**Mindfulness – Trastornos de Ansiedad**

El objetivo de esta revisión sistemática fue evaluar la eficacia de las terapias de mindfulness aplicadas a los trastornos de ansiedad. Para ello, se incluyeron un total de 8 artículos, en los que el trastorno más frecuentemente estudiado fue más frecuentes fueron la reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT). El diseño de todos ellos fue un estudio clínico controlado aleatorizado, a excepción de uno no aleatorizado.

Diversos estudios examinaron la eficacia de terapias basadas en mindfulness como tratamiento para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). Todos ellos mostraron una reducción significatica de la severidad de los síntomas de ansiedad, estrés y preocupación, así como una disminución de los síntomas depresivos y una mejora de la calidad del sueño en dos de ellos. Sin embargo, las diferencias entre grupo control y grupo intervención no fueron estadísticamente significativas en dos de los cinco estudios evaluados.

En cuanto a la Fobia Social (FS), se observó una disminución significativa de la severidad de los síntomas de ansiedad en uno de los estudios, mientras que en el otro no se reportó mejoría en una escala de estrés percibido. En ambos estudios no hubo diferencias significativas entre el grupo intervención y el grupo control, que recibió como tratamiento una terapia grupal cognitivo-conductual, en uno de los estudios; y ejercicio aeróbico, en otro.

Únicamente un estudio evaluó la eficacia de MBSR como complemento al tratamiento habitual (intervención farmacológica y conductual) para Trastorno de Estrés Postraumático (TEP). El grupo tratado con MBSR mejoró significativamente las puntuaciones clínicas de TEP, depresión y calidad de vida en relación con la salud mental. No obstante, no se encontraron diferencias significativas en ninguna escala entre ambos grupos.

En conclusión, los resultados mostraron que las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness constituyen un tratamiento eficaz para diversos trastornos de ansiedad (TAG, FS, TEP y trastorno de ansiedad), cuando son usadas como coadyuvantes del tratamiento farmacológico. Los cambios inducidos tras las terapias se mantuvieron en las evaluaciones de seguimientos de todos los estudios, excepto en uno de ellos. Sin embargo, no se hallaron diferencias significativas a favor de los tratamientos basados en mindfulness respecto a otros tratamiento para la ansiedad ya establecidos (terapia cognitivo-conductual, relajación aplicada y ejercicio aeróbico), por lo que su uso podría depender de factores como el tiempo o coste-efectividad. No obstante, hubo una serie de limitaciones metodológicas en los diferentes estudios analizados: tratamiento simultáneo con medicación psicoactiva, comorbilidades, administración inadecuada de las terapias de mindfulness, evaluación de seguimiento inferior a 12 meses, uso de grupos de control inactivos, y el diseño de ensayos controlados que no permite conocer la eficacia en la práctica clínica habitual. Por ello, son necesarios más estudios

realizados con un control metodológico riguroso que permitan establecer conclusiones sólidas.

**ABSTRACT**

During the last 20 years, interest in mindfulness-based therapy has grown. The objective of this study was to systematically review the current scientific literature that shows evidence concerning the efficacy of mindfulness-based psychological therapy when applied specifically to the treatment of anxiety disorders. A total of 269 potentially relevant articles were gathered from various databases. Of these, 8 articles fulfilled the inclusion criteria. The analysis of these studies suggests that mindfulness-based psychological therapy is efficacious in the treatment of general anxiety disorder, panic disorder, social anxiety disorder and post-traumatic stress disorder when they are used in conjunction with pharmacological treatments. Nevertheless, the authors suggest the need for further studies that, following rigorous methodological review, would allow firm conclusions to be reached concerning the efficacy of this type of treatment for anxiety disorders.