**MBCT y MBSR y la práctica en casa**

La terapia cognitiva basada en minfulness (MBCT) y la reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) enfatizan la importancia de la práctica de la atención plena en el hogar como una parte crucial del desarrollo del programa y para lograr el cambio terapéutico.

Los objetivos de este trabajo de investigación fueron examinar hasta qué punto os participantes informan de haber completado las prácticas formales que se manda como tarea para casa, y para evaluar si existe evidencia de que la realización de todas las tareas de práctica formal para casa, tanto de MBCT como en MBSR, están asociada con los resultados del tratamiento. Para esta revisión sistemática y meta-análisis, las búsquedas se realizaron utilizando Scopus y PubMed para los estudios publicados hasta finales de 2015, informando sobre la práctica formal en casa de la atención plena MBSR o MBCT participantes.

A través de 43 estudios (N = 1427), la estimación agrupada para la práctica en casa de los participantes fue del 64% de la cantidad asignada, equivalente a unos 30 minutos al día, seis días a la semana [IC del 95%: 60-69%]. Hubo heterogeneidad sustancial asociada con esta estimación. A lo largo de 28 estudios (N = 898), hubo una asociación pequeña pero significativa entre la práctica clínica autoinformada de los participantes y los resultados de la intervención (r = 0,26; IC del 95%: 0,19; 0,34).

**ABSTRACT**

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) emphasize the importance of mindfulness practice at home as an integral part of the program. However, the extent to which participants complete their assigned practice is not yet clear, nor is it clear whether this practice is associated with positive outcomes. For this systematic review and meta-analysis, searches were performed using Scopus and PubMed for studies published through to the end of 2015, reporting on formal home practice of mindfulness by MBSR or MBCT participants. Across 43 studies (N = 1427), the pooled estimate for participants' home practice was 64% of the assigned amount, equating to about 30 minutes per day, six days per week [95% CI 60-69%]. There was substantial heterogeneity associated with this estimate. Across 28 studies (N = 898), there was a small but significant association between participants' self-reported home practice and intervention outcomes (r = 0·26, 95% CI 0·19,-0·34). MBSR and MBCT participants report completing substantial formal mindfulness practice at home over the eight-week intervention, albeit less than assigned amounts. There is a small but significant association between the extent of formal practice and positive intervention outcomes for a wide range of participants.