
**¿CUÁL ES LA EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES MINDFULNESS PARA
LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL CONTEXTO LABORAL?
UN META-ANÁLISIS**

**MATÍAS IGNACIO ESCOBEDO JARAMILLO
FABIÁN ANDRÉS PÉREZ SOTO
PSICÓLOGO**

RESUMEN

El presente meta-análisis tiene por objetivo evaluar la eficacia de las intervenciones mindfulness sobre las estrategias de regulación emocional en el contexto laboral en base al modelo HERO (HEalthy and Resilient Organizations; Salanova et al., 2012) bajo la perspectiva de la Psicología de la Salud Ocupacional Positiva (Llorens et al., 2008). Este meta-análisis se efectuó en el marco de las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items Systematic Review and Meta Analysis; Page et al., 2021). Para realizar este meta-análisis, se llevó a cabo una búsqueda sistemática de artículos científicos con las palabras clave y fecha de publicación entre enero del 2017 y octubre del 2021 en las bases de datos online Web of Science (WoS), Scopus y PubMed. Se encontraron 599 artículos en total. Tras aplicar los criterios de exclusión e inclusión, se redujo a cuatro estudios. Entre los principales resultados se encontró que aquellos/as trabajadores/as que fueron parte de una intervención mindfulness utilizan 3.44 veces más la estrategia de reevaluación cognitiva que aquellos/as trabajadores/as que no participaron en una intervención mindfulness. Por otro lado, aquellos/as trabajadores/as que participaron en una intervención mindfulness utilizaron solo 0.417 veces más la estrategia de supresión emocional que aquellos/as trabajadores/as que no están en esa condición. En otras palabras, los/as trabajadores/as que practican la intervención mindfulness utilizan con mayor frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva sobre la supresión emocional a la hora de regular sus emociones. Los resultados de esta investigación pretenden contribuir a la integración de nuevos conocimientos sobre intervenciones mindfulness que surgen en los contextos laborales.

ABSTRACT

The present meta-analysis aims to evaluate the effectiveness of mindfulness interventions on emotional regulation strategies in the work context based on the HERO model (HEalthy and Resilient Organizations; Salanova et al., 2012) under the perspective of Positive Occupational Health Psychology (Llorens et al., 2008). This meta-analysis was performed within the framework of the PRISMA (Preferred Reporting Items Systematic Review and Meta Analysis; Page et al., 2021) guidelines. To perform this meta-analysis, a systematic search of scientific articles with the keywords and publication date between January 2017 and October 2021 was conducted in the online databases Web of Science (WoS), Scopus and PubMed. A total of 599 articles were found. After applying exclusion and inclusion criteria, it was reduced to four studies. Among the main results, it was found that those workers who were part of a mindfulness intervention used the cognitive reappraisal strategy 3.44 times more than those workers who did not participate in a mindfulness intervention. On the other hand, those workers who participated in a mindfulness intervention used only 0.417 times more emotional suppression strategy than those workers who are not in that condition. In other words, workers who practice the mindfulness intervention more frequently use the cognitive reappraisal strategy over emotional suppression when regulating their emotions. The results of this research are intended to contribute to the integration of new knowledge about mindfulness interventions that arise in work contexts.