**Mindfulness – Psychiatric disorders**

En la última década, el interés por las terapias basadas en mindfulness (MBIs) ha aumentado notablemente. La evidencia sugiere que la terapia de reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en midfulness (MBCT) pueden ser útiles en el tratamiento de diversos tipos de trastornos psiquiátricos. De hecho, en el caso de la depresión mayor, solo un 37% de los sujetos alcanzan la remisión clínica tras el primer tratamiento con antidepresivos, y un 67% obtienen una remisión completa después de varios tratamientos farmacológicos. Por ello, el tratamiento de estas patologías mediante el uso de nuevas terapias como mindfulness puede resultar beneficioso en estos pacientes.

El objetivo de este estudio fue analizar la eficacia de la MBCT en pacientes con trastornos psiquiátricos. En total, fueron 16 los artículos que cumplieron criterios de inclusión, en los que se evaluó la terapia en pacientes con depresión mayor (n=13 estudios), trastorno bipolar y depresión mayor (n=1), fobia social (n=1) y trastorno de pánico (TP) y trastorno de ansiedad generalizada (TAG) (n=1). Catorce de ellos fueron estudios controlados randomizados. siendo estudios controlados randomizados catorce de ellos.

Los resultados sugieren una disminución de la tasa de recurrencias o recaídas en pacientes con depresión mayor tratados con MBCT y tratamiento médico habitual , en comparación con sujetos que reciben únicamente tratamiento médico estandarizado. Además, la discontinuidad o el mantenimiento del tratamiento antidepresivo, en pacientes que están recibiendo MBCT, no muestra diferencias significativas respecto al número de recaídas en un año. Asimismo, se ha observado una reducción de los síntomas depresivos residuales en sujetos que han recibido MBCT, además de tratamiento farmacológico. También es posible que las intervenciones mediante MBCT en pacientes con depresión mayor disminuyan las rumiaciones, e induzcan cambios en la memoria autobiográfica y en la discrepancia entre el “yo” real y el “yo” ideal. Por otro lado, se ha reportado una disminución de los síntomas ansiosos residuales en pacientes con TP y TAG, y una reducción de los síntomas de ansiedad en sujetos con FS, aunque la evidencia al respecto es limitada.

No obstante, los estudios analizados presentan limitaciones metodológicas en cuanto al tamaño muestral, los inadecuados o no reportados métodos de randomización, y la falta de estudios doble ciego. Además, la ausencia de una escala especialmente diseñada para la evaluación de la calidad de estudios de meditación y psicoterapia, dificulta la valoración de este tipo de artículos. Por ello, son necesarios nuevos estudios que apliquen procedimientos metodológicos adecuados y permitan extraer conclusiones sólidas al respecto.

**ABSTRACT**

Mindfulness- based Cognitive Therapy (MBCT) is a meditation program based on an integration of Cognitivebehavioural therapy and Mindfulness-based stress reduction. The aim of the present work is to review and conduct a meta-analysis of the current findings about the efficacy of MBCT for psychiatric patients. A literature search was undertaken using five electronic databases and references of retrieved articles. Main findings included the following: 1) MBCT in adjunct to usual care was significantly better than usual care alone for reducing major depression (MD) relapses in patients with three or more prior depressive episodes (4 studies), 2) MBCT plus gradual discontinuation of maintenance ADs was associated to similar relapse rates at 1year as compared with continuation of maintenance antidepressants (1 study), 3) the augmentation of MBCT could be useful for reducing residual depressive symptoms in patients with MD (2 studies) and for reducing anxiety symptoms in patients with bipolar disorder in remission (1 study) and in patients with some anxiety disorders (2 studies). However, several methodological shortcomings including small sample sizes, non-randomized design of some studies and the absence of studies comparing MBCT to control groups designed to distinguish specific from non-specific effects of such practice underscore the necessity for further research.