**Mindfulness – Psychiatric disorders**

En los últimos años, ha surgido un interés creciente sobre las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) como tratamiento para una amplia variedad de patologías físicas y mentales, especialmente la terapia de reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT).

El propósito de esta revisión fue evaluar la efectividad de MBCT en trastornos psiquiátricos, y proporcionar recomendaciones al personal sanitario sobre la atención médica a pacientes en tratamiento con estas terapias. En el artículo no se incluye la descripción metodológica del estudio.

Los resultados del estudio sugieren que la MBCT es efectiva como tratamiento para una amplia variedad de trastornos mentales, incluyendo la prevención de las recaídas en pacientes con depresión, depresión residual, depresión resistente a tratamiento, depresión aguda, trastorno bipolar, trastorno de ansiedad generalizada, y trastorno de pánico. Además, algunos estudios analizados mostraron una efectividad de MBCT para la prevención de recaídas después de un año similar a la obtenida en los pacientes en tratamiento farmacológico con antidepresivos. De hecho, en 2010, la Sociedad Americana de Psiquiatría incluyó MBCT como intervención en la Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento de Pacientes con Trastorno Depresivo Mayor.

**ABSTRACT**

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) is frequently used for psychiatric disorders. Despite MBCT's considerable potential for improving psychological health for patients, there is little empirical evidence to support its practical application in Chinese. This review will define meditation and mindfulness, provide an overview of the development of MBCT, identify the evidence for the effectiveness of MBCT, and offer recommendations to medical personnels on how to provide support for patients receiving mindfulness intervention.