**Efectos cognitivos de MBSR/MBCT**

Mindfulness ha crecido exponencialmente en los últimos 15 años como un tema de investigación científica y práctica clínica. La investigación ha encontrado la atención plena asociada con muchos indicadores de salud y bienestar, y entre sus beneficios para la salud se incluyen la disminución de los niveles de estrés y ansiedad, mejora de la regulación emocional, mental y fisiológica y promoción de la plasticidad cerebral.

El objetivo de esta revisión fue examinar la evidencia existente de los efectos cognitivos del entrenamiento en mindfulness, específicamente, los efectos generados a través de los programas MBSR y MBCT. Saber cómo funciona la atención plena permitirá a los clínicos seleccionar, adaptar y adaptar los programas de tratamiento a diferentes grupos de pacientes, más eficazmente. Se realizaron búsquedas en siete bases de datos, resultando en 18 estudios que cumplieron los criterios de inclusión para su revisión.

Los estudios, en general, no apoyaron la atención o mejoras en la función ejecutiva. Se encontraron evidencias preliminares de mejoras en la memoria de trabajo y en la memoria autobiográfica, así como en la flexibilidad cognitiva y meta-conciencia. El entrenamiento a corto plazo de la meditación de la atención plena no aumentó las vías atencionales teorizadas. Sin embargo, el escaso número de estudios y los diversos retos metodológicos impidieron sacar conclusiones firmes. Estos procesos cognitivos y sus interacciones deben ser el foco de futuros estudios guiados por un marco cognitivo que describa las vías de atención plena.

**ABSTRACT**

Mindfulness is theorised to improve attention regulation and other cognitive processes. This systematic review examines whether 8-week standardised and manualised mindfulness training programs such as Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) enhances attention, memory and executive function abilities measured by objective neuropsychological tests. Seven databases were searched resulting in 18 studies meeting inclusion criteria for review. Overall studies did not support attention or executive function improvements. We found preliminary evidence for improvements in working memory and autobiographical memory as well as cognitive flexibility and meta-awareness. Short-term mindfulness meditation training did not enhance theorised attentional pathways. Results call into question the theoretical underpinnings of mindfulness, further highlighting the need for a comprehensive theoretical framework.