



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



CREAP

Centro de
Referencia
Estatad de
Atención
Psicosocial

SERVICIO DE REFERENCIA INFORMACIÓN Y CONSULTA

«Yoga y Trastorno Mental Grave»

Informe a 05 de agosto de 2025

Índice

ÍNDICE	1
CONSULTA BIBLIOGRÁFICA Y FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS	2
RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA	3
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA DE LITERATURA CIENTÍFICA	23

Consulta bibliográfica y fuentes de información consultadas

Asunto central de la búsqueda: Yoga y Trastorno mental grave.

Ámbito profesional o interés particular: Interés personal.

Área de especialización profesional: Monitora de yoga.

Idiomas: Castellano.

Periodo (en años): Julio 2024- Julio 2025.

Fecha de elaboración del informe: 05 de agosto de 2025.

Fuentes de información consultadas:

- Web of Science
- Pubmed
- Cochrane
- Otras fuentes oficiales.

Resultados de la búsqueda bibliográfica

LITERATURA CIENTÍFICA

Título	Integrated Yoga and Ayurveda therapy for negative symptoms in schizophrenia: A case series highlighting safety and synergistic value of integrative and personalized healthcare
Autoría	Kavyashree Kulamarva, Varsha Karanth, Chandrasena Santosh, Chikkanna Umesh, Hemant Bhargav, Venkataram Shivakumar, Kishore Kumar Ramakrishna, Nishitha Jasti, Shivarama Varambally.
Publicación	J. Ayurveda Integrated Medicine. 2025 May-Jun;16 (3):101092.
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Los síntomas negativos son un factor importante en la psicopatología de la esquizofrenia, ya que afectan principalmente al funcionamiento social y ocupacional. Aunque los tratamientos farmacológicos son eficaces para controlar los síntomas positivos, la mayoría tiene un efecto limitado sobre los síntomas negativos, especialmente los primarios.</p> <p>Casos: Se presentan cinco casos (cuatro hombres y una mujer, entre 24 y 36 años) con esquizofrenia crónica diagnosticada según los criterios del ICD-10, con una duración de la enfermedad entre 2 y 18 años. Todos presentaban síntomas negativos de intensidad moderada a extrema según la escala SANS (Scale for the Assessment of Negative Symptoms), con puntuaciones iguales o superiores a 49 (rango: 49–82).</p> <p>Intervención: Los participantes recibieron una intervención integrada de yoga y ayurveda (IYA) durante 12 semanas. El tratamiento ayurvédico incluyó una desintoxicación sistemática (Panchakarma Shodhana) y hierbas pacificadoras (Shamana), mientras que el yoga consistió en la práctica de un módulo previamente validado. La medicación antipsicótica se mantuvo estable en todos los casos durante las ocho semanas previas y no se modificó durante las 12 semanas de intervención ni en las ocho semanas posteriores.</p> <p>Resultados: Tras la intervención, se observó una reducción de las puntuaciones en la escala SANS en todos los participantes. La disminución osciló entre 15 y 43 puntos (media: 35,6), lo que se tradujo en una mejoría clínica según la escala CGI-I: “mejoría</p>

	<p>notable” en tres casos y “mejoría mínima” en dos.</p> <p>Seguridad: Las evaluaciones clínicas realizadas por un psiquiatra independiente al inicio, a las 4 semanas, al finalizar la intervención (12 semanas) y ocho semanas después, no mostraron nuevos efectos adversos atribuibles a la intervención IYA, ni empeoramiento de los síntomas clínicos ni aumento de los efectos secundarios de los antipsicóticos.</p> <p>Conclusión: Estos resultados requieren una mayor exploración científica mediante ensayos clínicos sistemáticos y estudios mecanísticos en el futuro.</p>
--	--

Título	Effects of Physical Exercise on Executive Function in Schizophrenia: Systematic Review and Meta-Analysis
Autoría	Nuria Pérez-Romero, Christian Campos-Jara, Caterina Pesce, Sergio Araya Sierralta, Enrique Cerda-Vega, Rodrigo Ramirez-Campillo, Rodrigo Campos-Jara, Cristian Martínez-Salazar, Cristián Arellano-Roco, Victoria Hernández-Cifuentes, Falonn Contreras-Osorio.
Publicación	Sports (Basel). 2025 Apr 16; 13(4):123.
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Las funciones ejecutivas suelen estar alteradas en personas con trastornos del espectro de la esquizofrenia. Comprender el impacto del ejercicio físico sobre estos dominios cognitivos es fundamental para desarrollar intervenciones eficaces.</p> <p>Objetivo: El objetivo de esta revisión es evaluar el efecto del ejercicio físico sobre las funciones ejecutivas en adultos diagnosticados con trastornos del espectro de la esquizofrenia.</p> <p>Método: Se realizó una búsqueda sistemática en Web of Science, PubMed, Scopus y EBSCO desde el inicio hasta enero de 2024, y se actualizó hasta enero de 2025. Se incluyeron estudios con adultos diagnosticados con trastornos del espectro de la esquizofrenia que utilizaran el ejercicio físico como intervención y midieran funciones ejecutivas como resultado. La selección de estudios siguió las directrices PRISMA y se determinó por consenso entre varios revisores. Dos revisores realizaron de forma independiente la extracción de datos y la evaluación del riesgo de sesgo con la herramienta Cochrane RoB 2 y el enfoque GRADE para valorar la certeza de la evidencia. Se realizaron meta-análisis con modelos de efectos aleatorios, calculando tamaños del efecto (ES) e intervalos de confianza del 95% (IC) para cada resultado.</p>

	<p>Resultados: De 1517 registros, se incluyeron 9 estudios en el meta-análisis. El análisis mostró un efecto pequeño pero significativo del ejercicio físico sobre la memoria de trabajo (ES = 0.300, IC 95% = 0.060–0.539, p = 0.014; I^2 = 0.0%, Q = 2.2, p = 0.951). Se observaron efectos no significativos en el reconocimiento emocional (ES = 0.51, IC 95% = -0.291–1.303, p = 0.213; I^2 = 83%), la inhibición (ES = 0.156, IC 95% = -0.173–0.484, p = 0.353; I^2 = 0.0%, Q = 1.1, p = 0.781) y la flexibilidad cognitiva (ES = 0.240, IC 95% = -0.270–0.749, IC del 95% PI = -1.706–2.185; p = 0.356; I^2 = 53.2%, Q = 3.0, p = 0.094).</p> <p>Conclusión: El ejercicio físico, especialmente el aeróbico, parece tener un pequeño efecto beneficioso sobre la memoria de trabajo en personas con trastornos del espectro de la esquizofrenia. En cambio, los efectos sobre funciones como el reconocimiento emocional son menos concluyentes y podrían variar según el tipo de ejercicio. En concreto, algunas intervenciones basadas en yoga mostraron resultados prometedores en este ámbito, posiblemente vinculados a mecanismos como el aumento de oxitocina o la activación del sistema de neuronas espejo. No obstante, se necesita más investigación para confirmar estos hallazgos y establecer conclusiones sólidas.</p>
--	---

Título	Optimal exercise dose and type for improving schizophrenia symptoms in adults: A systematic review and Bayesian network meta-analysis
Autoría	Yong Yang, Yuan Yuan, HaoYang Zhang, XueYing Fu, Tao Wang, JunYu Wang, Chu-Chun Fang.
Publicación	Neuroscience Biohavioral Rev. 2024 Dec:167:105896
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: La actividad física ha demostrado ser prometedora en el tratamiento de la esquizofrenia, con posibles beneficios sobre los síntomas, la calidad de vida, el estado de ánimo y la cognición. Esta revisión evalúa la eficacia de diferentes tipos de ejercicio en este contexto, con el objetivo de orientar tanto la práctica clínica como la investigación hacia las intervenciones más beneficiosas para el manejo de la esquizofrenia.</p> <p>Método: Se realizó una revisión sistemática y un metaanálisis en red mediante búsquedas en PubMed, MEDLINE, Embase, PsycINFO, Cochrane CENTRAL, Web of Science y CNKI hasta el 30 de marzo de 2024. El análisis de datos se llevó a cabo en R utilizando los paquetes</p>

	<p>"gemtc", "MBNMAdose", "metafor" y "ggplot2". Los resultados se expresaron en diferencias de medias estandarizadas (SMD) con intervalos de confianza del 95 %. Para evaluar el riesgo de sesgo, se utilizaron las herramientas ROB2 y CINeMA.</p> <p>Resultados: Se analizaron 47 estudios que incluyeron a 4031 participantes. Los resultados muestran que, entre las distintas intervenciones analizadas, el yoga fue la más eficaz para mejorar los síntomas totales, así como los síntomas positivos y negativos. El entrenamiento de fuerza combinado con ejercicio aeróbico (RT+AE) fue el más efectivo en la mejora de los síntomas generales, mientras que el Tai Chi (TC) fue el menos eficaz. En cuanto a la cognición y la depresión, el ejercicio aeróbico (AE) fue el que mostró mayor beneficio, con el TC nuevamente como el menos efectivo. La combinación de ejercicio físico con cuidados psicológicos (EX+PT) destacó como la intervención más útil para mejorar la calidad de vida. La dosis óptima de ejercicio total para mejorar los síntomas totales se estimó en 1200 METs-min/semana (SMD: -0.956; IC del 95 %: -1.376 a -0.536).</p> <p>Conclusiones: El yoga, RT+AE, EX+PT y el Baduanjin demostraron ser especialmente eficaces para reducir síntomas clínicos, mejorar la calidad de vida, aliviar el estado depresivo y potenciar las funciones cognitivas en pacientes con esquizofrenia. Asimismo, se identificaron las dosis óptimas de ejercicio y se formularon recomendaciones prácticas para profesionales sanitarios.</p>
--	---

Título	Exercise or mind-body exercises for psychiatry symptoms and quality of life in schizophrenia spectrum and other psychotic disorders: an overview of systematic reviews with meta-analysis
Autoría	Javier Martinez-Calderon, Olga Villar-Alises, Cristina García-Muñoz, Saul Pineda-Escobar, Javier Matias-Soto
Publicación	Disability and Rehabilitation. 2024 Dec; 46(25):6034-6050.
Resumen/Objetivo	<p>Objetivo: Esta revisión general de revisiones sistemáticas con metaanálisis buscó resumir los efectos del ejercicio, la actividad física regular y los ejercicios mente-cuerpo sobre los síntomas negativos, la depresión y la calidad de vida en trastornos del espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos.</p> <p>Material y métodos: Se realizó una búsqueda en las bases de datos CINAHL, Embase, PubMed, SPORTDiscus y Cochrane Library hasta el 10 de noviembre de 2023. Se evaluó la calidad metodológica con</p>

	<p>AMSTAR 2 y se calculó el grado de solapamiento entre las revisiones.</p> <p>Resultados: Se incluyeron 18 revisiones. Ninguna realizó metaanálisis específicamente sobre la actividad física regular. El ejercicio aeróbico parece ser más efectivo que el yoga, el tratamiento habitual o varios controles para reducir los síntomas negativos. El tai chi también mostró mayor efectividad que múltiples controles para disminuir estos síntomas. Los programas de ejercicio aeróbico o multimodal podrían ser más efectivos que varios controles para reducir la depresión. El yoga fue más efectivo que la lista de espera para disminuir los síntomas depresivos. El ejercicio aeróbico mejoró la calidad de vida más que múltiples controles, y el yoga la mejoró más que el tratamiento habitual. Los demás metaanálisis no encontraron diferencias significativas o combinaron distintos tipos de intervenciones en sus análisis.</p> <p>Conclusiones: A pesar de estos hallazgos, se identificaron importantes limitaciones metodológicas que impiden realizar recomendaciones clínicas firmes.</p>
--	---

Título	Significant beneficial effects of 12-weeks add-on yoga therapy on antipsychotic-stabilized schizophrenia patients through epigenetic modulation: novel findings from a randomized controlled study
Autoría	Debnath M, Mullapudi T, Govindaraj R, Raj P, Varambally S
Publicación	European psychiatry, 2024, 67, S47-S48 added to CENTRAL: 31 December 2024
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: La terapia complementaria y alternativa, en especial el yoga, está emergiendo como una modalidad terapéutica relevante para diversos trastornos complejos. Se ha observado que la terapia con yoga puede aportar beneficios clínicos en personas con esquizofrenia. Sin embargo, sus efectos sobre las vías biológicas implicadas en la enfermedad no han sido suficientemente explorados. Una de las hipótesis etiopatológicas más reconocidas en esquizofrenia es la disfunción inmunológica. Aún no se sabe con claridad si el yoga puede modular la expresión de moléculas inmunitarias a través de la regulación genética y epigenética.</p> <p>Objetivo: Analizar el impacto de una intervención complementaria con yoga durante 12 semanas sobre la vía inmuno-inflamatoria en pacientes con esquizofrenia, evaluando niveles plasmáticos y expresión génica de citocinas y proteínas del complemento, así como el patrón de metilación del ADN en las regiones promotoras</p>

	<p>de los genes implicados.</p> <p>Método: Se reclutaron 57 pacientes con diagnóstico de esquizofrenia según criterios DSM-5, que fueron asignados aleatoriamente a un grupo con terapia de yoga (n=28) o a un grupo control en lista de espera (n=29). Se midieron los niveles plasmáticos de IL-1β, IL-6, IL-10, IL-17, C1q, C2, C3, C4, C5, C5a, Factor B y Factor H mediante un ensayo de suspensión múltiple. Además, se cuantificó la expresión génica de IL1b, IL6, IL10, IL17, C3, C4 y C5 por PCR cuantitativa, y se analizó la metilación del ADN promotor de estos genes mediante pirosecuenciación.</p> <p>Resultados: Tras las 12 semanas de yoga, se observó una disminución significativa en los niveles plasmáticos de IL-1β (Z=2.42, p=0.02) y un aumento en los niveles de C2 (Z=2.24, p=0.03). La expresión de los genes IL1b (Z=2.45, p=0.01) e IL6 (Z=2.07, p=0.04) se redujo significativamente, mientras que la del gen C4 (Z=2.23, p=0.03) aumentó. Además, se detectó hipermetilación en dos sitios CpG del promotor de IL1b e IL6 (todos p\leq0.05) y en tres sitios del promotor de C4 (todos p<0.05), así como hipometilación en dos sitios del cuerpo del gen IL6 y en dos sitios del promotor de IL10 (todos p\leq0.05).</p> <p>Conclusión: Este estudio aporta evidencia novedosa sobre los efectos epigenéticos de la terapia con yoga en la esquizofrenia, y sugiere que esta intervención podría modular la vía inmuno-inflamatoria implicada en la fisiopatología del trastorno.</p>
--	--

Título	Yoga-Based Group Intervention for Inpatients with Schizophrenia Spectrum Disorders-Feasibility, Acceptability, and Preliminary Outcomes of a Rater-Blinded Randomized Controlled Trial
Autoría	Inge Hahne, Marco Zierhut, Niklas Bergmann, Eric Hahn, Thi Minh Tam Ta, Claudia Calvano, Malek Bajbouj, Kerem Böge
Publicación	Schizophrenia Bulletin. 2024 Nov 16:sbae198.
Resumen/Objetivo	Antecedentes e hipótesis: La eficacia del yoga como tratamiento complementario para los trastornos del espectro de la esquizofrenia ha despertado interés. Si bien el yoga podría influir positivamente en diversos dominios sintomáticos, se requiere mayor investigación debido al número limitado, la calidad y la generalización de los

estudios existentes. Este estudio evaluó la viabilidad y aceptabilidad (resultado primario) de una **intervención grupal basada en yoga (YoGI)**, desarrollada mediante un enfoque participativo, y exploró su efectividad preliminar.

Diseño del estudio: Además de los resultados primarios, este ensayo clínico aleatorizado, preregistrado y con evaluadores cegados, examinó como resultados secundarios la psicopatología general, los síntomas positivos y negativos, y la autoevaluación de depresión, ansiedad, estrés, conciencia corporal, mindfulness, flexibilidad psicológica, cognición, funcionamiento social, calidad de vida y régimen de medicación, tanto al inicio como al finalizar la intervención.

Resultados del estudio: Cincuenta pacientes hospitalizados con TEE recibieron tratamiento habitual (TAU, por sus siglas en inglés) (n = 25) o YoGI + TAU (n = 25) durante cuatro semanas. Los resultados mostraron una adherencia al protocolo de YoGI del 95%, con tasas de viabilidad y retención del 91% y 94%, respectivamente, y una tasa de abandono del 6%. El análisis ANCOVA reveló mejoras significativas postintervención en el grupo YoGI + TAU en síntomas positivos, depresión, fusión cognitiva y una subescala de mindfulness. Se observaron efectos de magnitud media a grande de la pre- a la postintervención en conciencia corporal, síntomas positivos, negativos y psicopatología general, fusión cognitiva, depresión, ansiedad, estrés, calidad de vida y atención en el grupo YoGI + TAU, mientras que los cambios dentro del grupo TAU fueron consistentemente menores. No se reportaron eventos adversos graves.

Conclusiones: Este ensayo respalda la viabilidad y aceptabilidad de YoGI en pacientes hospitalizados con TEE y aporta evidencia preliminar sobre sus beneficios adicionales al tratamiento habitual. Se justifican futuros ensayos clínicos aleatorizados, sólidos y multicéntricos para profundizar en el potencial terapéutico de YoGI e informar el desarrollo de intervenciones clínicas para TEE.

Palabras clave: conciencia corporal; mindfulness; ejercicio físico; psicosis; trastornos psicóticos.

OTROS ARTÍCULOS RELACIONADOS

Dado que la literatura sobre yoga y TMG publicada en el último año es limitada, se incluyen algunos estudios fuera del rango temporal previsto, así como trabajos sobre mindfulness, por su origen común con el yoga y su enfoque cuerpo-mente (respiración, atención plena, conciencia corporal).

Artículos relevantes fuera del periodo de búsqueda

Título	Los beneficios del yoga en un entorno comunitario para adolescentes que asisten a un hospital de día de salud mental
Autoría	Laura Hermida-Barros, PsyD; Pilar Santamarina-Perez, PhD; Alicia Beltran; Yeray Pastor; Elias Guillen; Astrid Morer, MD, PhD.
Publicación	Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil Vol. 40 Núm. 2 (2023): Abril-Junio
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Los adolescentes con trastorno mental grave suelen tener importantes dificultades en la toma de conciencia de sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos, lo que se asocia con escasas habilidades de regulación emocional.</p> <p>Objetivo: Este estudio tiene como objetivo analizar los efectos del yoga en las habilidades de conciencia corporal en adolescentes con trastorno mental grave que asisten a un hospital de día.</p> <p>Material y métodos: La muestra estuvo formada por ocho adolescentes de 12 a 16 años. Los pacientes acudieron a la Casa del Tíbet de Barcelona semanalmente para recibir sesiones de yoga durante un máximo de 14 sesiones. El Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) y el Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) fueron rellenadas antes y después del programa. Resultados: Al final de la intervención la conciencia corporal mejoró, especialmente en el CAMM.</p> <p>Conclusiones: Los resultados sugieren que el yoga puede mejorar las habilidades de conciencia plena en adolescentes con trastornos mentales que por su gravedad e interferencia asisten a un hospital de día. Palabras clave: salud mental, adolescentes, hospital de día, conciencia plena (mindfulness).</p>

Título	Does Yoga Have a Role in Schizophrenia Management?
Autoría	Ramajayam Govindaraj, Shivarama Varambally, Naren P Rao, Ganesan Venkatasubramanian, Bangalore N Gangadhar
Publicación	Current Psychiatry Rep. 2020 Nov 3;22(12):78.
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: El objetivo de esta revisión es analizar la eficacia de la terapia complementaria con yoga en la mejora de los síntomas de la esquizofrenia y la calidad de vida, así como examinar los posibles mecanismos biológicos subyacentes implicados.</p> <p>Objetivo: Evaluar los efectos del yoga como intervención complementaria en personas con esquizofrenia, centrándose en la sintomatología y el bienestar general.</p> <p>Método: Se revisaron hallazgos recientes sobre la eficacia del yoga como tratamiento complementario en esquizofrenia, incluyendo su impacto sobre síntomas positivos, negativos y cognitivos, así como sobre la calidad de vida. También se consideraron posibles mecanismos neurobiológicos.</p> <p>Resultados: La terapia con yoga como complemento al tratamiento habitual ha mostrado mejoras en la calidad de vida, los síntomas cognitivos y los síntomas negativos, con tamaños del efecto agrupados de 0,8, 0,6 y 0,4, respectivamente. También se observa un pequeño efecto sobre los síntomas positivos. Áreas menos exploradas incluyen los posibles efectos adversos del yoga y su influencia sobre complicaciones derivadas del uso de antipsicóticos. Los datos preliminares sugieren que los efectos del yoga podrían estar mediados por mecanismos neurohormonales y cambios funcionales en la actividad cerebral.</p> <p>Conclusión: El yoga como tratamiento complementario es una opción prometedora para mejorar la calidad de vida, los síntomas cognitivos y los síntomas negativos en la esquizofrenia. Se recomienda que futuras investigaciones incluyan ensayos multicéntricos y profundicen en los cambios neurobiológicos asociados.</p>

Título	The Effects of Yoga on Bipolar Disorder: A Systematic Review
Autoría	Marie Jean, Muaaz Umair, Pratyusha Muddaloor, Michelle Farinango, Akhil Ansary, Amulya Dakka, Zahra Nazir, Humaira Shamim, Gokul Paidi, Safeera Khan
Publicación	Cureus. 2022 Aug 4;14(8):e27688
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: El trastorno bipolar (TB) es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por cambios emocionales intensos y/o períodos de depresión. Este estudio examinó el papel del yoga en los síntomas del TB.</p> <p>Objetivo: Uno de los objetivos principales fue identificar si las personas con TB consideran el yoga como una opción terapéutica viable.</p> <p>Método: Se realizaron búsquedas en seis bases de datos utilizando los términos “yoga” AND “therapy” AND “BD” AND “bipolar depression”. Se incluyeron artículos publicados desde 2005 en adelante. Tras eliminar duplicados y aplicar criterios de inclusión y exclusión, se analizaron cinco artículos para esta revisión.</p> <p>Resultados: Los resultados indican que el yoga se ha asociado tanto a beneficios como a posibles riesgos en el tratamiento del TB. Algunos estudios muestran que puede aliviar síntomas del TB y de la depresión. No obstante, debido a la escasez de investigaciones y al bajo número de estudios incluidos, los resultados deben interpretarse con cautela. En general, el yoga fue bien tolerado en los estudios revisados.</p> <p>Conclusión: El yoga podría aliviar los síntomas depresivos. Futuras investigaciones deberían analizar su impacto a largo plazo en la depresión bipolar y considerar también los estándares de instrucción en yoga.</p>

Literatura sobre Mindfulness

Título	Effects of mindfulness- and acceptance-based interventions for individuals with schizophrenia spectrum disorders: A systematic meta-review
Autoría	Antonia Meinhart, Annika Schmueser, Steffen Moritz, Kerem Böge
Publicación	Schizophrenia Research. 2025 Jul;281:91-107
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Las intervenciones basadas en mindfulness y aceptación (MBIs/ABIs) para personas con trastornos del espectro de la esquizofrenia (SSD) buscan fomentar la atención deliberada, la conciencia mente-cuerpo y la toma de decisiones orientada a la acción. Esta meta-revisión sistemática evaluó el estado actual de la evidencia sobre los efectos de las MBIs/ABIs en los síntomas de los SSD.</p> <p>Método: El estudio fue registrado en PROSPERO (CRD42024535284) el 3 de junio de 2024. Se realizaron búsquedas en siete bases de datos entre el 18 y el 19 de abril de 2024. Se incluyeron metaanálisis que investigaran los efectos de las MBIs/ABIs sobre los síntomas de los SSD. Dos autores (AM, AS) realizaron de forma independiente la extracción y análisis de los datos. La calidad metodológica y la gradación de la evidencia se evaluaron según los criterios de Ioannidis, AMSTAR-2 y las guías de contenido de AMSTAR-Plus.</p> <p>Resultados: Se identificaron 18 metaanálisis con un total de hasta 2572 participantes; 14 estudios fueron incluidos en los análisis. Los resultados se clasificaron según los criterios de Ioannidis, y se presentó el tamaño del efecto del estudio con mayor calidad y número de estudios primarios. Se halló evidencia significativa al final del tratamiento en cuanto a sintomatología general (MBIs: 100 %, n = 9, g = -0.7; IC 95 %: -1.052 a -0.347, I² = 95.36; ABIs: 25 %, n = 29, g = -1.065; IC 95 %: -1.371 a -0.759, I² = 85.1), síntomas positivos (MBIs: 50 %, n = 6, g = -0.296; IC 95 %: -0.528 a -0.064, I² = 34.69; ABIs: 33.3 %, n = 3, g = -0.602; IC 95 %: -1.014 a -0.191, I² = 0), negativos (MBIs: 100 %, n = 8, g = -0.94; IC 95 %: -1.466 a -0.413, I² = 86.42; ABIs: 25 %, n = 2, g = -0.631; IC 95 %: -1.108 a -1.154, I² = 0), síntomas afectivos (MBIs: 50 %, n = 9, g = -0.971; IC 95 %: -1.413 a -0.529, I² = 91.32; ABIs: 33.3 %, n = 3, g = -0.854; IC 95 %: -1.255 a -0.453, I² = 0), funcionamiento social (MBIs: 100 %, n = 7, g = -1.368; IC 95 %: -2.194 a -0.542, I² = 94.3), nivel de mindfulness (MBIs: 66.6 %, n = 5, g = -0.805; IC 95 %: -1.16 a -0.45, I² = 0; ABIs: 66.6 %, n = 1, g = -0.959; IC 95 %: -1.788 a -0.129), y aceptación (ABIs: 50 %, n = 4,</p>

	<p>$g = -0.393$; IC 95 %: -0.673 a -0.113, $I^2 = 0$). Se discuten posibles explicaciones sobre las diferencias de tamaño del efecto entre MBIs y ABIs. Todas las revisiones fueron evaluadas como de calidad 'baja' o 'críticamente baja' según los estándares metodológicos aplicados.</p> <p>Interpretación: A pesar de las limitaciones metodológicas, se encontraron tamaños del efecto significativos (de pequeños a grandes) en la sintomatología general, el mindfulness y el funcionamiento social. También se observaron tamaños del efecto pequeños a grandes para los síntomas positivos, negativos y afectivos. Se recomienda que futuras investigaciones incluyan mayores tamaños muestrales, análisis más completos del riesgo de sesgo y consideren los contextos culturales, dado que los mayores efectos se reportaron en estudios realizados principalmente en China continental y Hong Kong.</p>
--	---

Título	Effectiveness of mindfulness based interventions in reducing depressive symptoms across mental disorders: a meta-analysis of randomized controlled trials
Autoría	Ekin Alkan, Geetanjali Kumar, Shreya Ravichandran, Samiksha Rakesh Kaushal, Gonzalo Salazar-de-Pablo, Livia Alerci, Joelle Michaud-Feinberg, Luis Gutiérrez-Rojas, Carline Zorzi, Paul Klauser, Philippe Golay, Ueli Kramer, Luis Alameda.
Publicación	Psychiatry Research. 2025 Jun:348:116473
	<p>Introducción: Las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) están siendo cada vez más reconocidas por su eficacia en el tratamiento de los trastornos depresivos. Los síntomas depresivos son frecuentes en diversos trastornos y pueden afectar significativamente los resultados clínicos, por lo que se consideran un objetivo transdiagnóstico importante.</p> <p>Objetivo: Aunque múltiples ensayos clínicos aleatorizados (RCTs) han abordado esta cuestión en trastornos específicos, hasta ahora no se había realizado un metaanálisis que evaluara su eficacia de forma transdiagnóstica.</p> <p>Método: Se llevó a cabo una revisión sistemática registrada en PROSPERO (CRD42022352046) mediante búsquedas en EMBASE, MEDLINE y PsychINFO, utilizando términos</p>

Resumen/objetivo	<p>relacionados con ensayos clínicos aleatorizados, mindfulness y depresión, en muestras clínicas de entre 18 y 65 años. Se emplearon modelos de efectos aleatorios para evaluar la eficacia de las MBIs —incluyendo la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctica Conductual (DBT)— sobre los síntomas depresivos de manera transdiagnóstica. Además, se realizaron análisis de sensibilidad, heterogeneidad, sesgo de publicación, metarregresiones y evaluación de la calidad de los estudios.</p> <p>Resultados: Se incluyeron 35 estudios que abarcaron participantes con 12 categorías diagnósticas diferentes. Los resultados mostraron que MBCT, ACT, DBT y otras intervenciones basadas en mindfulness son eficaces en la reducción de síntomas depresivos a través de distintos diagnósticos psiquiátricos, en comparación con condiciones de control activo, todas con tamaños del efecto significativos.</p> <p>Conclusión: Las intervenciones basadas en mindfulness son eficaces para reducir síntomas depresivos en diferentes trastornos mentales. Deberían considerarse como una herramienta potencialmente rentable para ser implementada de forma sistemática, no solo en personas con depresión, sino también en el tratamiento de otros trastornos de salud mental.</p>
-------------------------	---

Título	Mindfulness improves negative psychotic symptoms through reducing emotional and social withdrawal
Autoría	Borrás-Sansaloni C, Ricco-Pérez M, Mayol A, Navarro-Guzmán C, García-Montes JM, Lopez-Navarro E
Publicación	World journal of psychiatry, 2025, 15(4), 103362 added to CENTRAL: 31 May 2025
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Los trastornos psicóticos se caracterizan por la presencia de síntomas positivos (alucinaciones, delirios) y negativos (embotamiento afectivo, anhedonia) que afectan al funcionamiento cotidiano. Aunque los fármacos antipsicóticos y las intervenciones psicológicas han demostrado ser eficaces en el abordaje de los síntomas positivos, el tratamiento de los síntomas negativos sigue siendo un desafío clínico. Las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) han mostrado reducir síntomas negativos, pero como estos se evalúan generalmente como una entidad global y no por manifestaciones específicas, su efecto sigue sin estar del todo claro.</p> <p>Objetivo: Examinar los efectos de una intervención basada en</p>

	<p>mindfulness añadida a un tratamiento de rehabilitación integrado (IRT) en personas con psicosis, analizando cada uno de los síntomas negativos por separado.</p> <p>Método: Se diseñó un ensayo clínico aleatorizado con medidas pre y postintervención. La variable principal fueron los síntomas negativos psicóticos, evaluados mediante las siete subescalas de la versión española de la escala de síndromes positivos y negativos (PANSS). Los datos se analizaron con un análisis de varianza de medidas repetidas y cálculo del índice de cambio fiable.</p> <p>Resultados: No se encontraron diferencias significativas entre grupos en la evaluación preintervención. Tras la intervención con MBI, se observaron diferencias estadísticamente significativas en la reducción del retraimiento emocional ($F = 37.75$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.437$) y del retraimiento social ($F = 37.75$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.437$).</p> <p>Conclusión: La intervención basada en mindfulness añadida al tratamiento de rehabilitación integrado redujo la falta de interés y compromiso afectivo con las actividades diarias, y aumentó el interés y la implicación en actividades sociales. Estos síntomas negativos no mejoraron únicamente con IRT.</p>
--	--

Título	The correlation between cumulative burden of mental disorders and self-harm, shame, and insight in young female patients with schizophrenia
Autoría	Hua Xue, Chaomin Wang, Yongjian Tian, Ziliang Guo, Congmin Zhang, Lin Liu, Cuixia An, Lili Zhang, Suying Niu, Jianghua Cao, Yali Di, Na Li.
Publicación	Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2025 Apr;275(3):937-945.
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: Este estudio analiza la relación entre la carga acumulada de trastornos mentales y variables como la autolesión, la vergüenza y el insight en mujeres jóvenes con esquizofrenia.</p> <p>Objetivo: Explorar si una intervención basada en la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) puede reducir el estigma y mejorar la conciencia de enfermedad, el afrontamiento y la actitud hacia el tratamiento en esta población.</p> <p>Método: Se llevó a cabo un ensayo clínico aleatorizado prospectivo con 62 mujeres con esquizofrenia que cumplieran los criterios de</p>

	<p>inclusión entre enero de 2022 y diciembre de 2023. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente mediante un sistema informático a un grupo experimental (31 casos) o a un grupo control (31 casos). El grupo experimental recibió una intervención con MBCT durante 8 semanas, mientras que el grupo control recibió el tratamiento convencional. Se utilizaron la escala modificada EI-SHS, la Link's Stigma Scale (LSS), la Five-Factor Mindfulness Scale (FFMQ) y el cuestionario ITAQ de conciencia de enfermedad y actitud terapéutica, aplicados antes y después de la intervención. Se emplearon ANOVA de un solo factor y ANOVA de medidas repetidas para comparar los datos entre grupos.</p> <p>Resultados: El grupo experimental mostró una reducción significativa en las puntuaciones de EI-SHS y LSS (100.26 ± 11.48 vs. 88.35 ± 10.09 y 112.81 ± 12.30 vs. 100.50 ± 13.52, $p < 0.01$), así como un aumento significativo en las puntuaciones de FFMQ e ITAQ (113.77 ± 12.25 vs. 128.31 ± 14.09 y 14.03 ± 4.18 vs. 17.30 ± 2.96, $p < 0.01$). Se encontró una correlación positiva entre las puntuaciones totales de estigma y las de trastorno del estado de ánimo ($r = 0.379$, $p < 0.011$), y una correlación negativa entre mindfulness (autoconciencia) y estigma ($r = -0.128$, $p = 0.025$).</p> <p>Conclusión: La intervención con MBCT fue eficaz para reducir el estigma en mujeres jóvenes con esquizofrenia, mejorar su actitud hacia la enfermedad mental, su estado cognitivo y sus tendencias de afrontamiento, lo que a su vez redujo la carga acumulada de trastornos mentales y la autolesión. Niveles más altos de mindfulness se asociaron con una mejor actitud terapéutica y mayor conciencia de enfermedad. Promover el uso de MBCT en mujeres con esquizofrenia tiene un valor clínico significativo.</p>
--	--

Título	Subjective experiences of an acceptance and mindfulness-based group intervention (Feel-Good-Group) in young people with early psychosis
Autoría	Laura von Hardenberg, Karolina Leopold, Andrea Pfennig, Céline Kuhn, Michèle Kallenbach, Navid Aliakbari, Stephanie Mehl, Andreas Bechdorf.
Publicación	Frontiers in Psychiatry. 2024 Oct 7:15:1369629.
Resumen/Objetivo	Introducción: Las intervenciones basadas en mindfulness son enfoques psicológicos prometedores que podrían tener efectos más duraderos que la terapia cognitivo-conductual en personas con psicosis incipiente. Un estudio piloto analizó la viabilidad y eficacia potencial de una terapia grupal basada en mindfulness en pacientes

	<p>hospitalizados (Feel-Good).</p> <p>Objetivo: Explorar las experiencias subjetivas de los participantes del grupo terapéutico Feel-Good para comprender los posibles cambios generados por la intervención basada en mindfulness.</p> <p>Método: Se utilizó una entrevista semiestructurada centrada en el cambio para examinar la experiencia de diez participantes que asistieron a la intervención Feel-Good y participaron en una evaluación cualitativa adicional. Las entrevistas se realizaron 16 semanas después de finalizar la intervención y se analizaron mediante análisis temático.</p> <p>Resultados: El análisis generó cinco temas: uno sobre los cambios personales atribuidos a la intervención Feel-Good, tres sobre la experiencia grupal y uno con propuestas de mejora. Los participantes percibieron el grupo como muy útil, señalando numerosos cambios en su bienestar general y en su relación con las emociones. No obstante, recomendaron un estilo terapéutico más directivo y una reducción en el tiempo destinado a las evaluaciones del estudio.</p> <p>Conclusión: Recoger información cualitativa de los participantes permitió comprender mejor los procesos de cambio vividos durante la intervención Feel-Good. Además, las sugerencias de los pacientes ofrecen claves para mejorar tanto la intervención como el diseño del estudio, lo que podría favorecer una mayor asistencia y satisfacción terapéutica, aumentando así su efectividad futura.</p>
--	---

Título	Predicting which intervention works better for whom: Moderators of treatment effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Positive Psychology Intervention in patients with bipolar disorder
Autoría	Imke Hanssen, Peter Ten Klooster, Jannis Kraiss, Marloes Huijbers, Eline Regeer, Ralph Kupka, Ernst Bohlmeijer, Anne Speckens.
Publicación	Journal of Affective Disorders. 2024 Sep 1:360:79-87.
	Introducción: Este estudio tuvo como objetivo identificar moderadores del efecto del tratamiento (síntomas depresivos y bienestar) de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y

Resumen/Objetivo	<p>de una Intervención de Psicología Positiva (PPI) en pacientes con trastorno bipolar.</p> <p>Objetivo: Explorar qué variables basales se asocian con una mejor respuesta a MBCT o PPI, comparadas entre sí y frente al tratamiento habitual (TAU).</p> <p>Método: Se utilizaron datos de dos ensayos clínicos aleatorizados multicéntricos que evaluaron la efectividad de MBCT frente a TAU (n = 144) y de PPI frente a TAU (n = 97). Las medidas se recogieron al inicio, tras el tratamiento y a los 12 meses. Se emplearon modelos de regresión lineal por separado para comparar los resultados agrupados de MBCT o PPI con TAU, y para comparar directamente MBCT con PPI.</p> <p>Resultados: Los análisis exploratorios sin corrección por comparaciones múltiples señalaron varias variables asociadas con una mejor respuesta a las intervenciones, como mayor ansiedad basal, menor bienestar y niveles más bajos de rumiación positiva autocentrada y autocompasión. También se observaron variables asociadas con una mejor respuesta específica a MBCT (mayores niveles de depresión y ansiedad, y estar casado) o a PPI (ser hombre). Tras aplicar la corrección por comparaciones múltiples, los síntomas depresivos fueron la variable más robusta asociada con una mejor respuesta a MBCT en comparación con PPI.</p> <p>Limitaciones: Los ECA utilizaron criterios de inclusión y medidas de resultado ligeramente diferentes.</p> <p>Conclusión: El hallazgo más sólido sugiere que los pacientes con mayor sintomatología se benefician más de MBCT que de PPI.</p> <p>Implicaciones clínicas: Este trabajo representa un primer paso hacia la asignación personalizada de intervenciones de tercera ola en pacientes con trastorno bipolar. No obstante, los resultados deben replicarse antes de poder establecer criterios definitivos de asignación en la práctica clínica.</p>
-------------------------	---

Título	The effect of physical exercise on cognitive function in schizophrenia patients: A GRADE assessed systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials
Autoría	Mohammadmahdi Lak, Atefeh Jafarpour, Mohammad Amin Shahrbafe, Mohammadyasin Lak, Behrooz Dolatshahi
Publicación	Schizophrenia Research. 2024 Sep;271:81-90
Resumen/Objetivo	<p>Introducción: El ejercicio físico ha mostrado potencial para mejorar el deterioro cognitivo en la esquizofrenia, aunque los resultados disponibles son aún limitados. El objetivo de este metaanálisis fue sintetizar la evidencia existente sobre el impacto del ejercicio físico en las funciones cognitivas en personas con esquizofrenia.</p> <p>Método: Se realizó una búsqueda sistemática en PubMed, Scopus, Web of Science y Embase. Se incluyeron ensayos clínicos controlados en los que pacientes con esquizofrenia recibieron ejercicio físico como intervención para mejorar la cognición. El metaanálisis se llevó a cabo con un modelo de efectos aleatorios, y los resultados se expresaron mediante diferencias de medias estandarizadas (SMD) con intervalos de confianza del 95 %.</p> <p>Resultados: Se incluyeron 22 artículos con un total de 1066 pacientes (565 en el grupo de intervención y 501 en el grupo control). El ejercicio físico mejoró significativamente la cognición global (SMD: 0.73; IC 95 %: 0.46–1.00; $p < 0.001$), siendo el ejercicio aeróbico el que mostró mayor efecto en comparación con el ejercicio de resistencia y las prácticas basadas en mindfulness (SMD: 0.76; IC 95 %: 0.45–1.07; $p < 0.001$). También se observaron mejoras significativas en la velocidad de procesamiento (SMD: 0.88; IC 95 %: 0.37–1.38; $p = 0.001$), la atención (SMD: 0.61; IC 95 %: 0.20–1.02; $p = 0.004$) y la memoria visual (SMD: 1.42; IC 95 %: 0.14–2.71; $p = 0.03$). No se encontraron efectos significativos en memoria de trabajo, memoria verbal, razonamiento y resolución de problemas, ni en cognición social.</p> <p>Conclusión: El ejercicio físico puede mejorar la función cognitiva global en personas con esquizofrenia. Sin embargo, no está claro si este beneficio se extiende de forma consistente a dominios cognitivos específicos.</p>

OTROS RECURSOS DE INTERÉS

Red profesional de mindfulness y compasión en España

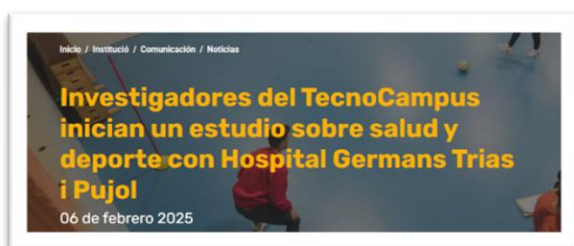


Esta red agrupa a profesionales con amplia experiencia en la práctica y enseñanza de mindfulness y compasión. Muchas de las intervenciones que promueven integran elementos de yoga, ya que comparten una base teórica común centrada en la conciencia corporal, la regulación emocional y la conexión mente-cuerpo.

Sus miembros están certificados en programas estandarizados como MBSR, MBCT, MBPM o MSC, y algunos también forman a nuevos instructores en colaboración con organizaciones internacionales. Todos estos programas siguen criterios estrictos de calidad, incluyendo formación continua, supervisión profesional y retiros anuales.

La red ha creado guías y documentos que recogen las competencias y estándares de calidad de estos programas, actualizados regularmente. En su página web puede consultarse información sobre intervenciones validadas científicamente y solicitar orientación, lo cual puede ser de gran ayuda para personas interesadas en conocer cómo el yoga y el mindfulness pueden apoyar la recuperación en casos de trastorno mental grave.

Estudian el impacto del ejercicio físico en la salud mental

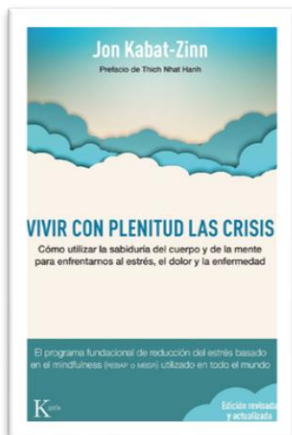


El Hospital Germans Trias i Pujol y el TecnoCampus Mataró han iniciado en Febrero de 2025 una colaboración para estudiar el impacto del ejercicio físico (incluido el yoga) en pacientes con trastorno mental grave.

Esta línea de investigación, liderada por la profesora Alba Pardo y el grupo TAARS, se desarrolla junto a la Unidad de Psiquiatría del Hospital y la médica del deporte y psiquiatra Ana Ibáñez.

El estudio se centra en evaluar diferentes intervenciones en pacientes hospitalizados por esquizofrenia, bipolaridad, psicosis o TCA, y destaca por aplicar baterías de evaluación física rigurosas en un contexto clínico aún poco investigado. Se trata de una línea de investigación interesante en el contexto nacional, a tener en cuenta para estar al día de futuras publicaciones y desarrollos en este ámbito.

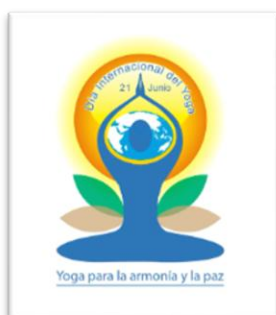
Libros recomendados



📖 Vivir con plenitud las crisis, de Jon Kabat-Zinn.

Obra central del mindfulness, basada en su programa MBSR (Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena). Enseña prácticas cuerpo-mente derivadas del yoga y la meditación para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad, aplicadas clínicamente desde finales de los años 70. Kabat-Zinn es profesor emérito en la Universidad de Massachusetts y fundador del Centro de Mindfulness y la Clínica de Reducción del Estrés

21 de junio: Día Internacional del Yoga



El Centro de Referencia Estatal de Atención Psicosocial a Personas con Trastorno Mental Grave (CREAP), dependiente del Imsero, se sumó a la celebración del Día Internacional del Yoga con una entrada especial en su blog. En ella, se repasaron los orígenes de esta práctica milenaria y se destacaron sus múltiples beneficios para la salud, tanto física como mental.

Estrategia de búsqueda de literatura científica

Búsquedas concretas en las bases de datos

Pubmed	(yoga OR mindfulness OR "mind-body therapy") AND ("serious mental illness" OR "severe mental illness" OR psychosis OR schizophrenia OR "bipolar disorder")
WoS	(yoga OR mindfulness OR "mind-body therapy") AND ("serious mental illness" OR "severe mental illness" OR psychosis OR schizophrenia OR "bipolar disorder")

Bases de datos	Pubmed	WoS
Filtros aplicados:		
<ul style="list-style-type: none"> Publicación: 2024-2025. 	52	206
Filtros aplicados en Pubmed <ul style="list-style-type: none"> Tipo de documento: Revisión sistemática y meta-análisis. Tipo de documento: revisión sistemática. Especies: Humana. Excluir: preprints. 	13	
Filtros aplicados en WoS <ul style="list-style-type: none"> Colección WoS: Colección Principal. Área de investigación: Psychiatry or Psychology or Behavioral Sciences or Neurosciences Neurology or Science Technology Other Topics or Health Care Sciences Services or Integrative Complementary Medicine or Physiology or Biochemistry Molecular Biology or Women S Studies or Rehabilitation or General Internal Medicine. 		78

Se seleccionan los artículos de las revistas indexadas en **cuartil 1 y 2** (Q1, Q2)

Criterios de inclusión:

- **Muestra:** Personas de todas las edades.
- **Diagnósticos:** Trastorno mental grave.
- **Intervenciones:** Yoga o Intervención basada en Mindfulness.
- **Resultado:** Intervenciones grupales basadas en la práctica de ejercicio físico tipo yoga o intervenciones con componente mente-cuerpo o Mindfulness.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



CREAP

Centro de
Referencia
Estatad de
Atención
Psicosocial

<https://creap.imsero.es>