**Mechanism of action in MBCT and MBSR in physical and psychological conditions**

Los problemas de salud física y mental a largo plazo afectan a una proporción significativa de la población, suponen una carga enorme para los sistemas de atención de la salud, representan un costo muy significativo para la sociedad y causan un sufrimiento inconmensurable. Se estima que el 46% de las personas en el Reino Unido con problemas de salud mental también sufren de condiciones físicas a largo plazo, tales como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer. En consecuencia, los investigadores están tratando cada vez más de desarrollar modelos teóricos mente-cuerpo integrados que potencialmente puedan capturar los mecanismos compartidos y apoyar el desarrollo de tratamientos efectivos para las condiciones físicas que tienen comorbilidad de salud mental. Todavía no está claro si los mecanismos de acción en MBCT / MBSR son compartidos a través de condiciones de salud física y psicológica o son específicos de determinadas condiciones de salud física o psicológica.

#### El objetivo de este trabajo es revisar sistemáticamente la evidencia existente hasta la fecha sobre los mecanismos de acción en intervenciones de atención plena en poblaciones con condiciones físicas y / o psicológicas. Para ello se realizó una búsqueda sistemática en siete bases de datos (PsycINFO, Medline (Ovid), Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados, EMBASE, CINAHL, AMED, ClinicalTrials.gov), y se evaluaron aquellos estudios que cumplían con los criterios establecidos por Kazdin, para el establecimiento de los mecanismos de acción dentro de un tratamiento psicológico.

#### En muchos de los estudios, tanto la MBCT y MBSR demostraron reducciones significativas en los mediadores propuestos y los resultados objetivo en comparación con los diferentes grupos de control (activo, wait-list), así como para diferentes poblaciones (física y psicológica). Esto sugiere que hay asociaciones entre la intervención, el mediador y el resultado. Sin embargo, en algunos de los estudios no se encontraron relaciones significativas entre el mediador y los resultados de interés.

Aunque hubo pruebas de que los cambios globales en la atención plena están vinculados a mejores resultados, esta evidencia se refería más a intervenciones dirigidas a condiciones psicológicas que físicas. Si bien es cierto que hay evidencia prometedora de que los efectos de las intervenciones MBCT / MBSR están mediados por mecanismos de acción hipotetizados, existe una falta de rigor metodológico en el campo de los mecanismos de acción de MBCT y MBSR, lo que impide establecer conclusiones definitivas.

**ABSTRACT**

#### BACKGROUND:

Recently, there has been an increased interest in studying the effects of mindfulness-based interventions for people with psychological and physical problems. However, the mechanisms of action in these interventions that lead to beneficial physical and psychological outcomes have yet to be clearly identified.

#### PURPOSE:

The aim of this paper is to review, systematically, the evidence to date on the mechanisms of action in mindfulness interventions in populations with physical and/or psychological conditions.

#### METHOD:

Searches of seven databases (PsycINFO, Medline (Ovid), Cochrane Central Register of Controlled Trials, EMBASE, CINAHL, AMED, ClinicalTrials.gov) were undertaken in June 2014 and July 2015. We evaluated to what extent the studies we identified met the criteria suggested by Kazdin for establishing mechanisms of action within a psychological treatment (2007, 2009).

#### RESULTS:

We identified four trials examining mechanisms of mindfulness interventions in those with comorbid psychological and physical health problems and 14 in those with psychological conditions. These studies examined a diverse range of potential mechanisms, including mindfulness and rumination. Of these candidate mechanisms, the most consistent finding was that greater self-reported change in mindfulness mediated superior clinical outcomes. However, very few studies fully met the Kazdin criteria for examining treatment mechanisms.

#### CONCLUSION:

There was evidence that global changes in mindfulness are linked to better outcomes. This evidence pertained more to interventions targeting psychological rather than physical health conditions. While there is promising evidence that MBCT/MBSR intervention effects are mediated by hypothesised mechanisms, there is a lack of methodological rigour in the field of testing mechanisms of action for both MBCT and MBSR, which precludes definitive conclusions.