**Mindfulness – Healthcare professionals**

En la última década, los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) sobre diferentes condiciones físicas y mentales han sido ampliamente estudiados. Asimismo, se han reportado beneficios sobre su aplicación en población no clínica, aunque no se ha reportado datos sobre el estatus ocupacional de la población estudiada. Los profesionales sanitarios (PS), dada la complejidad y el riesgo de sus decisiones, presentan un mayor riesgo de padecer agotamiento emocional, con un 60% de ellos reportando cansancio o fatiga a lo largo de su carrera profesional. De hecho, se estima que más de un 30% de las bajas por enfermedad en Reino Unido están relacionadas con el estrés.

El objetivo del estudio fue describir las intervenciones utilizadas en los diferentes ensayos publicados para la reducción de estrés en PS, y evaluar la efectividad de las MBIs en la disminución de los niveles de estrés en este grupo de población. población en muchos de los estudios. Para ello, se realizó una revisión sistemática en la que se incluyeron un total de nueve estudios. Las intervenciones utilizadas incluyeron: la terapia de reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) tradicional, la MBSR modificada, un programa de entrenamiento cognitivo basado en mindfulness, y la MBSR telefónica. Las técnicas utilizadas fueron variadas (p.e. ejercicios de respiración, compasión), así como la duración de las intervenciones (desde un día hasta 10 semanas). En los estudios en los que se informó sobre el género, la participación de la población femenina fue mayor. La tasa de abandono fue nula en tres estudios, y varió del 30 al 44% en cuatro de ellos.

Los resultados sugieren que las MBIs proporcionan una disminución moderada de los niveles de estrés en los PS. Estos resultados fueron similares a los reportados por Khoury et al. en un meta-análisis previo. Sin embargo, es posible que existan estudios no publicados que contradigan estos hallazgos, por lo son necesarios nuevos estudios que evalúen la utilidad de estas terapias en el personal sanitario. Además, se encontraron varias limitaciones metodológicas en los estudios incluidos, como una descripción inadecuada o poco detallada de los métodos utilizados en los diferentes ensayos. Estas futuras investigaciones deben analizar también la efectividad de las MBIs en PS aplicadas mediante programas de corta duración, más accesibles para el personal sanitario.

**ABSTRACT**

Workplace stress is high among healthcare professionals (HCPs) and is associated with reduced psychological health, quality of care and patient satisfaction. This systematic review and meta-analysis reviews evidence on the effectiveness of mindfulness-based interventions (MBIs) for reducing stress in HCPs. A systematic literature search was conducted. Papers were screened for suitability using inclusion criteria and nine papers were subjected to review and quality assessment. Seven papers, for which full statistical findings could be obtained, were also subjected to meta-analysis. Results of the meta-analysis suggest that MBIs have the potential to significantly improve stress among HCPs; however, there was evidence of a file drawer problem. The quality of the studies was high in relation to the clarity of aims, data collection and analysis, but weaker in terms of sample size and the use of theoretical frameworks. MBIs have the potential to reduce stress among HCPs; however, more high-quality research is needed before this finding can be confirmed. Future studies would benefit from long-term follow-up measures to determine any continuing effects of mindfulness training on stress outcomes.