Mindfulness para profesionales de la psicología

Bibliografía comentada y límites de la evidencia

Material vinculado al curso del Colegio de Psicología de Bizkaia de febrero de 2025.
Carlos Ramírez García · Psicoterapia Bilbao

Revisión bibliográfica: 10 de octubre de 2026

Esta edición sustituye el documento anterior. Corrige datos bibliográficos, consolida referencias repetidas y reformula los comentarios para distinguir resultados clínicos, mecanismos propuestos, manuales y opiniones críticas.

La selección reúne **39 obras identificadas**. Se revisaron las 72 entradas del documento anterior: 46 se relacionan con estas obras y 26 no se incorporan porque no han podido confirmarse con datos suficientes. Esto no demuestra que esas 26 obras no existan. Se conserva un registro editorial de las decisiones y sus fuentes.

Se suprimen las “citas clave” entre comillas que no incluían una ubicación verificable en el original o una traducción acreditada. Los comentarios de esta edición son paráfrasis descriptivas, no citas literales.

No es una revisión sistemática ni una actualización exhaustiva de la literatura hasta 2026. Identificar una publicación y su resumen tampoco equivale a reanalizar sus datos o a evaluar íntegramente su riesgo de sesgo.

Página del curso y contexto del material
psicoterapiabilbao.es

Cómo interpretar estas fuentes

Intervenciones distintas. MBSR (reducción del estrés basada en mindfulness), MBCT (terapia cognitiva basada en mindfulness), meditación breve y Hakomi no son intervenciones intercambiables. La evidencia de una de ellas no acredita automáticamente las demás.

Comparadores y poblaciones. Mejorar frente a una lista de espera no equivale a superar una intervención activa. Los resultados en personas sanas, profesionales sanitarios, escolares o pacientes con un diagnóstico concreto tienen alcances distintos.

Resultados y mecanismos. Las asociaciones con rumiación, regulación emocional o actividad cerebral no bastan para demostrar un mecanismo causal. Una modificación en neuroimagen tampoco establece por sí sola una mejora clínica.

Beneficios con matices. Goldberg y colaboradores (2018) distinguen varios comparadores; Goyal y colaboradores (2014) diferencian resultados con evidencia de distinta fuerza. No se mantienen las afirmaciones anteriores de beneficio general para todas las áreas, personas o profesiones.

Salud física. Creswell y colaboradores (2019) revisan posibilidades y límites; su revisión no respalda presentar la reducción de la inflamación o una mejora inmunitaria como efecto fiable y general del mindfulness.

Seguridad y adaptación. Britton (2019) y Van Dam y colaboradores (2018) examinan límites y posibles efectos negativos. Más práctica no equivale siempre a más beneficio; la aplicación clínica requiere atender a la persona, el contexto y las respuestas que aparecen.

Manual, teoría y crítica social. El manual de Hakomi describe un modelo de trabajo. Los textos de Purser, Forbes, Hyland, Stanley o Barker ofrecen perspectivas conceptuales y sociales. Se distinguen de los ensayos y metaanálisis clínicos.

Información y atención individual. Esta bibliografía sirve como material de formación e información general. No sustituye una valoración individual ni prescribe una intervención para quien la lee.

Las referencias siguientes enlazan a fichas del editor, repositorios institucionales, registros de PubMed, textos de los autores o al DOI. Algunas fuentes requieren acceso institucional para consultar el texto completo.

Salud y aplicaciones clínicas

1. Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., y Chin, B. (2019).

Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes
Psychosomatic Medicine, 81(3), 224–232.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1097/PSY.0000000000000675

Revisión selectiva de resultados y mecanismos de salud física. No respalda una afirmación general de reducción fiable de la inflamación. Se consolida la entrada repetida.

2. Goldberg, S. B., et al. (2018).

Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis
Clinical Psychology Review, 59, 52–60.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.cpr.2017.10.011

Los resultados dependen de la condición clínica y del comparador; no se encontró superioridad global frente a tratamientos basados en evidencia.

3. Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., y Owen, R. (2021).

The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review
Mindfulness, 12, 1–28.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1007/s12671-020-01500-9

Revisión sistemática sobre profesionales sanitarios; no es el metaanálisis descrito en la referencia anterior. Publicación electrónica en 2020 y volumen de 2021.

4. Wang, Y.-Y., et al. (2020).

Mindfulness-Based Interventions for Insomnia: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Behavioral Sleep Medicine, 18(1), 1–9.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1080/15402002.2018.1518228

El título corresponde a Wang y colaboradores, no a Zhang. Se utiliza el año del volumen (2020); publicación electrónica en 2018.

5. Galante, J., et al. (2021).

Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
PLOS Medicine, 18(1), e1003481.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1371/journal.pmed.1003481

Evalúa población adulta no clínica. La comparación con no intervenir y la comparación con intervenciones activas no permiten la misma conclusión.

6. Hoge, E. A., et al. (2018).

The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder
Psychiatry Research, 262, 328–332.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.psychres.2017.01.006

Ensayo con adultos con trastorno de ansiedad generalizada y una prueba de estrés agudo. No demuestra efectos biológicos universales. Año del volumen: 2018; disponible en línea desde 2017.

7. Shires, A., Sharpe, L., Davies, J. N., y Newton-John, T. R. O. (2020).

The efficacy of mindfulness-based interventions in acute pain: a systematic review and meta-analysis
Pain, 161(8), 1698–1707.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1097/j.pain.0000000000001877

Se corrige la atribución a Shapiro. Dolor agudo y dolor crónico son ámbitos distintos; no se traslada automáticamente la evidencia de uno al otro.

8. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., y Oh, D. (2010).

The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review
Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169–183.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1037/a0018555

Se corrige el año 2020 a 2010. Los hallazgos del metaanálisis no constituyen una promesa de resultado individual.

9. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., y Fournier, C. (2015).

Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis
Journal of Psychosomatic Research, 78(6), 519–528.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Se corrige 2018 a 2015. La población estudiada son personas sanas; esta evidencia no se aplica sin más a todos los trastornos clínicos.

10. Goyal, M., et al. (2014).

Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis
JAMA Internal Medicine, 174(3), 357–368.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1001/jamainternmed.2013.13018

La evidencia varía según el resultado. El artículo distingue ansiedad, depresión y dolor de otros desenlaces con menor apoyo; se elimina el resumen anterior que generalizaba los beneficios.

Mecanismos y regulación emocional

11. van der Velden, A. M., et al. (2015).

A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder
Clinical Psychology Review, 37, 26–39.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.cpr.2015.02.001

Se corrige 2020 a 2015. La revisión estudia posibles mecanismos en MBCT y depresión recurrente; sus asociaciones no establecen por sí solas mecanismos causales.

12. Gu, J., Strauss, C., Bond, R., y Cavanagh, K. (2015).

How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies
Clinical Psychology Review, 37, 1–12.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.006

Se corrige 2021 a 2015 y se consolida el duplicado. Los autores señalan limitaciones metodológicas para establecer causalidad. Existe una corrección publicada en 2016 (10.1016/j.cpr.2016.09.011); no se reproducen cifras que dependan de ella.

13. Creswell, J. D., y Lindsay, E. K. (2014).

How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account
Current Directions in Psychological Science, 23(6), 401–407.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1177/0963721414547415

Se corrige 2020 a 2014. Presenta una explicación teórica de la amortiguación del estrés, no una prueba de que ese mecanismo opere en todas las personas.

14. Lindsay, E. K., y Creswell, J. D. (2019).

Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT)
Current Opinion in Psychology, 28, 120–125.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.12.004

Presenta el modelo MAT, que distingue monitorización de la atención y aceptación. Es una perspectiva sobre mecanismos que requiere contraste empírico.

15. Roemer, L., Williston, S. K., y Rollins, L. G. (2015).

Mindfulness and emotion regulation
Current Opinion in Psychology, 3, 52–57.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.copsyc.2015.02.006

Se corrigen el año y el título. La revisión describe evidencia preliminar y la necesidad de investigación experimental y longitudinal.

16. Guendelman, S., Medeiros, S., y Rampes, H. (2017).

Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies
Frontiers in Psychology, 8, 220.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00220

Se corrige 2020 a 2017. Revisión de mecanismos propuestos y de la evidencia disponible; no equivale a un ensayo de eficacia de una terapia concreta.

17. Chambers, R., Gullone, E., y Allen, N. B. (2009).

Mindful emotion regulation: An integrative review
Clinical Psychology Review, 29(6), 560–572.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.cpr.2009.06.005

Se corrige 2020 a 2009. Es una revisión conceptual integradora, no una demostración de resultados garantizados.

18. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., y Posner, M. I. (2015).

The neuroscience of mindfulness meditation
Nature Reviews Neuroscience, 16, 213–225.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1038/nrn3916

Fuente identificada que sustituye la entrada atribuida a Hölzel y Lazar en 2021, cuyos datos no coinciden. Examina investigación cerebral y sus límites; los cambios de neuroimagen no prueban por sí solos eficacia clínica.

Educación y formación

19. Dunning, D. L., et al. (2019).

Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials
Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60(3), 244–258.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1111/jcpp.12980

Se consolida la entrada repetida. Los resultados en infancia y adolescencia no deben extrapolarse de los estudios con adultos.

20. Dawson, A. F., et al. (2020).

Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials
Applied Psychology: Health and Well-Being, 12(2), 384–410.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1111/aphw.12188

Se corrige la atribución a Flett. Los autores consideran que las intervenciones pueden ser útiles, pero requieren investigación de mayor calidad.

21. Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., y Walach, H. (2014).

Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis
Frontiers in Psychology, 5, 603.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00603

Se corrige 2019 a 2014. Revisa intervenciones escolares, con diferencias en sus diseños y programas.

22. Schonert-Reichl, K. A., y Roeser, R. W. (2016).

Mindfulness in Education: Introduction and Overview of the Handbook
En Handbook of Mindfulness in Education, pp. 3–16. Springer.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1007/978-1-4939-3506-2_1

Capítulo introductorio de un manual, publicado en 2016; no es un metaanálisis de eficacia.

23. Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V. L., y Brendel, K. E. (2017).

Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students
Campbell Systematic Reviews.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.4073/csr.2017.5

Fuente identificada para el tema escolar; sustituye la atribución no confirmada a Felver (2020). La revisión recomienda cautela en la adopción generalizada.

24. Semple, R. J., y Burke, C. (2019).

State of the Research: Physical and Mental Health Benefits of Mindfulness-Based Interventions for Children and Adolescents
OBM Integrative and Complementary Medicine, 4(1).

Consultar fuente identificada · DOI: 10.21926/obm.icm.1901001

Se incorpora la revisión identificada de Semple y Burke con su título y revista reales; no se mantiene la entrada incompleta como si fuese exacta.

Modelos y ámbitos de práctica

25. Weiss, H., Johanson, G., y Monda, L. (eds.) (2015).

Hakomi Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy: A Comprehensive Guide to Theory and Practice
W. W. Norton & Company. ISBN 9780393710724.

Consultar fuente identificada

Manual teórico y práctico sobre Hakomi. Se corrigen los responsables editoriales. Un manual no prueba la eficacia de Hakomi para trastornos específicos.

26. Reb, J., y Atkins, P. W. B. (eds.) (2015).

Mindfulness in Organizations: Foundations, Research, and Applications
Cambridge University Press.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1017/CBO9781107587793

Es un libro editado en 2015, no el artículo de revisión de 2020 descrito anteriormente.

27. Gardner, F. L., y Moore, Z. E. (2012).

Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements
Canadian Psychology, 53(4), 309–318.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1037/a0030220

Se corrige 2018 a 2012 y la publicación. Revisión del desarrollo de modelos de mindfulness y aceptación en psicología del deporte.

28. Hafenbrack, A. C., y Vohs, K. D. (2018).

Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance
Organizational Behavior and Human Decision Processes, 147, 1–15.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.obhdp.2018.05.001

Se corrige 2021 a 2018. Experimentos sobre motivación y desempeño en tareas; no es un estudio específico sobre práctica jurídica.

Límites metodológicos y seguridad

29. Van Dam, N. T., et al. (2018).

Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation
Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36–61.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1177/1745691617709589

Revisión crítica sobre definiciones, diseños, medición, neuroimagen y posibles efectos adversos. Se consolida el duplicado y se elimina la cita textual sin localización.

30. Britton, W. B. (2019).

Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way
Current Opinion in Psychology, 28, 159–165.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.12.011

Se corrige 2021 a 2019. Examina condiciones en las que los procesos relacionados con mindfulness pueden tener efectos nulos o negativos.

31. Davidson, R. J., y Kaszniak, A. W. (2015).

Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation
American Psychologist, 70(7), 581–592.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1037/a0039512

Revisión de problemas de definición, medición, controles y diseños. Estos límites deben acompañar la interpretación de beneficios.

Contexto social y perspectivas críticas

32. Purser, R., y Loy, D. (2013).

Beyond McMindfulness
HuffPost. Ensayo de opinión.

Consultar fuente identificada

Ensayo crítico de los autores, reproducido por Purser; no es un ensayo clínico. Se elimina la cita textual española cuya traducción y localización no estaban acreditadas.

33. Purser, R. E. (2019).

McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality
Repeater Books. ISBN 9781912248315.

Consultar fuente identificada

Libro de crítica social sobre comercialización e individualización del estrés; no se presenta como evidencia de eficacia clínica.

34. Forbes, D. (2019).

Mindfulness and Its Discontents: Education, Self, and Social Transformation
Fernwood Publishing. ISBN 9781773631165.

Consultar fuente identificada

Se completa el subtítulo. Libro de perspectiva crítica sobre educación, cultura y transformación social; sin citas textuales no verificadas.

35. Purser, R. E., y Milillo, J. (2015).

Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization
Journal of Management Inquiry, 24(1), 3–24.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1177/1056492614532315

Se corrigen las páginas. Ensayo conceptual sobre el contexto budista y ético del mindfulness; no es una evaluación clínica.

36. Hyland, T. (2015).

McMindfulness in the workplace: vocational learning and the commodification of the present moment
Journal of Vocational Education & Training, 67(2), 219–234.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1080/13636820.2015.1022871

Se corrige 2017 a 2015. Análisis crítico del uso de mindfulness en ámbitos laborales y formativos.

37. Ng, E., y Purser, R. (2015).

White privilege and the mindfulness movement
Turning Wheel Media / Buddhist Peace Fellowship. Ensayo.

Consultar fuente identificada

La bibliografía del propio autor identifica esta publicación en 2015, no 2019. Se conserva como ensayo de opinión; no se reproduce la cita textual no verificada.

38. Stanley, S. (2012).

Mindfulness: Towards A Critical Relational Perspective
Social and Personality Psychology Compass, 6(9), 631–641.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1111/j.1751-9004.2012.00454.x

Se corrigen año, autoría y título. Artículo conceptual sobre aspectos relacionales y críticos, no una intervención clínica.

39. Barker, K. K. (2014).

Mindfulness meditation: Do-it-yourself medicalization of every moment
Social Science & Medicine, 106, 168–176.

Consultar fuente identificada · DOI: 10.1016/j.socscimed.2014.01.024

Análisis discursivo de materiales de autoayuda y medicalización. Se eliminan las comillas de una supuesta cita sin ubicación en el original.