**Mindfulness – Psychological mechanisms**

La evidencia reciente muestra numerosos efectos de las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs), y se ha comenzado a estudiar los mecanismos que explicarían los beneficios obtenidos tras la aplicación de estas terapias. No obstante, no existe hasta ahora ninguna revisión sistemática sobre este tema. Por ello, los objetivos del presente estudio fueron: 1) realizar una revisión sistemática de los estudios sobre meditación mindfulness (MM) e identificar los mecanismos subyacentes; 2) describir la evidencia sobre cada uno de los mecanismos; y 3) analizar los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness sobre la salud mental.

En total, se seleccionaron 20 estudios. De ellos, 15 fueron ensayos controlados aleatorizados (ECAs), en los que se comparó la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), con grupos de control no activos (n=6), activos (n=2), o ambos (n=1). Asimismo, se analizaron los efectos de la terapia de reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) con grupos de control no activo (n=6). Los cinco estudios restantes fueron estudios cuasi-experimentales en los que se comparó la MBCT con un grupo de control no activo (n=2), y la MBSR con grupos de control no activos (n=2) y activos (n=1). Las patologías de los pacientes incluidos en los estudios fueron: síntomas depresivos (n=8), cáncer (n=4), población no clínica (n=3), trastornos de ansiedad (n=2), síntomas de estrés (n=2), y una muestra no aleatorizada (n=1).

Los factores psicológicos identificados y evaluados como mecanismos de acción subyacentes a la MM fueron: mindfulness, pensamiento negativo repetitivo, autocompasión, flexibilidad psicológica, reactividad emocional, reactividad cognitiva, y especificidad de la memoria autobiográfica. Los resultados de la presente revisión mostraron una evidencia sólida en el caso de la reactividad emocional y la reactividad cognitiva; y moderada para mindfulness y pensamiento negativo repetitivo. En el caso de la autocompasión y la flexibilidad psicológica como mecanismos subyacentes de los efectos de la MM, la evidencia es prometedora pero todavía insuficiente.

En lo referente a las limitaciones de esta revisión, es preciso tener en cuenta la heterogeneidad de los estudios incluidos en cuanto a metodología. Además, la inclusión de estudios cuasi-experimentales puede disminuir la calidad de la evidencia hallada en la revisión. No obstante, los criterios de inclusión fueron estrictos, pudiendo excluir publicaciones en las que también se analizan los mecanismos psicológicos subyacentes en la MM. Por último, es posible que los resultados estuviesen influenciados por un sesgo de publicación, especialmente en el caso de los metaanálisis, pudiendo incurrir en una sobreestimación de los efectos de las MBIs. Por ello, son necesarios nuevos estudios y futuras revisiones sistemáticas que incluyan únicamente ECAs, para proporcionar una evidencia sólida.

**ABSTRACT**

Given the extensive evidence base for the efficacy of mindfulness-based stress reduction (MBSR) and mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), researchers have started to explore the mechanisms underlying their therapeutic effects on psychological outcomes, using methods of mediation analysis. No known studies have systematically reviewed and statistically integrated mediation studies in this field. The present study aimed to systematically reviewmediation studies in the literature on mindfulness-based interventions (MBIs), to identify potential psychological mechanisms underlying MBCT and MBSR's effects on psychological functioning and wellbeing, and evaluate the strength and consistency of evidence for each mechanism. For the identified mechanisms with sufficient evidence, quantitative synthesis using two-stage meta-analytic structural equation modelling (TSSEM) was used to examine whether these mechanisms mediate the impact of MBIs on clinical outcomes. This review identified strong, consistent evidence for cognitive and emotional reactivity, moderate and consistent evidence for mindfulness, rumination, and worry, and preliminary but insufficient evidence for self-compassion and psychological flexibility as mechanisms underlying MBIs. TSSEM demonstrated evidence for mindfulness, rumination and worry as significant mediators of the effects of MBIs on mental health outcomes. Most reviewed mediation studies have several key methodological shortcomings which preclude robust conclusions regarding mediation. However, they provide important groundwork on which future studies could build.