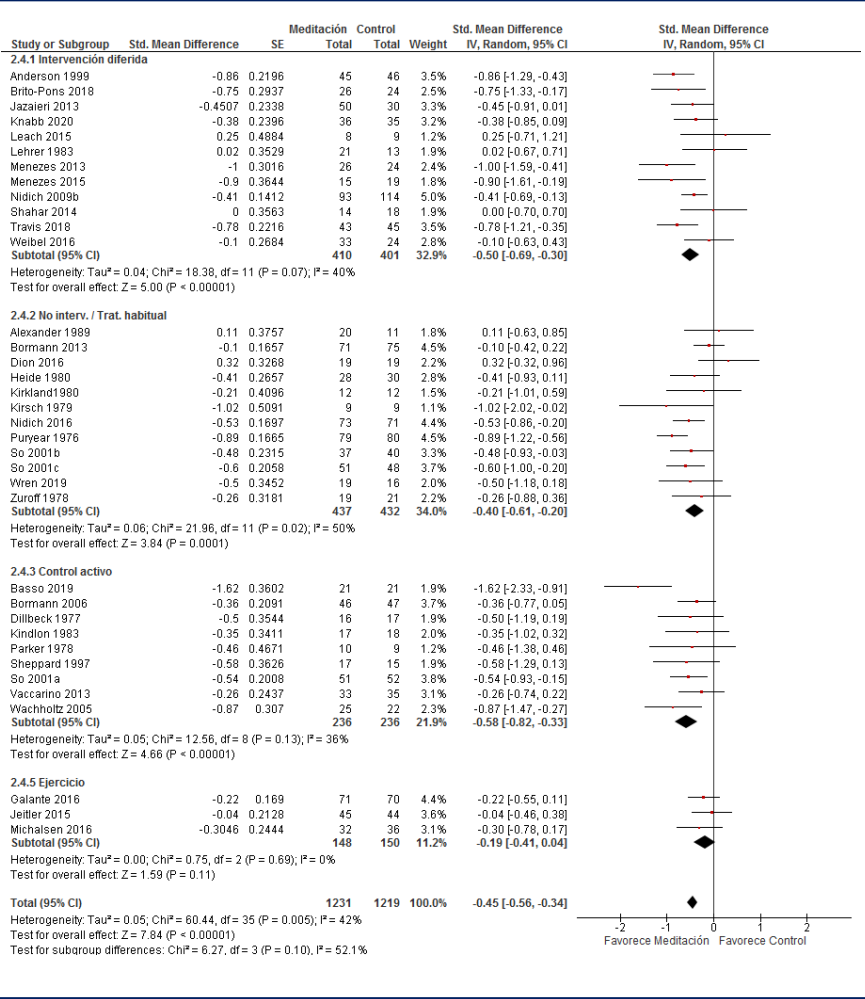
Autor (año)	Condición de salud y tamaño muestral	Síntomas y Calidad de Vida específica	Ansiedad	Depresión	Estrés	Insomnio	Psicopatología general	Calidad de Vida general
<p>Mantras; PCL-C: PTSD Checklist-Civilian Version; PCL-M: PTSD Checklist-Military Version; PHQ-9: Patient Health Questionnaire-9; POMS: Profile of Mood States Total Mood Disturbance scale; PRCS: Personal Report of Confidence as a Speaker; PSQ: Psychological Strain Questionnaire; PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index; PSS: Perceived Stress Scale; PSWQ: Penn State Worry Questionnaire; PTQL: Pictorial Thai Quality of Life; Q-LES-Q: Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire; Q-LES-Q:SF: Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire-Short Form; QOLSV: Quality of Life Profile Seniors Version; RCADS-25: Revised Children's Anxiety and Depression Scale-25; RMDQ: Roland Morris Disability Index; SCL-90: Symptom Checklist-90; SDS: Symptom Distress Scale; SF-36: Short Form-36 Health Survey; SHQ: Social History Questionnaire; STAI: State-Trait Anxiety Inventory; TEPT: Trastorno por estrés postraumático; TFRM: Tasa de flujo respiratorio máximo; TMAS: Taylor Manifest Anxiety Scale; TSC-40: Trauma Symptom Checklist – 40; TSI: Teacher's Stress Inventory; TUGT: Timed up and go test; VEF1: Volumen espiratorio forzado en 1 segundo; VIH: Virus de la inmunodeficiencia humana; WHOQOL: World Health Organization Quality of Life brief form</p>								

Anexo 8. Figuras adicionales de los meta-análisis realizados

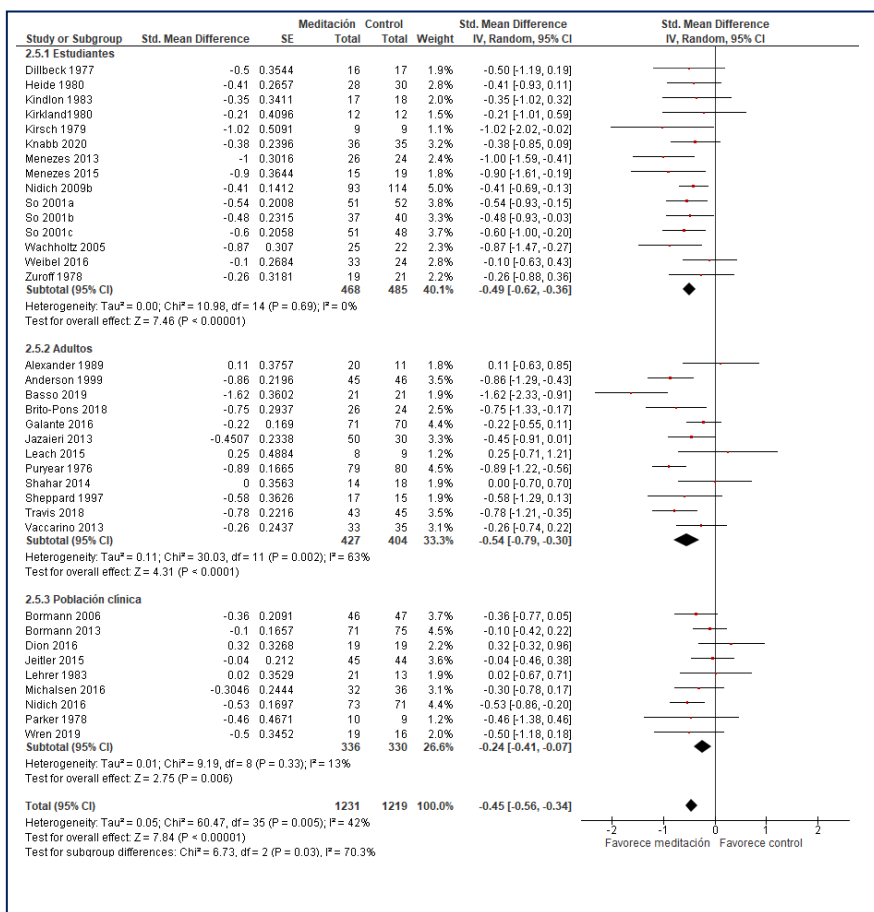
Meditación vs. control

Ansiedad

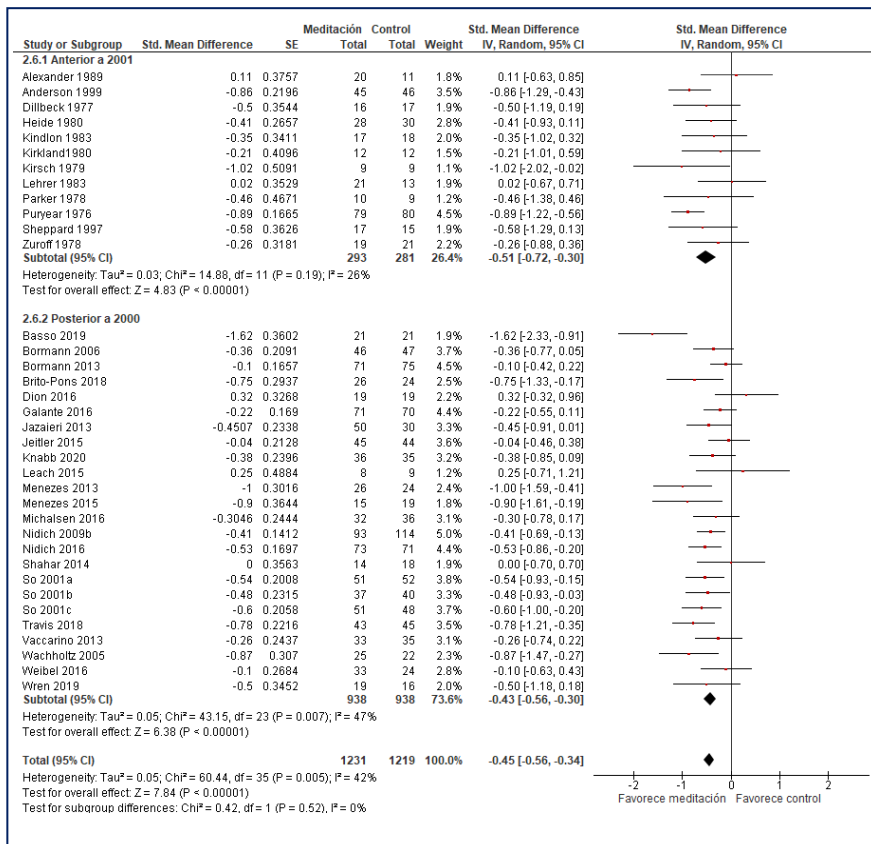
A2. Efecto sobre la ansiedad según el tipo de grupo control



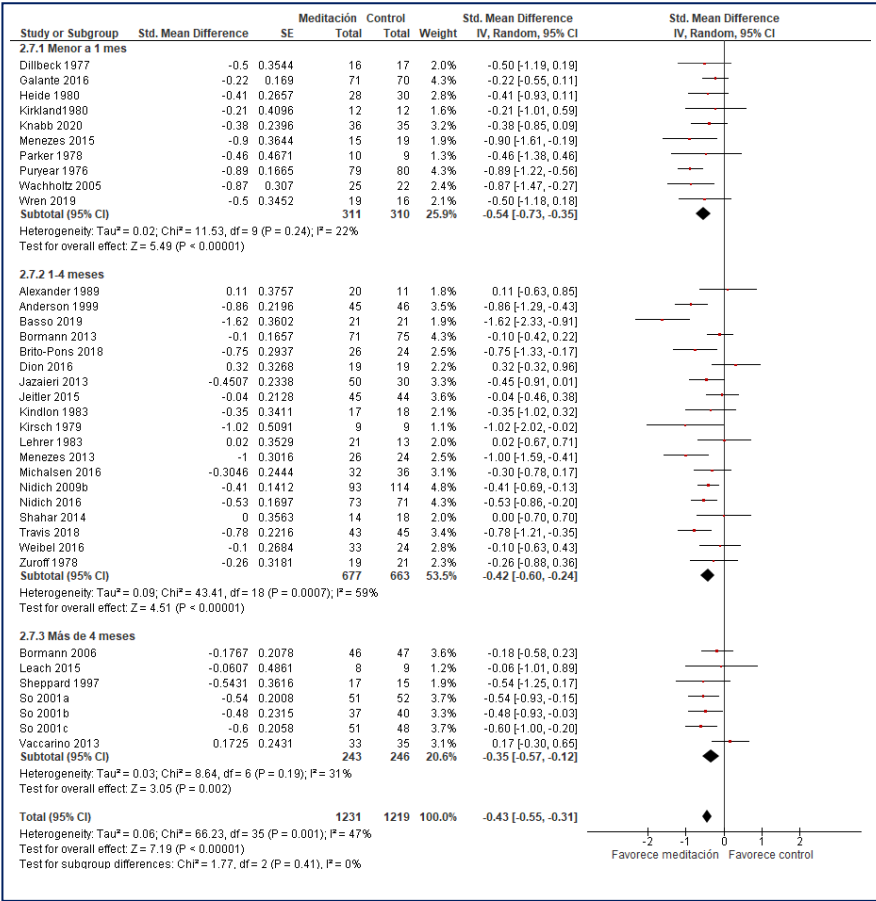
A3. Efecto sobre la ansiedad según el tipo de población



A4. Efecto sobre la ansiedad según la fecha de publicación

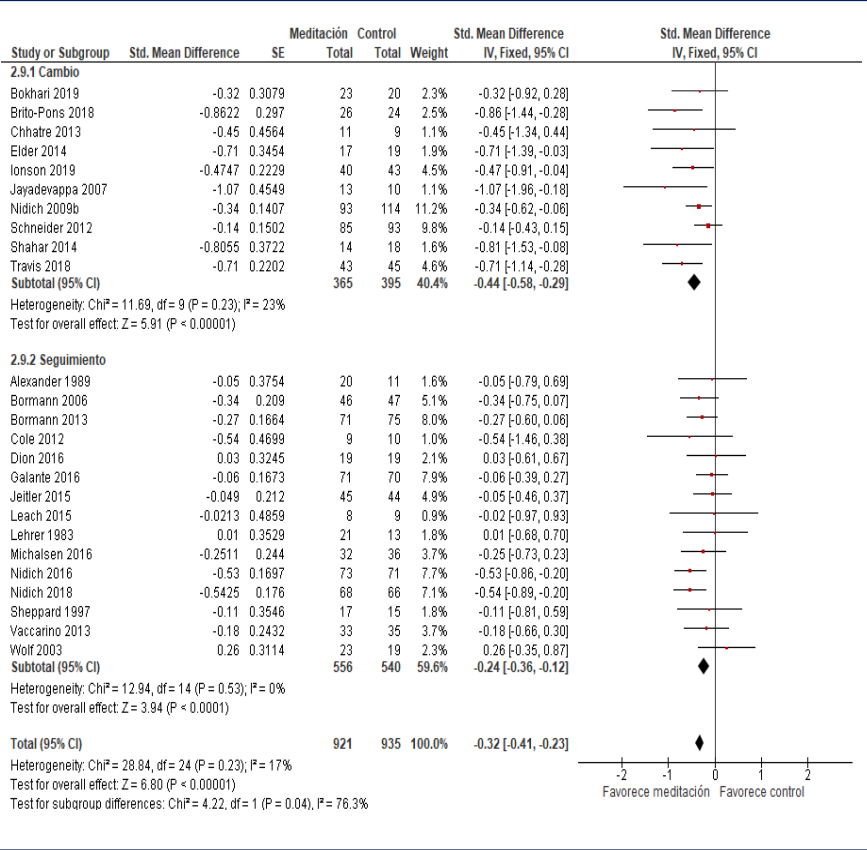


A5. Efecto sobre la ansiedad según el tiempo de seguimiento

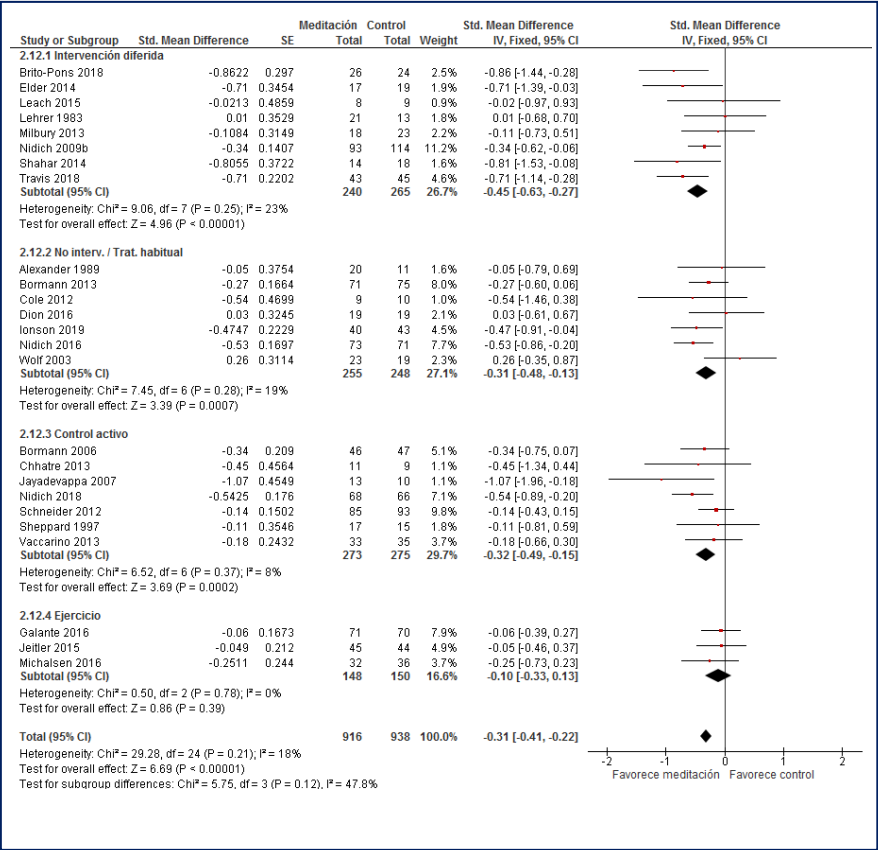


Depresión

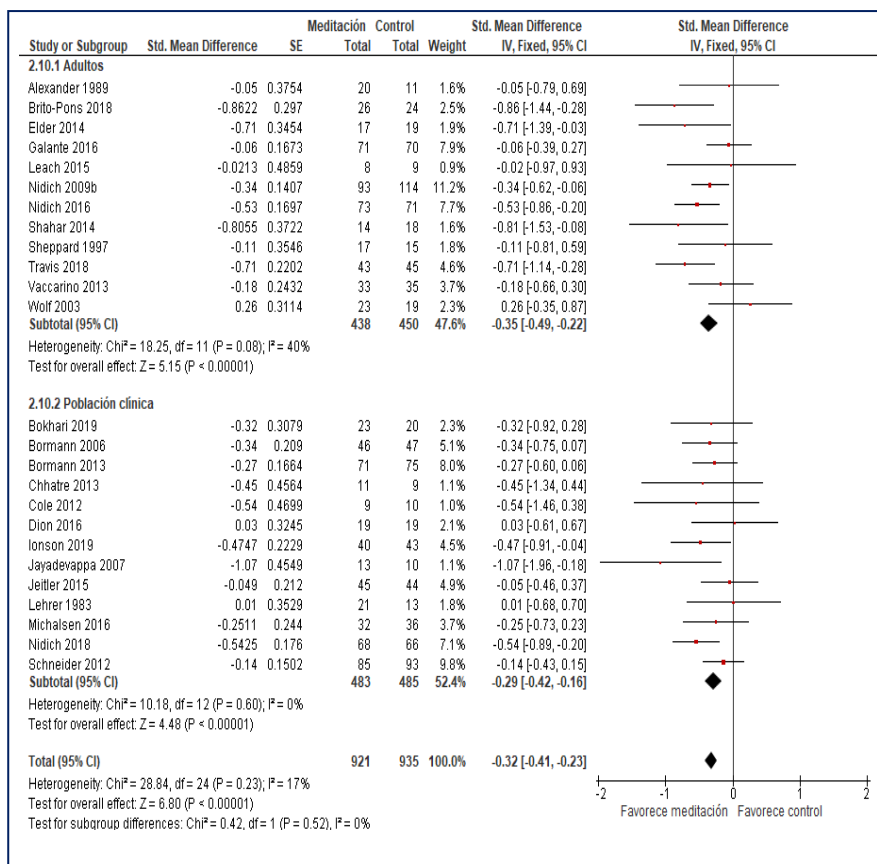
D2. Efecto sobre la depresión según el tipo de puntuaciones (cambio desde línea base o puntuaciones en el seguimiento)



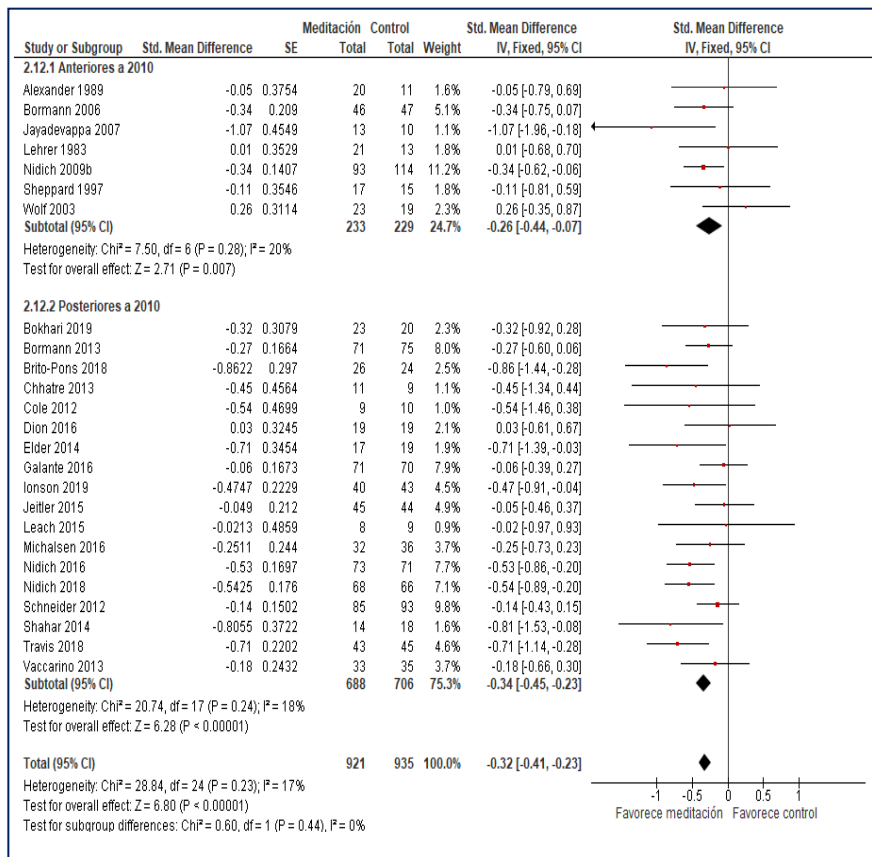
D3. Efecto sobre la depresión según el tipo de grupo control



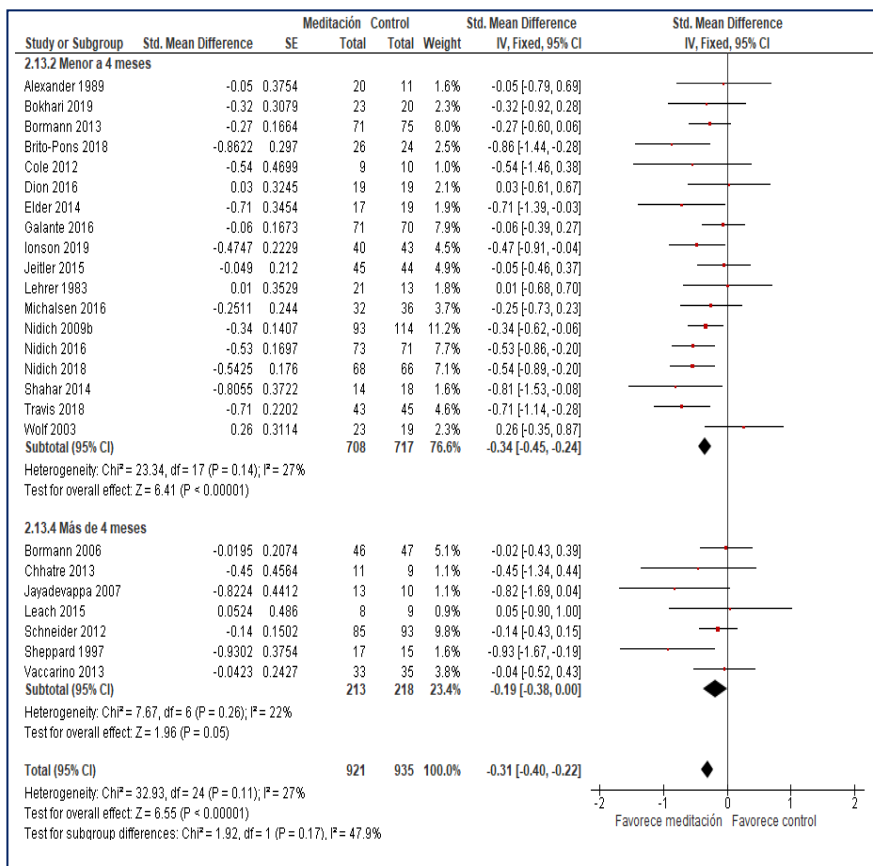
D4. Efecto sobre la depresión según el tipo de población



D5. Efecto sobre la depresión según el año de publicación

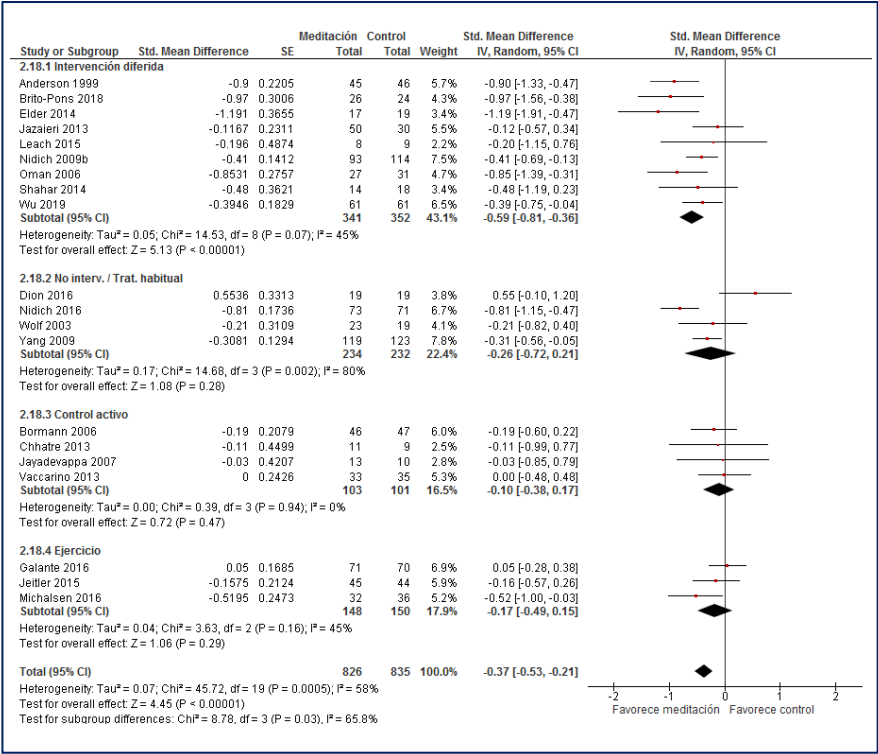


D6. Efecto sobre la depresión según el tiempo de seguimiento

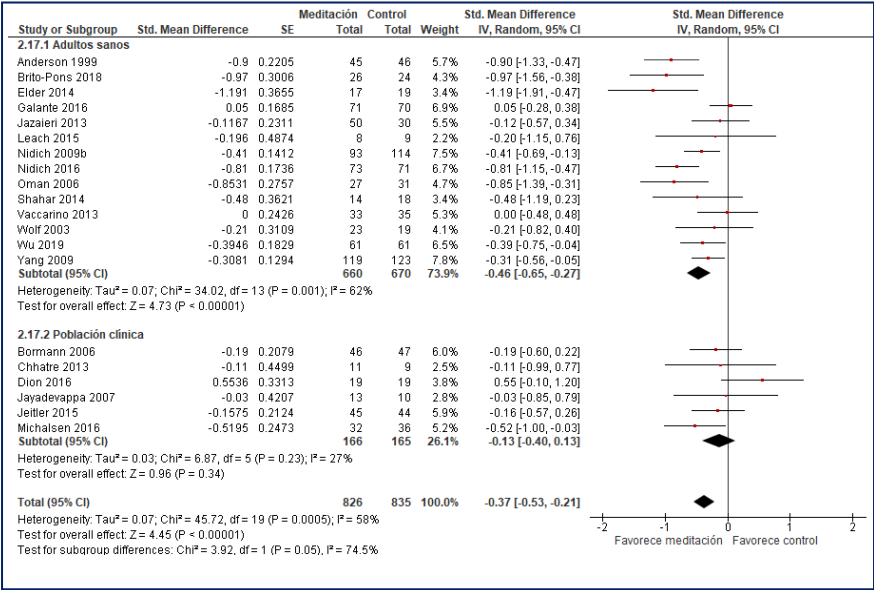


Estrés

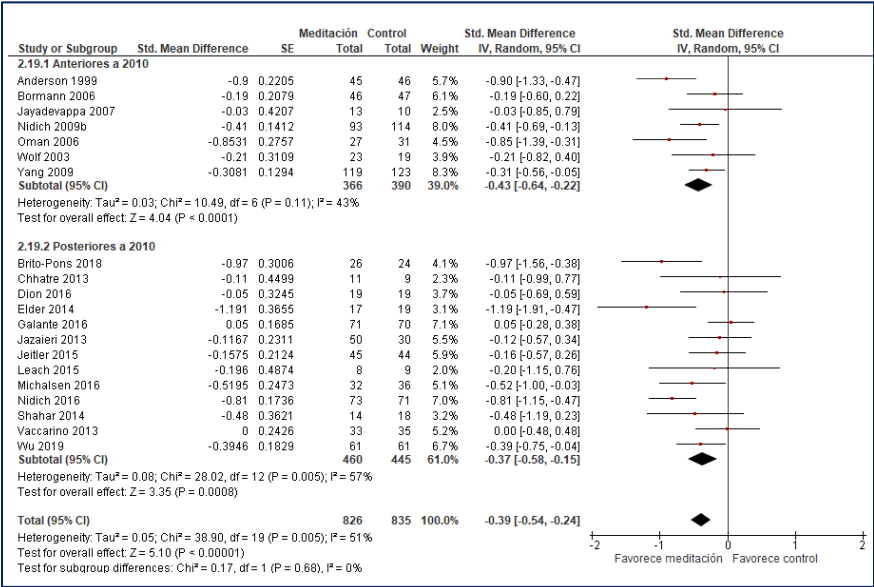
E2. Efecto sobre el estrés según el tipo de grupo control.



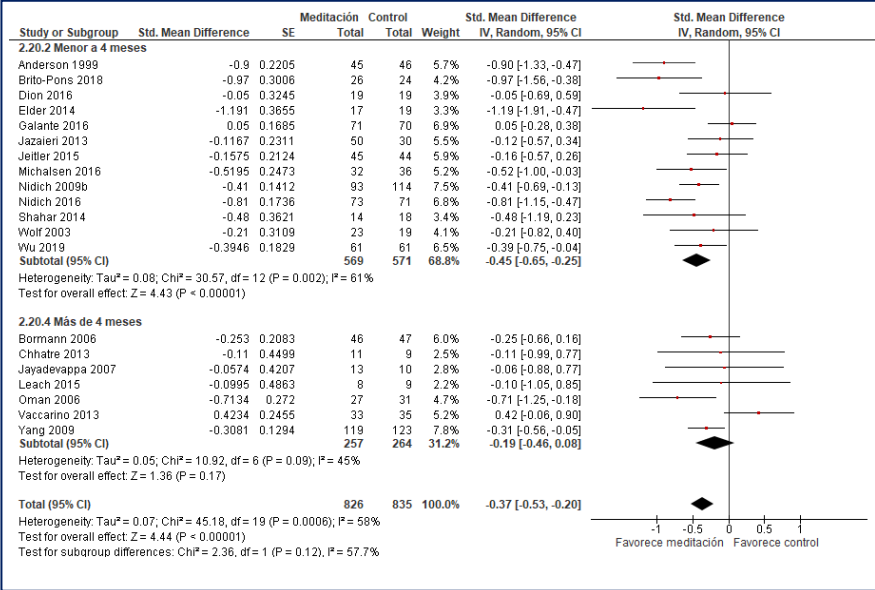
E3. Efecto sobre el estrés según el tipo de población



E4. Efecto sobre el estrés según el año de publicación

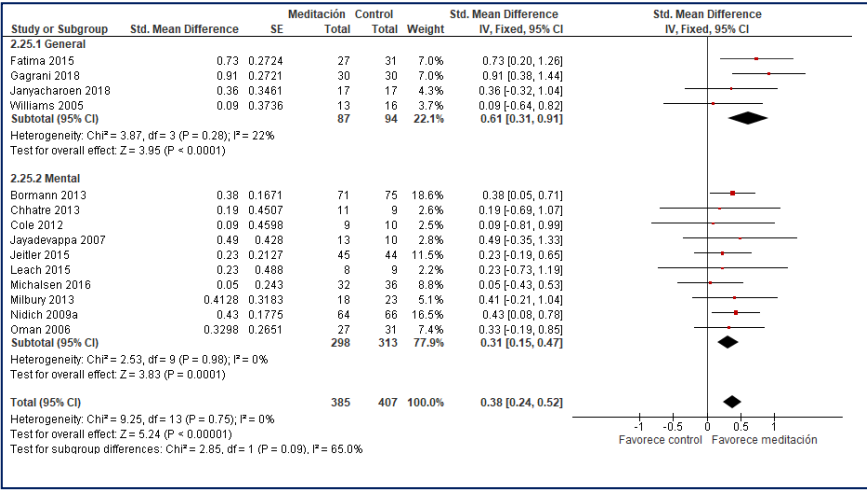


E5. Efecto sobre el estrés según el tiempo de seguimiento

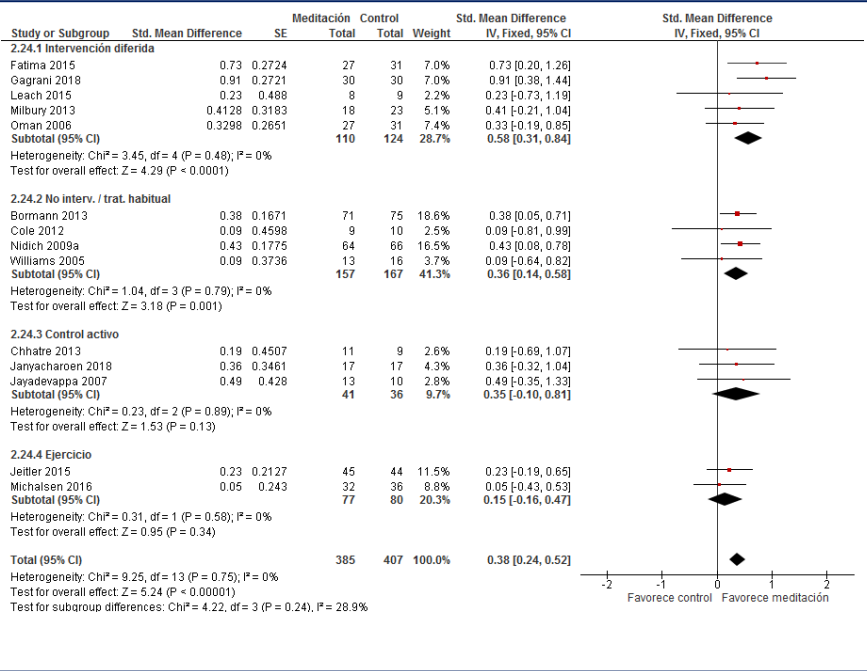


Calidad de vida

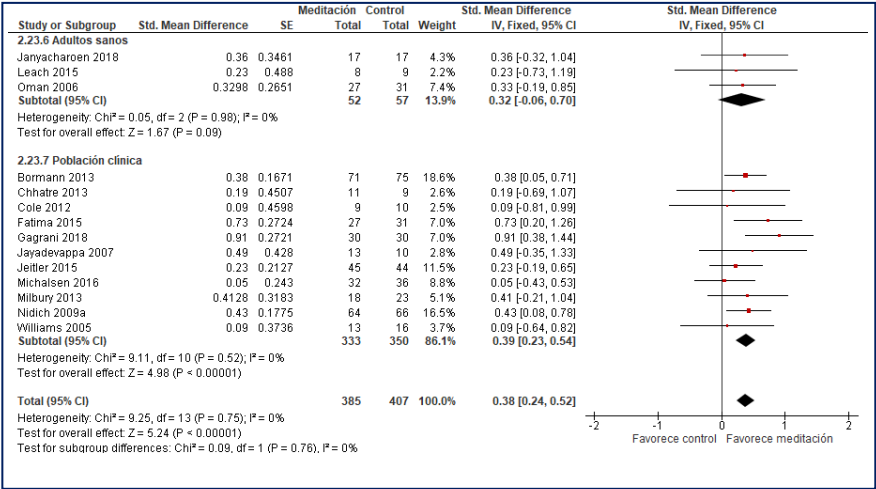
CV2. Efecto sobre la calidad de vida: general o mental



CV3. Efecto sobre la calidad de vida (general o mental) según el tipo de grupo control



CV4. Efecto sobre la calidad de vida (general o mental) según el tipo de población



CV5. Efecto sobre la calidad de vida (general o mental) según el tiempo de seguimiento

