



Universidad del Valle

Facultad de Psicología

Maestría en Psicología

**Análisis de contenido de artículos académicos de intervenciones en Mindfulness con niños,
niñas y adolescentes: teoría e intervención**

Autora:

Magali Mosquera

(Código: 202300411)

Director:

Pedro E. Rodríguez, PhD

Agosto, 2025

Contenido

Resumen.....	4
Justificación	5
Planteamiento del Problema.....	6
Pregunta de Investigación	8
Objetivo General	8
Marco Teórico	9
Método	22
Búsqueda y Recuperación de Información	24
Revisión y selección de la muestra	24
Preparación de los documentos para el análisis	24
Análisis categorial	24
Construcción de la matriz de datos	25
Procesamiento y análisis estadístico	25
Análisis, discusión y conclusiones.....	25
Resultados	27
Diferencias de resultados	34
Conclusiones Teóricas	35
Conclusiones Prácticas.....	37
Recomendaciones.....	38

Limitaciones.....	39
Discusión.....	41
Limitaciones y Recomendaciones.....	51
Conclusiones	52
Referencias.....	56
Anexos	62

Resumen

La exposición prolongada a situaciones de acoso escolar, intimidación, contextos familiares disfuncionales y entornos sociales violentos o inseguros puede tener efectos negativos tanto a corto como a largo plazo en el desarrollo emocional, cognitivo y social de los niños, niñas y adolescentes. Ante esta realidad, ha crecido el interés por intervenciones psicológicas que promuevan la resiliencia y el bienestar, como el Mindfulness o Atención Plena. Este estudio analizó diversos artículos científicos que abordan intervenciones y estudios psicológicos basados en Mindfulness dirigidos a niños, niñas y adolescentes en el ámbito escolar, con el objetivo de entender sus fundamentos teóricos, enfoques metodológicos y hallazgos más relevantes. Se concluye que, aunque hace falta mayor rigor metodológico, coherencia teórico-práctica y estandarización, el Mindfulness es una herramienta valiosa y útil para la intervención en contextos educativos con niños, niñas y adolescentes.

Palabras claves. Análisis de contenido, Mindfulness, niños, niñas y adolescentes, contextos escolares.

Abstract

Prolonged exposure to bullying, intimidation, dysfunctional family contexts, and violent or unsafe social environments can have negative effects both in the short and long term on the emotional, cognitive, and social development of children and adolescents. In light of this reality, there has been growing interest in psychological interventions that promote resilience and well-being, such as Mindfulness. This study analyzed various scientific articles addressing Mindfulness-based interventions and psychological research aimed at children and adolescents in school settings, with the goal of understanding their theoretical foundations, methodological approaches, and key findings. It concludes that, although more methodological rigor, theoretical-

practical coherence, and standardization are needed, Mindfulness is a valuable and effective tool for intervention in educational contexts with children and adolescents.

Keywords: Content analysis, Mindfulness, Children, Adolescents, School contexts.

Justificación

La literatura reciente ha reportado un incremento en los casos de eventos traumáticos y estresores psicosociales experimentados por niños, niñas y adolescentes (NNA) en todo el mundo (Dolz et al., 2021). Estos eventos incluyen situaciones como el acoso o intimidación escolares, la exposición a contextos familiares disfuncionales y el crecimiento en entornos sociales violentos o inseguros. Esta realidad plantea un desafío importante para la salud mental infantil y adolescente, ya que la exposición sostenida a este tipo de experiencias puede generar efectos negativos a corto y largo plazo en el desarrollo emocional, cognitivo y social de los NNA.

Frente a este panorama, se ha incrementado el interés por intervenciones psicológicas que favorezcan la resiliencia y el bienestar. Entre ellas, el enfoque Mindfulness o “Atención Plena” ha sido ampliamente promovido por profesionales de la psicología, quienes destacan sus beneficios en la regulación emocional, el manejo del estrés y la atención plena (Kabat-Zinn, 2003; García-Campayo & Demarzo, 2015); sin embargo, resulta necesario indagar con mayor rigurosidad científica en qué medida dichos beneficios son consistentes, replicables y aplicables en poblaciones infantojuveniles expuestas a situaciones adversas.

En esta investigación se busca analizar las fortalezas, alcances y limitaciones del Mindfulness como herramienta de intervención con NNA a partir del análisis de publicaciones académicas en el área, con el interés de aportar elementos para la revisión de sus posibilidades teóricas, metodológicas y prácticas en un marco robusto y actualizado. A nivel práctico, los

resultados permitirán colaborar con el interés profesional e investigativo en la toma de decisiones informadas sobre cuándo, cómo y con qué expectativas utilizar esta herramienta, optimizando su aplicación en diversos contextos.

Adicionalmente, este estudio puede contribuir al diálogo interdisciplinar, debido a que los hallazgos podrían ser de utilidad no sólo para la psicología, sino también para áreas como la pedagogía, la salud pública, el trabajo social y otras disciplinas que trabajan por el bienestar integral de la infancia y adolescencia. Asimismo, se espera que este trabajo promueva nuevas líneas de investigación que exploren la relación del Mindfulness con otros constructos psicológicos, fortaleciendo tanto su dimensión empírica como su alcance conceptual.

Planteamiento del Problema

Está documentado el incremento del Mindfulness como herramienta de intervención con poblaciones de niños, adolescentes y adultos; sin embargo, sus dimensiones teóricas, metodológicas y de intervención no suelen ser reportadas de manera clara y sistemática, con el suficiente rigor científico que permita apreciar sus bondades y limitaciones (Kabat-Zin, 2003).

La etapa de la niñez y la adolescencia implica diferentes retos en el desarrollo cognitivo, físico y emocional. En ocasiones, pueden ocurrir circunstancias no deseadas para los niños, desde la pérdida de un familiar cercano, el abuso y maltratos en los entornos escolares, el acoso de familiares y personas cercanas al ambiente familiar; con lo cual se pueden presentar afectaciones emocionales que superan sus capacidades de procesamiento emocional y cognitivo (García, 2012).

Debido a estos eventos, han surgido diversas prácticas que buscan subsanar muchas de las problemáticas emocionales derivadas de las vivencias difíciles en la infancia. Una de las técnicas que ha cobrado relevancia en las últimas décadas es el Mindfulness, entendido como la

capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo (Kabat-Zinn, 2003). Diversos estudios han demostrado que su aplicación, en contextos educativos y clínicos, puede favorecer la autorregulación emocional, la atención sostenida y la disminución de síntomas relacionados con la ansiedad y el estrés en niños y adolescentes (Zenner et al., 2014; Felver et al., 2016). Estos hallazgos respaldan el uso del Mindfulness como una herramienta de intervención, con potencial terapéutico para atender las necesidades emocionales de esta población.

En la actualidad, la práctica del Mindfulness ha ganado una importante visibilidad tanto en contextos clínicos como educativos, y es ampliamente promovido como estrategia de regulación emocional, manejo del estrés y promoción del bienestar tanto en niños como en adultos. Sin embargo, a pesar de su creciente popularidad, sus dimensiones teóricas, metodológicas y de intervención no siempre son reportadas de manera clara y sistemática, lo que dificulta su comprensión rigurosa y su adecuada implementación (Aguilera, 2023). Esta falta de sistematización no solo limita la posibilidad de replicar estudios o intervenir con criterios científicos sólidos, sino que también restringe su inclusión como herramienta formal dentro de los programas de formación académica y profesional. En muchos casos, el Mindfulness se presenta más como una tendencia o técnica aislada que como una práctica fundamentada desde modelos psicológicos consistentes (Ibáñez y León, 2019). Esto genera vacíos en su apropiación crítica por parte de docentes, terapeutas y futuros profesionales de la salud mental.

Es por ello por lo que resulta pertinente explorar sus alcances teóricos y prácticos como una forma de evaluar sus potenciales fortalezas y debilidades en el contexto de la intervención psicológica en los diferentes grupos etarios.

Por ese motivo se propone recopilar una amplia muestra de estudios que han sido aplicados a niños, niñas y adolescentes, realizando un estudio mixto que permita valorar diferentes dimensiones de la intervención en Mindfulness respecto a la teoría, la metodología y la efectividad de su intervención.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las principales características de los artículos académicos de intervención en Mindfulness en niños, niñas y adolescentes?

Objetivo General

Analizar el contenido de artículos científicos que abordan intervenciones e investigaciones psicológicas basadas en Mindfulness, dirigidas a niños, niñas y adolescentes en contextos escolares para la comprensión de sus fundamentos teóricos, características metodológicas y principales hallazgos.

Objetivos Específicos

Describir los principales conceptos y fundamentos teóricos presentes en artículos científicos sobre investigación e intervenciones basadas en Mindfulness en niños, niñas y adolescentes.

Examinar las principales aproximaciones metodológicas empleadas en investigaciones sobre Mindfulness dirigidas a esta población.

Evaluar los principales hallazgos empíricos reportados en los estudios, en términos de resultados observados en niños, niñas y adolescentes.

Identificar las principales limitaciones y recomendaciones señaladas en los artículos revisados, con el fin de orientar futuras investigaciones e intervenciones.

Marco Teórico

El Mindfulness es una práctica ancestral de tradición religiosa y filosófica, originada alrededor de hace 2500 años en Asia, proveniente de la tradición budista. Esta práctica ha sido extendida alrededor del mundo y su esencia fundamental es la capacidad de ser consciente plenamente del momento presente, que es inherente al ser humano (Simón, 2007). Además, se enfatiza la base neurocientífica de la práctica, asociando el Mindfulness o Atención Plena con la activación de circuitos cerebrales que mejoran la autorregulación emocional, lo que refuerza su aplicabilidad en contextos tanto educativos como clínicos.

La enseñanza de la práctica del Mindfulness o Sati en el budismo, forma parte de Noble Sendero Óctuple, lo que simboliza que este componente es primordial en el crecimiento espiritual. En la actualidad, su conceptualización ha sido modificada para adecuarse a contextos seculares, en donde su utilidad está principalmente en la atención plena como una potencialidad a desarrollar. Según Baer (2003) esta práctica puede definirse operativamente y medirse mediante escalas validadas, lo cual ha permitido su integración en disciplinas como la psicología clínica, la neurociencia y la educación.

Su introducción en el mundo occidental fue realizada por Kabat-Zinn en 1978 a través del “Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness” (MBSR), desarrollado en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Esta intervención tenía como objetivo reducir el estrés y el dolor crónico en pacientes, iniciando un proceso de sistematización científica de la práctica (Davies, 2001). Posteriormente, Kabat-Zinn (2003) definió el Mindfulness como una habilidad para centrar la atención deliberadamente en el momento presente, sin emitir juicios, y con una actitud de apertura y aceptación. Esta evolución conceptual ha convertido a este método

en una herramienta útil para promover el equilibrio emocional y la autorregulación en distintos contextos.

Desde una perspectiva neurobiológica, estudios de neuroimagen han revelado que la práctica continuada del Mindfulness produce cambios funcionales y estructurales en regiones cerebrales asociadas con la atención, la autorregulación emocional y la conciencia corporal, como la corteza prefrontal, la ínsula y la amígdala (Hölzel et al., 2011). Estos hallazgos refuerzan la eficacia del Mindfulness como intervención psicológica sustentada en la evidencia científica.

A pesar de sus avances, al llegar a Occidente, el Mindfulness fue continuamente malinterpretado como una práctica esotérica o mística, asociada a estados alterados de conciencia y/o a creencias religiosas definidas (Kabat-Zinn, 2003). No obstante, investigaciones científicas han desmentido estas percepciones, validando empíricamente sus beneficios terapéuticos en la reducción del estrés, la mejora del bienestar general y principalmente, en la regulación emocional (Simón, 2007).

Gunaratana (2012) define el Mindfulness como la capacidad de prestar atención de manera intencional, sostenida y sin juicio a la experiencia inmediata. Este enfoque, accesible y despojado de connotaciones esotéricas, ha sido clave para la integración del Mindfulness en la psicología contemporánea. La claridad de los fundamentos de la práctica ha favorecido su aplicación en contextos clínicos y educativos, respaldando el valor de la atención plena como un recurso para el cultivo del equilibrio emocional y la reducción del sufrimiento. Su enfoque desmitifica la práctica, explicando sus fundamentos desde una perspectiva laica, ética y pragmática.

Estudios como los de Kabat-Zinn (1990) y Gunaratana (2012) han demostrado que el Mindfulness, lejos de ser una pseudociencia, es una herramienta accesible, respaldada por la neurociencia y la psicología, sin afiliación religiosa, lo cual favorece su aplicabilidad en contextos comunitarios y educativos diversos.

La desmitificación del Mindfulness también ha dado paso a su implementación en protocolos clínicos estandarizados como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés), desarrollada por Segal et al. en 2002. En dicho estudio evaluaron la MBCT en un ensayo clínico aleatorizado con 145 pacientes, en remisión tras al menos tres episodios depresivos y compararon la MBCT más el tratamiento habitual (TAU, por sus siglas en inglés), frente a solamente el uso de TAU. A las 60 semanas, el grupo MBCT+TAU presentó una disminución significativa del riesgo de reincidencia en la depresión, un atraso en su aparición y una mejora en estado de ánimo y calidad de vida respecto al control. Los mecanismos propuestos envuelven la interrupción de la rumiación a través de la conciencia plena, mejorando así el perfil del MBCT como una eficiente intervención preventiva contra la depresión recurrente. Siendo incluso recomendada por un instituto de reconocimiento internacional para la salud como el NICE (National Institute for Health and Care Excellence) en el Reino Unido, al ser una intervención eficaz.

En un estudio, Schachter et al. (2001) compararon tres intervenciones en pacientes con artritis reumatoide, Cognitive Behavioral Therapy for Pain (CBT P), Mindfulness y un grupo de educación/atención. Si bien CBT P presentó mayores mejoras en el dolor y marcadores biológicos (IL 6), ambos enfoques, CBT P y Mindfulness, superaron al grupo de educación en eficacia de afrontamiento. Especialmente, el grupo de Mindfulness mostró más beneficios en pacientes con antecedentes de depresión recurrente, ayudando a mejorar el estado de ánimo y los

indicadores clínicos articulares, evidenciando que, aunque la CBT P optimiza la gestión fisiológica del dolor, el Mindfulness aporta una regulación emocional más integral, consolidándose como una intervención de cuarta generación con amplia aplicabilidad terapéutica.

Efectivamente, autores como Vásquez Dextre (2016) ubican al mindfulness en la categoría de terapias de cuarta generación, junto a enfoques como la Terapia Dialéctico Conductual (DBT), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Breve Relacional (BRT). Estas terapias comparten una orientación contextual, funcional y humanista, enfatizando la aceptación, la flexibilidad psicológica y la autocompasión como vehículos de cambio. Su enfoque contemporáneo se caracteriza por ser breve, focalizado y estructurado, integrando prácticas meditativas (apertura experiencial y la mentalidad de principiante) en protocolos accesibles y eficaces. La evidencia empírica respalda su utilidad en una variedad de trastornos como el estrés, ansiedad, depresión, dolor, alimentación, entre otros. Mejora de la relación terapéutica y habilidades socioemocionales.

Asimismo, estas intervenciones pueden implementarse en contextos comunitarios sin necesidad de altos niveles educativos, también es posible con el uso de recursos limitados, y fortaleciendo la cohesión, la empatía y la compasión en los grupos, lo cual las convierte en herramientas ideales para programas escolares, de salud pública y contextos vulnerables (Vásquez Dextre, 2016).

Por otro lado, con respecto a las terapias de cuarta generación, esta clasificación resalta la evolución de la psicoterapia hacia enfoques que valoran la aceptación, la compasión y la flexibilidad psicológica. (Hayes et al., 2012) sostienen que el desarrollo de la flexibilidad psicológica constituye el núcleo de las intervenciones basadas en Mindfulness. Dado que esta

capacidad permite al individuo abrirse a la experiencia interna, sin intentar suprimirla o controlarla, y responder de manera adaptativa a las demandas del entorno.

Esta flexibilidad psicológica se refiere a una orientación activa que combina la aceptación de los pensamientos y emociones con las acciones en función de los valores personales. Con esta definición se reconoce que el dolor emocional es parte inevitable de la vida humana y que intentar eliminar o evitar las experiencias dolorosas; de hecho, en muchos casos inflige un mayor dolor, aumentando el malestar psicoemocional. Así, cuando se implementa Mindfulness no sólo brinda la oportunidad de experimentar conscientemente la experiencia del momento presente, sino que también es un proceso que interrumpe los patrones automáticos de evitación y resistencia emocional.

De esta forma, (Hayes et al., 2012) destacan que el cultivo de la Atención Plena y la identificación de los valores personales constituyen un conjunto esencial para la promoción de una calidad de vida plena y significativa. El Mindfulness fomenta que la toma de decisiones a través de un espacio de mayor claridad y conexión con lo que verdaderamente importa para el individuo, fortaleciendo así la coherencia entre los valores y las acciones cotidianas. Este enfoque ha demostrado ser especialmente útil en entornos ya sean educativos y/o comunitarios, en los cuales se prioriza potenciar el bienestar psicológico colectivo y otorgar a las personas herramientas prácticas para hacer frente al estrés, la adversidad y los desafíos de la vida cotidiana. El objetivo ya no es eliminar los síntomas, sino cultivar una relación más sana con la experiencia interna de la persona, donde el Mindfulness no es solo un método complementario de un paciente o individuo, sino que además juega un rol protagónico en la promoción de valores y la toma de decisiones conscientes, por medio de herramientas accesibles y fácil implementación.

En un estudio sobre meditación, (Cebolla et al., 2017) señalan que la Atención Plena, ya sea como componente principal o complementario en programas de tratamiento psicológico, ha evidenciado mejoras en la disminución de síntomas en un considerable abanico de trastornos, desde el estrés, la ansiedad, hasta incluso los trastornos de conducta alimentaria (TCA) y el dolor crónico. En este sentido, se destaca que dichas intervenciones promueven un cambio en la manera en que los individuos se relacionan con sus procesos internos, estos fomentan la observación de pensamientos, emociones y sensaciones corporales desde una actitud o enfoque de aceptación y apertura. Asimismo, se facilita la interrupción de patrones adquiridos de reactividad emocional y conductual, lo que ayuda al fortalecimiento de la autorregulación y el autocontrol.

Por otra parte, Cebolla et al., (2017) subrayan que el Mindfulness no sólo impacta en los síntomas específicos de los trastornos ya mencionados, sino que también fomenta un incremento generalizado del bienestar psicológico, demostrando eficacia en la reducción de síntomas. En particular, se ha observado un efecto positivo en la calidad de vida, ya que favorece el desarrollo de habilidades como la resiliencia, la autocompasión y la capacidad de autoobservación sin juicios. Asimismo, su integración en programas terapéuticos ofrece un recurso versátil y adaptable, con beneficios tanto en contextos clínicos como comunitarios, y en formatos individuales o grupales.

Asimismo, Hofmann y Gómez, (2017) y Ngamkham et al. (2019) señalan que el Mindfulness ha sido integrado como componente esencial en diversas intervenciones diseñadas para pacientes con enfermedades crónicas, particularmente en aquellos que afrontan un diagnóstico de cáncer. Estos autores describen que las terapias basadas en Mindfulness para esta población suelen estructurarse como programas grupales o individuales que combinan prácticas

formales de Atención Plena, como la meditación centrada en la respiración o el escaneo corporal, con el entrenamiento en habilidades de aceptación y regulación emocional. El propósito de estas intervenciones es facilitar en los pacientes una relación distinta frente a los síntomas físicos y emocionales asociados a la enfermedad, promoviendo una actitud de apertura, compasión y sin juicio hacia la propia experiencia.

De esta manera, el Mindfulness se convierte en un recurso terapéutico que no busca modificar directamente los síntomas físicos, sino más bien fortalecer la capacidad de afrontamiento psicológico, contribuyendo al bienestar integral del paciente y a la mejora de su calidad de vida en el transcurso de la enfermedad. De esta forma, Ngamkham (2019) subrayan que estas intervenciones tienen una utilidad relevante en contextos clínicos y comunitarios, dado que promueven habilidades de afrontamiento que pueden ser transferidas a distintas situaciones de la vida cotidiana de los pacientes.

Perspectivas teóricas del Mindfulness

El Mindfulness, desde una perspectiva teórica, integra componentes como la autorregulación de la atención y la actitud de apertura sin juicio (Bishop et al., 2004; Moscoso y Lengacher, 2015). Estos elementos constituyen mecanismos centrales para la regulación emocional, lo que explica su efectividad en contextos terapéuticos y educativos. Como afirma Moscoso (2019), el sostenimiento de la atención en la experiencia presente permite alcanzar objetivos de desarrollo emocional y cognitivo, favoreciendo habilidades como la conciencia y la inteligencia emocionales.

Bishop et al., (2004) propusieron un modelo integral de la Atención Plena, identificando dos componentes esenciales: el primero la autorregulación de la atención, la cual se fomenta mediante prácticas como el enfoque sostenido en un objeto de atención; por ejemplo, la

respiración. El segundo componente corresponde con el monitoreo metacognitivo de la experiencia y el redireccionamiento de la atención cada vez que surge una distracción. Este se cultiva entrenando una actitud de curiosidad y amabilidad hacia uno mismo y hacia lo que emerge en el campo de la conciencia, incluyendo pensamientos difíciles o emociones desagradables, sin reaccionar de manera automática, con una orientación abierta y aceptante hacia la experiencia. Estos elementos, según los autores, se desarrollan mediante prácticas que combinan el enfoque sostenido en el momento presente y la observación sin juicio de los fenómenos internos.

Aunque no reportaron un estudio empírico con participantes, su propuesta teórica ha sido ampliamente adoptada en la investigación y la práctica clínica, sentando las bases para la evaluación rigurosa de las intervenciones basadas en Atención Plena y subrayando sus beneficios en la regulación emocional y el bienestar psicológico. Estos aspectos no sólo enriquecen la teoría, sino que ofrecen criterios observables que orientan tanto la implementación como la evaluación de programas de intervención.

Los programas basados en la Atención Plena han demostrado ser significativamente eficaces a la hora de gestionar emociones negativas para transformarlas en visiones positivas y mejorar las conductas con las que hacemos frente a determinados eventos estresantes, que generan respuestas automáticas y perturbadoras para el ser humano, de acuerdo con Bresó et al., (2013) de los beneficios encontrados de la práctica del Mindfulness se puede mencionar la gestión del estrés, disminución y mejoría en el cansancio o fatiga y contribuciones importantes al estado de ánimo, así como la amplitud en la tolerancia al dolor, esta práctica ha tenido una gran acogida en los últimos años y está asociada a la consecución de efectos beneficios y de

prevención aunque aún se mantiene la discusión de su eficacia como de su alcance terapéutico (Martínez et al., 2017).

El interés por aplicar intervenciones basadas en Atención Plena en población infantojuvenil ha ido en aumento durante las últimas dos décadas. Existe una alta incidencia de los TCA en esta población, hallándose un alto porcentaje de niños y adolescentes que no se benefician de los efectos de la terapia cognitivo conductual tradicional. Con esto se permitiría un incremento en la popularidad de estas intervenciones con poblaciones jóvenes, debido a la necesidad de abordar el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades de autorregulación desde edades tempranas.

En este sentido, Berrio et al., (2011) subrayan que el Mindfulness ofrece un enfoque prometedor para la intervención psicológica con niños, niñas y adolescentes, especialmente en aquellos casos en los que las terapias convencionales, no logran resultados óptimos. Según estos autores, los programas de Atención Plena adaptados a menores de edad se orientan a favorecer la toma de conciencia sobre las emociones, pensamientos y sensaciones corporales, así como a fortalecer el autocontrol y la gestión de la impulsividad. Este tipo de intervención se ha mostrado eficaz como herramienta terapéutica, al desarrollo integral y al bienestar psicosocial de la población joven.

Meiklejohn et al., (2012) realizaron una revisión exhaustiva sobre la implementación de programas de Atención Plena en contextos educativos dirigidos a niños, niñas y adolescentes, resaltando su potencial para fomentar el desarrollo socioemocional y cognitivo en estas etapas evolutivas.

Estos autores señalan que las intervenciones basadas en Atención Plena en el ámbito escolar no sólo contribuyen a la disminución de síntomas relacionados con el estrés y la

ansiedad, sino que también promueven mejoras significativas en la concentración, la regulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos. Asimismo, destacan que los programas de Atención Plena aplicados en entornos educativos representan una oportunidad para la promoción de la salud mental desde un enfoque preventivo y universal, dado que pueden ser integrados en el currículo escolar de manera accesible y adaptable a las distintas edades y contextos socioculturales.

En estos contextos, García et al., (2017) emprendieron un estudio en Educación Secundaria con un sólido diseño metodológico para evaluar las intervenciones basadas en Atención Plena dentro del currículo escolar. Las evaluaciones que llevaron a cabo un programa educativo de 20 sesiones, incluyendo técnicas de Atención Plena, en 177 alumnos de secundaria, utilizando cuestionarios pre y post intervención sobre hábitos atencionales, relajación y percepción del programa, junto a entrevistas a docentes. Los resultados evidenciaron en el grupo experimental hábitos de relajación, bienestar psicofísico (estados emocionales positivos), bienestar conductual, reflejado en un clima de aula más armonioso y favorable al aprendizaje conllevando a un mejor rendimiento académico, comparado con el grupo control, en que no hubo intervención por parte de los docentes.

Zenner et al., (2014), en un metaanálisis de 24 estudios sobre programas de Atención Plena aplicados en contextos escolares, los programas destacan la mejora del rendimiento académico, la reducción de síntomas asociados al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), el fortalecimiento de habilidades prosociales como la empatía y la cooperación, y una mayor capacidad para la regulación emocional en NNA. Los autores destacan que la Atención Plena constituye una herramienta eficaz no solo para el abordaje de síntomas clínicos, sino también para el desarrollo de competencias socioemocionales clave en los entornos

escolares. Estas intervenciones contribuyen a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, a potenciar la autoconciencia y a promover la adaptación escolar y la convivencia armoniosa. Aunque señalaron limitaciones metodológicas en algunos de los estudios revisados, sus conclusiones subrayan el valor preventivo y formativo del Mindfulness en las etapas tempranas del desarrollo.

En un estudio realizado por Greco et al., (2011) desarrollaron el Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), el primer instrumento de autoinforme específicamente diseñado para evaluar la Atención Plena en los NNA entre 9 y 18 años. Se fundamentó en modelos teóricos de Atención Plena y aceptación que destacan la importancia de observar las experiencias internas con apertura y sin juicio (Bishop et al., 2004; Hayes et al., 1999). Este cuestionario, compuesto por 10 ítems, permite valorar la capacidad de los jóvenes para observar sus experiencias internas con apertura y sin juicio.

La validación del CAMM evidenció buenas propiedades psicométricas, y sus puntuaciones se relacionaron de forma significativa con un mayor bienestar emocional y menores niveles de ansiedad, depresión y evitación experiencial. Este instrumento facilitó la evaluación de la efectividad de intervenciones basadas en Atención Plena dirigidas a población infantojuvenil, mejorado también el grado en que los jóvenes logran establecer una relación no reactiva y saludable con sus vivencias internas. Este aporte ha sido clave para medir los efectos de las intervenciones basadas en Atención Plena en población infantojuvenil y consolidar la investigación en el área. Contribuyendo así al avance de la investigación en este campo.

En los últimos años, las evidencias empíricas sobre los beneficios del Mindfulness en el contexto educativo se han ido incrementando y han ayudado a reafirmar los numerosos beneficios que implica esta práctica. Uno de sus principales aportes de Ibáñez y León (2019) fue

organizar y analizar los programas existentes, identificando sus componentes centrales, estrategias de aplicación y resultados observados en diversos contextos educativos y clínicos. Esto permitió establecer un marco claro para comprender las características y efectividad de las intervenciones de Mindfulness en NNA. Los autores destacaron cómo las intervenciones en Mindfulness contribuyen en tres áreas principales: la primera es la regulación emocional, para mejorar en la capacidad de reconocer, aceptar y modular las emociones. También las funciones cognitivas se enfocan en un incremento de la atención sostenida, la memoria de trabajo y la concentración. Y por último las relaciones interpersonales: desarrollo de habilidades prosociales, como la empatía y la cooperación.

Por lo tanto, la importancia de la adaptación de los programas, analizados por Ibáñez y León (2019), subrayan que las intervenciones deben ser adaptadas al nivel evolutivo y las características del entorno, por ejemplo, escolares o clínicos, para maximizar su impacto. Asimismo, destacan la necesidad de considerar el contexto cultural al aplicar estos programas en NNA de habla hispana. Los autores subrayan la necesidad de adaptar los programas al nivel evolutivo de los niños, niñas y adolescentes, así como al contexto cultural, y promueven la implementación de investigaciones con mayor rigor metodológico para consolidar la evidencia científica en este campo. Es por ello por lo que una revisión de sus diferentes características representa un objetivo de interés investigativo y aplicado.

La Atención Plena figura como un encuentro entre la tradición contemplativa y la ciencia contemporánea. Su creciente aplicación en poblaciones diversas, desde adultos con enfermedades crónicas hasta niños y adolescentes en edad escolar, evidencia el interés investigativo, con mayor rigor científico y la necesidad de profundizar en sus fundamentos teóricos, mecanismos de acción y condiciones de eficacia (Guendelman et al., 2017). A medida

que avanza la validación científica, se vuelve primordial también reflexionar sobre sus limitantes, adaptaciones culturales y posibles riesgos en escenarios sensibles cuyo resultado pueda ser contrario a los intereses deseados. Este enfoque requiere una mirada crítica, que permita identificar no solo sus potencialidades terapéuticas, sino también los desafíos congénitos a su implementación en distintos contextos, especialmente en la población de los NNA.

Además, el auge de los programas de Atención Plena en ámbitos educativos y clínicos ha puesto de manifiesto la importancia de su adecuada adaptación a las características evolutivas y socioculturales de las poblaciones a las que se dirige. En el caso de niños, niñas y adolescentes, las intervenciones deben considerar factores como el nivel de desarrollo cognitivo, la capacidad atencional y las dinámicas familiares y escolares que influyen en la efectividad de las prácticas (Guendelman et al., 2017). Además, los estudios resaltan la necesidad de establecer protocolos de formación y supervisión para quienes facilitan estas prácticas, a fin de evitar distorsiones o interpretaciones que minimicen el concepto de Mindfulness.

Finalmente, el creciente cuerpo de investigaciones sobre Mindfulness señala que, si bien sus beneficios son prometedores, especialmente en la regulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, persisten preguntas abiertas sobre su impacto a largo plazo, la solidez metodológica de algunos estudios y la posible sobrevaloración de sus efectos sin un análisis crítico. Esto plantea el reto de seguir promoviendo investigaciones con diseños robustos, enfoques multidisciplinarios y un compromiso ético que garantice intervenciones basadas en evidencia y culturalmente pertinentes. A medida que avanza la validación científica, se vuelve esencial también reflexionar sobre sus límites, adaptaciones sociales y posibles riesgos en contextos sensibles. Ese es precisamente el objetivo que se propone el presente estudio mediante la revisión de artículos académicos que focalizan la

intervención y el análisis del Mindfulness como herramienta en poblaciones de niños, niñas y adolescentes.

Método

Tipo de estudio

Este estudio es una investigación documental con análisis de contenido en modalidad en línea con un enfoque cuantitativo, lo anterior de acuerdo con la clasificación elaborada por Arias (2023).

Población y Muestra

Al ser un estudio documental en la que se pretende explorar contenidos discursivos de naturaleza académica asociado a intervenciones de Mindfulness con niños, niñas y adolescentes no se contó con la participación de sujetos humanos. El estudio se focalizó en el análisis de artículos científicos de las bases de datos Discovery Service, Google académico y Redalyc. La muestra quedo conformada por 20 artículos que cumplieron los criterios de inclusión. Los estudios seleccionados se muestran en la tabla 1.

Tabla 1.

Artículos seleccionados como muestra del estudio.

Número	Año	Título
1	2015	Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de educación infantil.
2	2022	Salud mental en niños y adolescentes: un estudio exploratorio basado en la atención plena compasiva.
3	2020	Problemas en el adolescente, Mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar.
4	2022	Atención plena disposicional, autoconcepto y síntomas psicológico: asociaciones predictivas bidireccionales en niños y adolescentes

5	2023	Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: un estudio cuasiexperimental.
6	2021	Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento.
7	2016	Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria; influencia en el clima de aula y el rendimiento académico.
8	2016	Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto.
9	2022	Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria.
10	2018	Efecto del entrenamiento de memoria de trabajo y mindfulness en la capacidad de memoria de trabajo y el desempeño matemático en niños de segundo grado.
11	2019	El programa de mindfulness “Aprendiendo a Respirar” en adolescentes haciendo la transición a la universidad.
12	2022	Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo.
13	2021	Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness.
15	2021	Mindfulness infantil: efectos psicofisiológicos, cognitivos y psicosociales.
16	2021	Estudio descriptivo y evaluación de la eficacia de un programa de mindfulness en las aulas sobre los niveles de autoestima en niños/as: un estudio controlado no aleatorizado.
17	2022	Efectos del mindfulness en la atención para el rendimiento académico, en la asignatura de inglés en estudiantes de primaria.
18	2016	Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato.
19	2017	Mindfulness, Emotion and Behavior: An Intervention Study with Chinese Migrant Children.
20	2020	Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil: Programa Mindkinder.

Nota. Elaboración propia.

Procedimiento

El análisis de contenido de los estudios se realizó a través de los siguientes pasos coherentes con lo descrito en Arias (2023) sobre investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas:

Búsqueda y Recuperación de Información

Se realizó una búsqueda de artículos en las bases de datos *Discovery Service*, *Google Académico* y *Redalyc*. Se emplearon como operadores booleanos de inclusión/exclusión: "Mindfulness" AND "Intervención" AND ("Niños" OR "Niñas" OR "Adolescentes") AND "Intervenciones de base comunitaria". Esta búsqueda inicial arrojó un total de 30 estudios que fueron descargados y almacenados para su posterior revisión.

Revisión y selección de la muestra

Se evaluó si los estudios identificados cumplían o no los siguientes criterios de inclusión:

1. Artículos debían reportar resultados de estudios sobre Mindfulness en las etapas evolutivas de niñez y adolescencia.
2. Artículos publicados después del año 2014.

Se efectuó un análisis individual de cada artículo recuperado con el fin de evaluar si cumplían los criterios de inclusión y tras verificar su temática, metodología y pertinencia con los objetivos de este estudio, la muestra quedó conformada por un total de 20 artículos como se presenta en la Tabla 1.

Preparación de los documentos para el análisis

Los artículos fueron convertidos de formato .pdf a formato .docx para su manipulación en el software de edición de texto Microsoft Word. El contenido de estos documentos fue organizado en los apartados de introducción, marco teórico, método, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones y referencias.

Análisis categorial

Se realizó la lectura de los artículos científicos ya organizados en sus secciones principales, esta lectura se hace de forma reiterada con el fin de buscar la familiarización con el

contenido de los textos. Tras esto se realiza la lectura analítica de los estudios con el fin de identificar categorías recurrentes y centrales en el contenido, las cuales fueron transformadas en etiquetas verbales.

Se identificó la presencia de estas categorías en los contenidos de los artículos, se organiza el contenido en categorías y subcategorías para su posterior organización y análisis.

Para cada artículo se codificó la presencia (1) o la ausencia (0) de cada categoría y subcategoría en los artículos, esto con el fin de realizar los análisis de frecuencia y asociación posteriores.

Construcción de la matriz de datos

Con las variables identificadas y codificadas, se realizó la organización de una matriz de datos para el análisis descriptivo y de asociación. Además, con las categorías con mayor densidad conceptual se realizó el análisis categorial.

Procesamiento y análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó en un software desarrollado en lenguaje R y se usaron los estadísticos Chi-Cuadrado para obtener puntajes de asociación y niveles de significación ($\alpha = 0.01$ y 0.05) y V de Cramer para determinar la fuerza de dicha asociación.

Análisis, discusión y conclusiones

Se integraron los resultados de los análisis descriptivos y de asociación con el análisis categorial para generar la discusión de resultados, estableciendo comparaciones con estudios previos, finalmente se elaboraron conclusiones que responden a los objetivos de la investigación y se presentaron las limitaciones metodológicas implicadas en la generalización de los resultados.

Variables

Se llevó a cabo análisis cuantitativo en base a documentos verbales productos de artículos de investigación. La unidad de análisis fue verbal y se realizó un análisis de datos por categorías (Echeverría, 2005), a través de dicho análisis, a estas categorías se les asignaron unas etiquetas verbales que dieron lugar a las variables categóricas. Las variables fueron codificadas de acuerdo con un criterio de presencia o ausencia, creando así las siguientes 27 variables categóricas. Sus definiciones conceptuales y operacionales pueden ser consultadas en el Anexo 1.

Tabla 2.

Variables categóricas o etiquetas verbales.

Variables categóricas	
1. Años	15. Teoría y conceptos en rendimiento académico.
2. Número de participantes	16. Autores más citados
3. País	17. Diseño
4. Edad	18. Técnica de recolección
5. Población	19. Tipo de análisis de resultado
6. Nivel socioeconómico	20. Resultados de la intervención
7. Focos	21. Diferencias de resultados
8. Poblaciones específicas	22. Medida de efectividad
9. Número de sesiones	23. Conclusiones teóricas
10. Tiempo de intervención	24. Conclusiones prácticas
11. Teoría y conceptos en salud mental.	25. Recomendaciones
12. Teoría y conceptos en procesos psicológicos.	26. Limitaciones
13. Teoría y conceptos en procesos cognitivos.	27. Evaluación general
14. Teoría y conceptos en atención y relajación.	

Nota. Elaboración propia.

Análisis de los resultados

Se realizaron dos tipos de análisis: un análisis descriptivo que permitió analizar en términos de frecuencia y porcentajes las variables categóricas, así como un análisis de asociación en el que se usaron los estadísticos de Chi cuadrado y V de Cramer que permitieron establecer asociaciones significativas entre las variables y medir la fuerza de dichas asociaciones respetivamente (Juárez et al, 2002). Dicho análisis se realizó en base al análisis categorial la luz

de las categorías y subcategorías definidas el cual según Bardin (1996) permite de manera sistemática y objetiva realizar el análisis de relatos comunicativos que facilita su sistematización y detalle.

Consideraciones Éticas

La investigación presentada es un estudio de naturaleza documental, en el cual ningún sujeto humano fue expuesto a situaciones de intervención, evaluación o diagnóstico, por lo que no existieron potenciales riesgos psicológicos y físicos, así como tampoco eventuales afectaciones de naturaleza social y estigmatizante. Los artículos fueron gestionados con códigos, de manera que tampoco existen potenciales riesgos de exposición para sus respectivos autores. Esta investigación fue aprobada por Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad del Valle CEIFP en plenaria del 21 de mayo de 2024.

Resultados

Resultados de Análisis Descriptivos

A continuación, se describen las variables categóricas observadas en los 20 artículos muestra, teniendo en cuenta su frecuencia y porcentaje.

Frente al *año de publicación* se identificó que el 35% fueron publicados entre 2015 y 2019 mientras que un 65% fueron publicados entre 2020 y 2024. En cuanto a la *procedencia de los artículos* el 50% de los estudios se hicieron en España, mientras que la otra mitad se realizaron en Latinoamérica en países como México, Perú, Chile, Colombia y Ecuador.

Respecto a las *características de las muestras usadas en los estudios* se encontró que el 45% de estos trabajos con una muestra que iba entre los 31 a 100 participantes, un 30% con muestras de 100 y un 20 % con hasta 30 participantes. La población analizada se concentró en dos *grupos de edad* de la siguiente forma, el 55% de los estudios incluyó niños entre 4 y 11 años,

mientras que el 45% se centró en adolescentes de 12 a 18 años. Según el *nivel educativo*, el 45% abordó población escolar, el 35% secundaria y universitaria, y el 20% población mixta. En cuanto al *nivel socioeconómico*, el 40% de las investigaciones indicó que la población pertenecía a niveles medio y medio-alto, el 10% incluyó todos los estratos y el 50% de los estudios no reportó el nivel socioeconómico de la muestra.

El *foco de análisis* predominante en los estudios fue el de procesos psicológicos, presente en 40% de los estudios, seguidos de enfoques mixtos (30%), salud mental (20%) y rendimiento académico (10%). El 75% de los estudios no reportó trabajar con poblaciones que presentaran condiciones sociales o psicológicas específicas, mientras que el 15% sí lo hizo y el 10% no abordó este aspecto.

En relación el *número de sesiones y la duración de las intervenciones* reportadas en los estudios, el 50% incluyó hasta 8 sesiones de mindfulness, el 30% menos de 8 sesiones y el 20% no aplicó o no reportó la intervención, en cuanto a la duración, el 55% tuvo un periodo de uno a dos meses, el 20% hasta cuatro semanas y el 25% no desarrolló intervención.

En cuanto a *las teorías y conceptos abordados en los estudios*, el que presentó mayor frecuencia fue el de procesos psicológicos (75%) seguido de salud mental (55%), atención y relajación (55%), procesos cognitivos (30%) y rendimiento académico (25%). El autor más citado en los estudios fue Kabat-Zin con un 60% y el menos citado fue Felver con un 15% de presencia, mientras que otros autores fueron citados solo por un 15% de los artículos de la muestra.

Otra variable categórica observada fue la de *diseño de investigación*, encontrando que una cuarta parte de los estudios (25%) fueron de tipo ex post facto, mientras que tres cuartas partes (75%) emplearon un diseño test-re-test. Respecto a las *técnicas de recolección de*

información de los estudios, se encontró que las entrevistas se usaron en un 10%, las escalas en un 65%, las técnicas mixtas en un 25% y métodos cualitativos en un 10%. Frente al *tipo de análisis de los resultados*, el 80% de los estudios utilizó análisis cuantitativo, el 10% análisis mixto y el 10% cualitativo. Frente a los *resultados de la intervención*, un 55% de los estudios reportó diferencias parciales, el 20% identificó diferencias significativas y el 15% indicó que no aplicaba o no reportó esta información.

En cuanto a los *resultados reportados*, la mitad de los estudios (50%) indicaron diferencias en sus hallazgos, mientras que la otra mitad (50%) no encontró cambios relevantes. En relación con la *medida utilizada para evaluar la efectividad*, los cuestionarios fueron el instrumento más frecuente, presentes en el 65% de los estudios, seguidos por métodos cualitativos o evaluación por jueces (10%), y un cuarto de los artículos (25%) no reportó esta información.

En lo referente a las *conclusiones teóricas*, el 60% destacó beneficios asociados a la intervención, el 25% identificó relaciones significativas entre variables, y el 15% incluyó otros enfoques. Respecto a las *conclusiones prácticas*, la mitad de los estudios (50%) señalaron la utilidad de las intervenciones, el 10% presentó otros tipos de conclusiones, y el 40% no reportó este aspecto.

Frente a las *recomendaciones* realizadas en los artículos se encontró que el 5% sugirió aumentar el tiempo de intervención, el 15% propuso combinar estrategias, el 55% emitió otro tipo de recomendaciones, y un 25% no aplicó o no reportó esta categoría. En la sección de *limitaciones*, el 15% mencionó problemas relacionados con la muestra y su generalización, el 45% señaló dificultades metodológicas diversas, el 30% combinó ambas, y el 10% no respondió

o no aplicó. Finalmente, en la *evaluación general*, la mitad de los estudios (50%) se ubicó por debajo del estándar, el 30% dentro del estándar y el 20% por encima de este.

Resultados Análisis de Asociación

Con el fin de conocer la existencia de relaciones significativas entre las variables y la fuerza de dicha asociación, se sometió las variables a un análisis cruzado usando el estadístico Chi cuadrado y V de Cramer, se encontraron 13 asociaciones con un valor de significancia $p < 0.01$ y un valor estadístico de V de Cramer > 0.5 . De las 13 asociaciones dos de ellas fueron descartadas debido a que correspondían a asociaciones evidentes, es así como las 11 asociaciones encontradas se pueden categorizar en asociaciones fuertes (significancia ≤ 0.01 $p < 0.02$ Cramer $0.65 \leq V < 0.72$) y moderadas (significancia ≤ 0.01 $p < 0.02$ Cramer $0.55 \leq V < 0.64$) de la siguiente manera (Ver Tabla 3).

Para la variable *número de sesiones* se encuentran tres asociaciones, dos se catalogan de asociación fuerte y una moderada. La primera de ellas fue entre el número de sesiones con el tipo de diseño de asociación moderada, es así como, a menor número de sesiones mayor número de diseños ex post facto; en cambio, a mayor número de sesiones, más diseños test-re-test. Esto corresponde a un resultado esperado porque las investigaciones de tipo expo facto correspondían a estudios que tomaron una sola medida en un tiempo determinado, por su parte los diseños test-retest tomaron más de una medida en el tiempo y la distancia entre ellas estaba mediado por un proceso de intervención, por lo que no representa un hallazgo particularmente significativo.

La segunda asociación fuerte encontrada, fue la relación entre número de sesiones y conclusiones teóricas, esta asociación que las investigaciones que reportaban más beneficios fueron, al mismo tiempo, las intervenciones con menor número de sesiones.

Tabla 3

Análisis de Asociación

X	Y	Estadístico	p. value	Método	Cramer V	significancia
Número de sesiones	Diseño	15.56	0.00	Montecarlo	0.88	< 0.01
Diseño	Tipo de medida de efectividad	13.07	0.00	Montecarlo	0.81	< 0.01
Diseño	Conclusiones teóricas	12.18	0.00	Montecarlo	0.78	< 0.01
Tiempo de la intervención	Diseño	10.88	0.01	Montecarlo	0.74	< 0.01
Técnicas de recolección	Tipo de medida de efectividad	20.57	0.00	Montecarlo	0.72	< 0.01
Nivel socio económico	T y C_SM	10.00	0.01	Montecarlo	0.71	< 0.01
Número de sesiones	Conclusiones teóricas	17.78	0.00	Montecarlo	0.67	< 0.01
Bishop	Evaluación general del estudio	8.89	0.01	Montecarlo	0.67	< 0.01
Edad	Tipo de medida de efectividad	8.66	0.01	Montecarlo	0,66	< 0,01
Número de sesiones	Tipo de medida de efectividad	15.32	0.00	Montecarlo	0.62	< 0.01
Tiempo de la intervención	Tipo de medida de efectividad	12.53	0.01	Montecarlo	0.56	< 0.01

Nota. Asociación muy significativa y de asociación fuerte (significancia ≤ 0.01 $p < 0.02$ Cramer $0.65 \leq V < 0.72$). Asociación moderada (significancia ≤ 0.01 $p < 0.02$ Cramer $0.55 \leq V < 0.64$).

La tercera relación que corresponde a una asociación moderada se trata del número de sesiones con el tipo de medida de efectividad, el mayor número de medidas de efectividad correspondió a medidas cuantitativas. Esto se presentó tanto para el menor como el mayor

número de sesiones, resultado que es esperable debido a que la efectividad se midió a través de cuestionarios.

En relación con la *variable diseño*, se identificó la asociación con cuatro variables todas de asociación fuerte, la primera se describió en el apartado anterior con número de sesiones, las otras tres fueron con tipo de medida de efectividad, conclusiones teóricas y tiempo de intervención, esta última asociación se describirá en el apartado referente a esa variable.

Entre el diseño y tipo de medidas de efectividad, se identifica que los estudios ex post facto no reportaron medida de efectividad, estos usaron medidas cuantitativas pero su finalidad no fue medir la efectividad, caso contrario a los diseños test retest que usaron medidas cuantitativas para medir dicha efectividad tras la manipulación de una variable independiente, es decir una intervención con mindfulness.

Ahora bien, con respecto a la relación entre el diseño y conclusiones teóricas, los diseños test retest son los que mayoritariamente refieren beneficios, mientras que los diseños ex post facto refieren relaciones significativas con otras variables, lo anterior guarda relación con los propósitos metodológicos de cada uno de los diseños en cuestión.

Para la variable tiempo de intervención se presentó dos asociaciones; una fuerte con diseño y la otra moderada con medida de efectividad. En cuanto a la asociación entre tiempo de intervención y diseño, donde los tiempos de uno a dos meses fueron los que reportaron mayor número de diseños test- retest, de manera análoga los estudios de uno a dos meses se diferenciaron de los demás por el uso de medidas tipo cuestionario como medida de efectividad.

Por su parte para la variable técnica de recolección, solo se identificó una asociación fuerte, en la que se pudo apreciar de manera lógica que las escalas y las técnicas mixtas

mayoritariamente son cuestionarios, mientras que las entrevistas son propiamente medidas cualitativas.

Para el nivel socioeconómico se identificó una relación significativa fuerte con teorías y conceptos de salud mental, se puede apreciar como para los estudios con muestras de nivel socioeconómico medio alto se reportaron más nociones de salud mental, caso contrario a los niveles socioeconómicos mixtos, por su parte aquellos estudios que no reportaron nivel socioeconómico no reportaron tampoco teorías y conceptos en salud mental, elemento que puede cuestionar la relevancia en la inclusión de dichas variables en los estudios o los intereses de los investigadores por controlar dicha variable de estudio puesto que se identifica también que los estudios que reportaron nivel socioeconómico son a la vez aquellos que realizaron una intervención basada en mindfulness.

Con respecto a los autores, en el análisis para cada uno de ellos solo se identificó una asociación significativa y fuerte, fue la que se encontró entre Bishop y criterio de evaluación general del estudio realizado por la investigadora, permite identificar así que los estudios peor evaluados fueron aquellos que no citaron al autor en mención.

Finalmente, la última relación significativa y fuerte que se identificó es edad y tipo de medidas de efectividad, respecto a esta relación hubo mayor uso de cuestionarios para los dos rangos de edad, mostrando que es una medida de efectividad ampliamente utilizada, con mayor tendencia de uso entre los 4 a los 11 años.

Análisis Categorical

Para el análisis categorial se abordará una a una las categorías con mayor densidad tras analizar los 20 artículos .

Diferencias de resultados

Esta categoría hace referencia a las diferencias en los resultados, permitiendo así una comprensión más amplia de las variaciones obtenidas en los estudios realizados, que se sintetizan en tres subcategorías llamadas *diferencias relativas*, *diferencias por género* y *no se reportan diferencias*.

Para la categoría de diferencias relativas, se encontró que, pese a que los estudios muestran diferencias para las variables que midieron, la vinculación a esta categoría se debe a las siguientes razones:

- No todas las variables dependientes evaluadas en cada estudio obtuvieron cambios significativos.
- En el caso de hacer uso de grupo control y grupo experimental se identificó que presentaban diferencias significativas en el pretest, no se evidenció diferencias significativas post test o si existían diferencias, estas no se mantenían a lo largo de los seguimientos perdiendo su significancia. Finalmente, estudios en los que se concluyó efectividad comparando los cambios dentro del grupo experimental, pero no entre grupos.
- Aquellos estudios que indicaban cumplimiento de su hipótesis de trabajo, o cambios significativos en las variables sin reporte estadístico de las mismas en el apartado de resultados o reportes parciales de las subescalas, sin niveles de significancia.
- Aquellos resultados en que se afirmaba un posible sesgo asociado a variables externas del estudio.

Se puede indicar que las intervenciones basadas en mindfulness tienen un impacto considerable en la ansiedad y los problemas afectivos, mejoran de manera directa habilidades para la atención y procesamiento cognitivo, por su parte para variables asociadas a problemas de comportamiento, rendimiento académico y otras, los beneficios son mixtos, se reportan mejoras, pero no son consistentes en todos los estudios (Ver anexo 2).

Respecto a las diferencias por género la mayoría de los estudios no reportan diferencias entre género, pero los que lo realizan concluyen diferencias en las habilidades de mindfulness siendo más altas en hombres y para las mujeres por su parte más altas en depresión y autoestima, un elemento curioso es que, si bien las medidas para depresión en hombres no son más altas que la de las mujeres, ellos empiezan a indicar la presencia de sintomatología depresiva (Ver anexo 2).

Finalmente, para los estudios agrupados en la subcategoría no se reportan diferencias se identifica algunas dimensiones del Mindfulness se correlacionan con algunos constructos psicológicos pese a que estas asociaciones son significativas las correlaciones son de bajas a moderadas (Ver anexo 2).

La evidencia sugiere una dirección de causalidad donde la presencia de síntomas de salud mental puede conducir a una disminución en las capacidades de atención plena (como describir, actuar con conciencia y no juzgar), mientras que la atención plena no parece modular o predecir directamente los cambios en los problemas psicológicos a lo largo del tiempo (Ver anexo 2).

Conclusiones Teóricas

Esta categoría describe los diferentes elementos reportados en los artículos sobre las implicaciones teóricas del estudio, es así, como se desarrollarán las siguientes subcategorías

comprobación de los beneficios de la intervención, beneficios parciales y no se establecieron relaciones o efectos esperados.

En la subcategoría de comprobación de los beneficios de intervención hace referencia a los estudios que realizaron una intervención basada en mindfulness que comprobaron beneficios tras la intervención y realizaron una medida de efectividad posterior. Se identificó que el uso de mindfulness en los entornos escolares es positivo y estadísticamente significativo para diferentes variables, su uso en el contexto educativo indica mejoras significativas en procesos cognitivos como la memoria y la atención que contribuye a un impacto positivo en el rendimiento académico, a su vez se identifica una percepción de disminución del estrés e incremento en la capacidad para relajarse y concentrarse (Ver anexo 3).

Por su parte beneficios parciales hace referencia a los estudios que pese a tomar constructos de una misma categoría u otra distinta, no reportan cambios para todas las variables que se evaluaron, así como aquellos en los que los beneficios resultan confusos. En este aspecto, los estudios muestran que los beneficios de mindfulness sobre variables psicosociales y de salud mental no son universales y puede deberse a que están condicionadas por diversos factores, así mismo los beneficios pueden ser parciales por características de la intervención como la duración y el tipo de ejercicios planteados. Es importante destacar que los beneficios son parciales en las habilidades de mindfulness tras la intervención y que estas a su vez mejoran cuando los niveles son bajos que cuando se obtienen niveles medios o altos (Ver anexo 3).

Por último, la subcategoría no se establecieron relaciones o efectos esperados Se agrupo aquellos resultados que no presentan un respaldo teórico o que salen de los antecedentes expresados, o cuando se presentaron inconsistencias entre las medidas cuantitativas y cualitativas en el caso de los estudios mixtos. Se observa que, si bien el mindfulness ofrece ventajas claras en

varias dimensiones, es fundamental reconocer que sus efectos pueden ser específicos de ciertas variables, condicionales a la duración, tipo de práctica, y a menudo no se mantienen a largo plazo sin un compromiso continuo por parte de los participantes (Ver anexo 3).

Conclusiones Prácticas

En relación con las conclusiones prácticas se establecen tres subcategorías, reporte de utilidad de la intervención y la subcategoría diversas conclusiones respecto a temas prácticos de la intervención.

En la subcategoría reporte de utilidad de la intervención se agrupan elementos que permiten ver la utilidad de las intervenciones basadas en mindfulness. Teniendo en cuenta que las intervenciones se realizaron en contextos educativos e incluidos como parte de las actividades escolares, los principales beneficios se reflejan en dicho contexto, es así como se considera una herramienta útil para incorporarse en clases específicas, las intervenciones se indicaron como de fácil aplicación y apropiación, donde los docentes pueden ser entrenados para dirigir la práctica. Así mismo, teniendo en cuenta que por la edad de la población cuidadores y tutores brindaron su consentimiento y que en algunos estudios participaron en el reporte de medidas estos también reportaron la utilidad con alguna transferencia en aspectos de la dinámica familiar (Ver anexo 4).

Con respecto a las conclusiones a temas prácticos de la intervención se establecen aquellas conclusiones que permiten o facilitan la aplicación de la intervención basada en Mindfulness. En este sentido se observa que algunos estudios concluyen que es fundamental perfeccionar el diseño de los programas, centrándose en fomentar la duración de la práctica de mindfulness a lo largo del tiempo. Asimismo, se subraya la necesidad de gestionar con las instituciones la creación de espacios para la supervisión y evaluación continua de esta práctica a largo plazo. Esto implica que el éxito no solo radica en la implementación inicial, sino en un

compromiso sostenido y en la capacidad de medir su impacto a lo largo del tiempo (Ver anexo 4).

Recomendaciones

Para esta categoría se encontraron cinco subcategorías llamadas recomendaciones sobre la metodología, recomendaciones sobre el muestreo, recomendaciones de la intervención, recomendaciones sobre los instrumentos y recomendaciones sobre otros elementos.

En relación con las recomendaciones sobre la metodología. Se sintetizan las recomendaciones que hacen referencia a temas de diseño de investigación, encontrando que los diseños de los estudios de la muestra enfatizan en el uso de grupos control activos, la realización de ensayos longitudinales para evaluar la durabilidad de los efectos y la implementación de estudios controlados y aleatorizados (Ver anexo 5).

En cuanto al muestreo, se recopilan las recomendaciones planteadas alrededor de la forma de selección de la muestra, la distribución de la muestra en grupos control y experimental, así como lo relacionado al tamaño de la muestra. Las recomendaciones de muestreo descritas en el contenido de los estudios hacían referencia a la importancia de seleccionar muestras de forma aleatoria, asegurar el equilibrio de grupos en características demográficas y clínicas, trabajar con grupos de edad homogéneos, y aumentar el tamaño de la muestra para permitir la generalización de los resultados (Ver anexo 5).

La subcategoría llamada intervención, abarcaba aquellas recomendaciones relacionadas con la duración, contenido y forma de la intervención. Generalmente los estudios sugieren ampliar el número y la duración de las sesiones, adaptarlas a las edades específicas de los participantes y considerar la organización de grupos después de una evaluación inicial para asegurar la equivalencia (Ver anexo 5).

Otra subcategoría es la de los instrumentos usados para la evaluación de los efectos de la intervención basada en Mindfulness. Frente a los instrumentos se identifica la importancia de usar instrumentos estandarizados y adaptados a la población, así mismo se identifica que en los estudios cuando se crean o adaptan los instrumentos no se describe todo el proceso psicométrico, se limita al reporte de las pruebas de confiabilidad, análisis factorial, pero no se identifica pruebas de validez, así mismo llama la atención que los instrumentos usados para medir Mindfulness presentan una composición unifactorial que no coincide con la definición conceptual multifactorial trabajada en la mayoría de los estudios (Ver anexo 5).

En cuanto a recomendaciones sobre otros elementos se indica ahondar en los mecanismos neuronales responsables de los beneficios observados, especialmente en relación con la memoria de trabajo y el desempeño matemático, y analizar detalladamente los componentes específicos de la memoria de trabajo. Además, es crucial ampliar el análisis a más variables académicas y estudiar las diferencias individuales en la respuesta al mindfulness. Finalmente, se destaca la importancia de explorar los efectos a largo plazo de las intervenciones y de investigar el potencial de intervenciones combinadas para maximizar los beneficios. Estas recomendaciones buscan una comprensión más integral y una aplicación más efectiva del mindfulness en el futuro (Ver anexo 5).

Limitaciones

La categoría limitaciones recoge los elementos que disminuyeron el potencial del estudio a nivel teórico y metodológico, se identificaron las siguientes subcategorías problemas de muestro y generalización, limitaciones para la duración y el seguimiento y limitaciones en los instrumentos.

En la subcategoría de problemas de muestro y generalización se incluyen los principales elementos que limitaron elementos relacionados a la elección de la muestra, la conformación del grupo control y experimental, así como el tamaño de la muestra. Las limitaciones con respecto al muestreo y la generalización restringen la confianza con la que se pueden atribuir los efectos observados directamente a la intervención de mindfulness y restringen también la aplicabilidad de los hallazgos a contextos más allá de la muestra estudiada. Futuras investigaciones deben abordar estas limitaciones metodológicas para fortalecer la evidencia sobre el mindfulness (Ver anexo 6).

En la subcategoría duración y el seguimiento de las intervenciones, se compilan aquellas limitaciones relacionadas a la intervención en términos de su duración en tiempo, número de sesiones y seguimiento. Es probable que ampliar las sesiones ponga en riesgo la validez de la intervención programada, así como su estandarización y los alcances que estas deben conseguir para generar efectos en ciertas variables, por su parte la falta de seguimiento no permite conocer la duración de los efectos, finalmente no medir la práctica fuera de la intervención deja por fuera una variable importante sobre la duración de la intervención inicial (Ver anexo 6).

En las limitaciones en los instrumentos, se agrupan los elementos relacionados con los instrumentos y técnicas de recolección de información que se consideran elemento de mejora. En este sentido se cuestiona la fiabilidad de las medidas de autoinforme para evaluar directamente las habilidades de mindfulness en niños y adolescentes, lo que puede llevar a la falta de detección de efectos reales, además se identifica un sesgo de confusión importante, que es cuando el mindfulness se integra a contextos con metodologías de enseñanza activa pues es difícil determinar si los beneficios en rendimiento académico y atención son atribuibles al

mindfulness o a la metodología subyacente, incluso si estos efectos puedan deberse a un factor de novedad de la intervención (Ver anexo 6).

Discusión

El objetivo general de la presente investigación fue analizar el contenido de artículos científicos que abordan intervenciones e investigaciones psicológicas basadas en Mindfulness, dirigidas a niños, niñas y adolescentes en contextos escolares, para la comprensión de sus fundamentos teóricos, características metodológicas y principales hallazgos, con el fin de alcanzar este objetivo, se hizo uso de una metodología cuantitativa se estableció a una ruta metodológica que paso desde la recolección de información y análisis de datos y categorías que permitieron dar respuesta a los cuatro objetivos específicos que en conjunto responden al objetivo general ya mencionado.

Respecto a la muestra estuvo conformada por 20 artículos la mayoría se publicaron entre los años 2020 y 2024, con distribución geográfica equilibrada entre España y otros países, principalmente latinoamericanos. Predominaron estudios con muestras de entre 31 y 100 participantes, enfocados en niños de 4 a 11 años y en población escolar, en su mayoría con nivel socioeconómico medio y medio-alto. Los focos principales fueron procesos psicológicos y enfoques mixtos, mientras que en teorías y conceptos destacaron los relacionados con procesos psicológicos, salud mental y atención/relajación. Entre los autores más citados, Kabat-Zinn ocupó el primer lugar.

Metodológicamente, predominó el diseño test-retest, con uso de escalas como principal técnica de recolección y análisis cuantitativo de resultados. En la intervención, la mitad de los estudios aplicó hasta ocho sesiones, con duración de uno a dos meses, y los cuestionarios fueron la medida de efectividad más común. En resultados, la tendencia general fue reportar diferencias

parciales, con conclusiones teóricas orientadas a los beneficios del Mindfulness y conclusiones prácticas sobre la utilidad de las intervenciones. Las recomendaciones se concentraron en estrategias diversas y las limitaciones más frecuentes fueron metodológicas. Finalmente, en la evaluación general, la mitad de los estudios se ubicó por debajo del estándar.

Con referencia a los análisis de contingencia es importante mencionar como hallazgos relevantes la asociación fuerte entre el número de sesiones y conclusiones teóricas, mostrando que aquellos estudios que reportaron menor número de sesiones fueron a su vez los que reportaron más beneficios, los estudios que identificaron los mencionados beneficios, fueron al mismo tiempo aquellos que presentaron un diseño test-re test, alineándose con su objetivo metodológico de esperar cambios tras la realización de una intervención basada en mindfulness, en línea de lo anterior el diseño guardo asociación fuerte con tipos de medida de efectividad puesto que los diseños tes- re test usaron cuestionarios mayoritariamente para constatar dicha efectividad. Con referencia a los autores es valioso mencionar que los estudios que presentaron peor evaluación fueron los que no citaron a Bishop y sus colaboradores.

De acuerdo con lo anterior se desarrollará la discusión a la luz los objetivos específicos trazados es así como el primer objetivo específico es describir los principales conceptos y fundamentos teóricos presentes en artículos científicos sobre investigación e intervenciones basadas en Mindfulness en niños, niñas y adolescentes, con respecto a ello, es importante iniciar con los conceptos y fundamentos teóricos usados de manera generalizada por la muestra en torno a Mindfulness y luego abordar las teorías y conceptos en los que se agruparon las variables dependientes o relacionadas en los estudios.

A través de los análisis descriptivos y de contingencias, por una parte se analizó que más de la mitad de los estudios cito a Kabat-Zin autor al que se le reconoce por establecer la primera

aproximación de mindfulness desde el campo de la psicología refiriéndose a este como la habilidad para centrar la atención de manera voluntaria en el momento presente, sin realizar juicios, con una actitud de apertura y aceptación; por otra parte, en el análisis de asociaciones y en la interpretación de los gráficos de contingencia se identificó que los únicos autores que se relacionaron con la evaluación general fueron Bishop et al. que si bien solo fueron citados por el 25% de los artículos muestra, aquellos que no lo citaron, estuvieron por debajo del estándar de evaluación general, lo interesante con estos autores es que propusieron un modelo integral de la atención plena, en la que se formularon al menos dos componentes de dicho constructo, la autorregulación de la atención y el monitoreo metacognitivo de la experiencia, mediado por el redireccionamiento de la atención en cuanto aparece una distracción (Bishop et al, 2013), lo anterior devela el importante camino que se ha realizado a lo largo de la delimitación conceptual y operativa del mindfulness dentro del campo de la psicología, es crucial destacar esto, ya que, como se ha señalado en secciones previas, el origen de mindfulness proviene de filosofías y principios orientales (Simón, 2007), que se consideran inherentes a la experiencia humana y que en su transferencia a la psicología como disciplina científica Kabat-Zinn (2003) advierte la necesidad de guardar relación con las características epistemológicas, ontológicas y pragmáticas con las que fue concebido originalmente.

En línea de lo anterior, la mayoría de los estudios usó la conceptualización de Kabat-Zinn, sin embargo, no todos profundizaron en las siete dimensiones que se relacionan con la actitud hacia la práctica de atención plena: no juzgar (observación imparcial), paciencia (permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo), mente de principiante (ver las cosas como si fueran la primera vez), confianza (confiar en la propia intuición), no esforzarse (meditar es no-hacer), aceptación (receptivo y abierto a sentimientos o pensamientos) y ceder o dejar ir (Kabat-Zinn,

2003), tampoco se hizo una aproximación teórica ni empírica de la interacción entre ellas, menos aún de la relación con el proceso de desarrollo (físico, neurológico, cognitivo, del lenguaje, emocional, social, del yo (self)/ género/ identidad y moral) de las muestras con las que se trabajó, puesto que como es de saberse entre los cuatro a los 18 años se plantean periodos de desarrollo diferenciales en los que los logros, así como los alcances son diversos y variados para cada una de las etapas (Papalia, 2010). Puede llegarse a comprender que no se agote al detalle los elementos mencionados con anterioridad, por el tipo de investigaciones incorporadas en la muestra, pero a modo de antecedentes y teorización del constructo serían valiosas puesto que aportarían bases más sólidas para la formulación o adaptación de los programas que se usaron, así mismo dejaría un panorama frente a los efectos que podrían esperarse para las edad de los participantes incluidos, puesto que en la mayoría de estudios mindfulness se usó como una variable independiente y en algunos otros también se midió los efectos en ella tras una intervención.

Con respecto a las teorías y conceptos de las variables dependientes se encontró que las más reportadas fueron las de proceso psicológicos 75%, que incluyen constructos como estrés, problemas interpersonales, autoestima, seguidas por la de salud mental 65%, en las cuales se encontraron, ansiedad, depresión, problemas internalizantes y externalizantes, así como problemas de comportamiento escolar, pese a que fueron los más reportados, también para ellos se identificó menos homogeneidad en cuanto a los cambios esperados por parte de los autores tras la implementación de intervenciones basadas en Mindfulness, lo anterior se debe probablemente a que estos constructos son de determinación multicausal pues se ven intervenidos por variables de diferente orden y en la mayoría de los estudios dichas variables no fueron medidas, ejemplo de ello puede ser que el tipo de correlación que se estableció para los

estudios ex post facto reporto entre algunas de estas variables una relación significativa de fuerza asociativa baja (Cortázar, y Calvete, 2022; Mercader, 2020; López, et al, 2016), otras de las razones que atribuyen los autores es a la cantidad de sesiones realizadas, pues indican que a mayor número de sesiones se han identificado mejores beneficios para este tipo de variables (Britton et al., 2014).

Por su parte, constructos propios de las categorías de atención y memoria obtuvieron resultados más homogéneos, es decir a lo largo de los estudios, cuando se buscaba conocer los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness estos siempre presentaban cambios, para este punto es importante resaltar que el constructo atención se entiende para estos estudios como un proceso cognitivo básico, diferente a la atención propuesta en la práctica de mindfulness donde se atraviesa el nivel básico y se involucra un proceso cognitivo complejo como es la metacognición o la inclusión de función de orden superior, que puede denominarse atención plena, última que no presento resultados homogéneos a través del análisis documental realizado, algunos autores atribuían estos resultados a un posible efecto suelo y por otra parte a que los beneficios de la intervención se ha llevado a cabo mayoritariamente en muestras clínicas que en población general (Zoogman, et al., 2015).

Ahora bien, la integración del mindfulness a la disciplina psicológica le ha dado un lugar en la tercera ola del paradigma cognitivo conductual y en las terapias contextuales, mismas que comparten una orientación contextual, funcional y humanista, enfatizando la aceptación, la flexibilidad psicológica y la autocompasión como vehículos de cambio (Vásquez Dextre, 2016), estas terapias a su vez conforman el grueso de las filas de la llamada psicología basada en evidencia, contando con protocolos y estudios científicos controlados y aleatorizados que dan cuenta de su efectividad en el tratamiento de diversos problemas y trastornos mentales (Pérez,

2014), cabe preguntarse ¿dicho lugar sugiere que mindfulness debe convertirse en una variable medible, cuantificable, manipulable y predecible para conservar su entrada en psicología?

En esta línea Dimidjian y Linehan (citados en, Baer et al., 2006) señalaron la importancia de las medidas psicométricas en el mindfulness las cuales permitirían comprender su naturaleza y composición, así como los beneficios que se pueden obtener tras su entrenamiento, la tesis anterior motivó el estudio *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness* (Baer et al., 2006) el cual analizó medidas de auto reporte de mindfulness para adultos disponibles hasta el momento del estudio y a partir del análisis de composición factorial y de correlación propusieron una composición multidimensional compuesta por cinco facetas observar, describir, actuar con conciencia, no juzgar y no reaccionar, las cuales presentan una relación consistente con otros constructos esperados a excepción de la faceta observar, finalmente este autor fue nombrado o citado como por el 25 % de los estudios muestra.

Con respecto al segundo objetivo específico examinar las principales aproximaciones metodológicas empleadas en investigaciones se identifica que el 80% de ellos usaron análisis de resultados cuantitativos y sus principales medidas de efectividad fueron cuestionarios, de los cuales en su mayoría fueron escalas de evaluación, así mismo el 75% de los estudios usaron diseños test re tes, últimos que se asociaron de manera fuerte y significativa con intervenciones de menos de 8 sesiones, estos indicadores sugiere un interés marcado por medir, cuantificar y manipular la variable mindfulness mostrando así que las aproximaciones metodológicas guardan interés con las promulgadas por la psicología basada en evidencia y el método científico para comprobar la efectividad de las mismas, en ese orden ideas se identifica que en la mayoría de los estudios el 60% se reportan beneficios, aun así, las diferencias en los resultados en más de la mitad de estos son parciales.

Frente a los indicadores descritos con anterioridad el análisis categorial permitió catalogar los resultados parciales a aquellos que no cumplían con las hipótesis planteadas por los autores al inicio de la investigación, así mismo aquellos que mostraban resultados difusos con omisión de algunos análisis estadísticos o aquellos en los que el autor indicaba poca fiabilidad de los resultados por no medir algunas variables, al profundizar en los estudios respecto al apartado de metodología se pueden identificar varios elementos, primero no todos los estudios tomaron programas estandarizados para la intervención basada en mindfulness y de aquellos que usaron programas estandarizados solo algunos refieren el proceso de adaptación, por su parte los que se crearon tampoco indican el proceso de creación y validación, algunos artículos mencionan las actividades realizadas en cada sesión, en muy pocos su correspondencia con las dimensiones del constructo de mindfulness, estos elementos pueden estar relacionados con los hallazgos, pues una intervención no estandarizada puede traer inconsistencias en los resultados que se esperan así mismo como dificultades para su evaluación, lo anterior converge con los resultados encontrados por Felver, et al, (2015).

Con relación al diseño muy pocos artículos realizaron un estudio controlado aleatorizado, de allí que las limitaciones den cuenta de esta necesidad, así mismo, también se encontraron algunos elementos relacionados a la muestra y el muestreo que han indicado dificultades para la generalización de los resultados, así como en su fiabilidad. Ahora bien, en relación a los instrumentos de evaluación como se mencionó en el apartado de conceptos y fundamentos teóricos al tener una gama de constructos que se agrupaban en diferentes categorías se identificó que algunos instrumentos requerían de procesos de adaptación para las edades y el contexto sociocultural de los NNA, así mismo llama la atención los instrumentos usados para medir mindfulness o atención plena puesto que la mayoría indican una composición factorial que no

guarda relación con los componentes conceptualmente planteados por los autores, cabe preguntarse qué categorías de mindfulness se están evaluando y si estas a su vez son esperables para el nivel de desarrollo de los participantes, nuevamente se hace presente un tema de adaptación psicométrica, similar al realizado por Baer et al. (2006) de medidas de auto reporte de mindfulness pero en la población infanto juvenil.

Otro elemento que se considera valioso mencionar es que en los análisis de asociación e interpretación de figuras de contingencia los estudios que mostraron mayores beneficios fueron los que contaron con menos número de sesiones, que puede estar relacionado con el efecto de novedad de inclusión de este tipo de intervención en el contexto educativo y por otro lado con el contacto previo con mindfulness lo que guardaría relación con lo planteado por es así como Brown et al. (2011) quien tras el proceso de adaptación del instrumento Escala de Conciencia y Atención Plena para Adolescentes (MAAS-A) concluyo que :

La concepción y operacionalización de este constructo pueden diferir de maneras identificables cuando se aplican a poblaciones altamente entrenadas de adolescentes o adultos. Al igual que otros fenómenos psicológicos sujetos a cambios relacionados con el entrenamiento (p. ej., habilidades cognitivas), la naturaleza de la atención plena puede cambiar de maneras lo suficientemente significativas como para requerir diferentes enfoques de medición que sean sensibles a expresiones subjetivas y conductuales más sofisticadas del fenómeno. (p.1031)

Finalmente para las aproximaciones metodológicas, se contó con el 10% de investigaciones mixtas y el 10% investigaciones cualitativas, estas últimas por su naturaleza gozaron de mayor descripción del procedimiento, permitieron la vinculación de padres y tutores que introduce unos evaluadores externos a los niños, niñas y adolescentes, se identificaron de

mejor manera la categorías conceptuales de mindfulness y se obtuvieron evaluaciones cualitativas de la pertinencia, agrado y relevancia de las intervenciones en términos prácticos, se considera que las investigaciones cualitativas podrían permitir acercarse de mejor manera a puntos de coyuntura encontrados en la investigación cuantitativa, referentes a la categorización y posterior conceptualización de las dimensiones de mindfulness en niños, niñas y adolescentes en la comprensión de sus proceso de desarrollo y las interacciones propias de la escuela, es valiosos recordar que si bien el método científico ha permitido el alcance de la psicología a la categoría de disciplina científica, si la psicología adopta acríticamente el rigor de las ciencias naturales con su pretensión de neutralidad y verificabilidad corre el riesgo de perder de vista su interés principal, ese misterio “ajeno a sí mismo” (Gadamer, 2001, p. 182) que se atribuye al ser humano y que escapa tanto a la autocomprensión plena como a las reducciones biologicistas o leyes universales, más aún cuando se reconoce la procedencia filosófica de mindfulness.

A la hora de evaluar los principales hallazgos empíricos reportados en los estudios, en términos de resultados observados en niños, niñas y adolescentes se puede indicar que para la categoría de conceptos y proceso psicológicos se identificó para la variable de habilidades sociales un cambio parcial tras intervención de mindfulness (Vélez, et al 2021). En cuanto a los hábitos de mindfulness estos presentan una relación significativa de asociación baja con rendimiento académico y clima en el aula mientras esta última media las dos variables anteriores (López, et al , 2016).

Por su parte en relación al a categoría de teorías y conceptos de salud mental, se puede indicar que se presentan variaciones con respecto a las variables evaluadas, así por ejemplo frente a depresión y ansiedad se identifica cambios favorables tras la intervención de mindfulness sin embargo los cambios no permanecen en el tiempo (Langer, et al. 2017), un

resultado novedoso fue que tras una intervención de Mindfulness contrario a lo esperado se presentó un incremento significativo en la ira rasgo de la muestra (Ramírez, et al. 2021).

En atención y relajación en esta categoría teórica y conceptos se identificó también resultados empíricos poco homogéneos, puesto que no siempre se presentaron cambios para la variable atención plena y para algunos la variable se reportó diferente en las medidas cualitativas y cuantitativas, emitidas por tutores y estudiantes respectivamente (García, et al. 2023; García, et al, 2016).

Procesos cognitivos esta categoría presento una evidencia empírica más homogénea en la que se evidencio cambios favorables procesos como atención y memoria (González, et al . 2018).

En relación a esta categoría de teorías y conceptos Rendimiento académico, los resultados fueron variables puesto que al evaluar variables de rendimiento estas podían estar influenciadas por varias situaciones entre ellas la pedagogía que la docente incorporó así como el tipo de actividades que se están evaluando (Suarez y Andrade, 2024; García, et al. 2023) sin embargo para otros estudios el rendimiento académico si tuvo una mejoría significativa tras las intervención basada en mindfulness (López, et al , 2016).

En relación al último objetivo específico Identificar las principales limitaciones y recomendaciones señaladas en los artículos revisados, con el fin de orientar futuras investigaciones e intervenciones, se pudo reconocer que persisten las limitaciones menciona por Felver, et al, (2015) , para la metodología se consideró limitante no contar con muestras seleccionadas de manera aleatoria, para esto se insta a los estudios controlados y aleatorizados, así mismo se identificó la carencia de un grupo control y que al tenerlo no se garantizó equivalencias de dichos grupos, la recomendaciones es procurar estudios con grupos control y medidas activas de control, así como la equivalencia tanto de condiciones sociodemográficas,

clínicas, de edad, sexo y nivel socioeconómico, como limitación también se identificó no contar con las medidas de seguimiento, así como también con la medida de la práctica por fuera del contexto educativo para ellos se recomienda establecer medidas de seguimiento que permitan conocer los efectos a lo largo del tiempo de las intervención basadas en mindfulness.

Limitaciones y Recomendaciones

El presente análisis presenta varias limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. En primer lugar, la muestra de artículos revisados fue relativamente pequeña, veinte estudios, lo que restringe la generalización de los hallazgos a la totalidad de la producción científica sobre mindfulness en niños niñas y adolescentes, además su mayoría fueron en contextos escolares. En segundo lugar, el análisis se centró exclusivamente en un enfoque categorial, lo que, si bien permitió una organización sistemática de la información, limitó la exploración de relaciones más complejas entre variables y la aplicación de herramientas estadísticas más robustas, así como análisis de orden cualitativo que permitieran hacer un proceso de complementación de la información. Adicionalmente, la heterogeneidad de los estudios incluidos en cuanto a diseño, duración de las intervenciones, instrumentos de medición y población participante, dificulta la comparación directa de resultados y la identificación de patrones homogéneos.

Con base en estas limitaciones, se sugieren varias líneas de acción para fortalecer la investigación en este campo. En primer lugar, se recomienda ampliar el tamaño de la muestra de estudios revisados, incorporando una mayor diversidad geográfica y cultural que permita obtener conclusiones más representativas. En segundo lugar, sería pertinente focalizar las investigaciones en dimensiones específicas del mindfulness, lo que facilitaría un análisis más profundo de sus efectos en distintas áreas del desarrollo infantil y adolescente. En tercer lugar, se propone

ampliar el análisis de la relación entre los fundamentos teóricos empleados y los resultados obtenidos, para determinar en qué medida los marcos conceptuales respaldan la efectividad de las intervenciones. Asimismo, se sugiere avanzar hacia el uso de metodologías mixtas y herramientas analíticas más sofisticadas que permitan capturar tanto los cambios cuantitativos como las experiencias cualitativas de los participantes. Finalmente, se plantea la necesidad de desarrollar y adoptar estrategias estandarizadas para la medición de la efectividad de las intervenciones en mindfulness, lo que facilitaría la comparación entre estudios y la consolidación de evidencia sólida en el ámbito escolar.

Conclusiones

El análisis de los 20 artículos revisados permitió cumplir el objetivo general de esta investigación, al ofrecer una visión sistemática y detallada de las intervenciones e investigaciones en mindfulness dirigidas a niños, niñas y adolescentes en contextos escolares. La evidencia recopilada muestra que, en la última década, estas prácticas han ganado relevancia, con un incremento notable de publicaciones entre 2020 y 2024 y una distribución equilibrada entre estudios realizados en España y en otros países, especialmente de América Latina.

En línea con el primer objetivo específico, se identificó que frente a los fundamentos teóricos sobre mindfulness se ha venido realizando esfuerzos importantes para sus aproximaciones teóricas y conceptuales sin embargo en los estudios se toman diferentes autores con sus aportes, mostrando el constructo conceptualizado de manera distinta en cuanto a dimensiones y componentes, ahora bien es valioso indicar que se encuentra disminuida la exploración de dichas dimensiones en la mayoría de los estudios y más aun con las especificidades de desarrollo que presentan las poblaciones infanto juveniles, ahora bien se identificó que los fundamentos más frecuentes fueron los relacionados con procesos psicológicos,

seguidos por salud mental y atención/relajación, lo que confirma que la mayoría de las investigaciones priorizan objetivos socioemocionales frente a académicos.

Respecto al segundo objetivo, las aproximaciones metodológicas se caracterizaron por el predominio de diseños test-retest, el uso de escalas como técnica principal de recolección y el análisis cuantitativo de resultados. Por una parte el análisis de contingencias reveló que la variable diseño estuvo significativamente asociada con el número de sesiones y otras variables clave, evidenciando que las decisiones metodológicas no son independientes, sino que se configuran de forma interrelacionada, por otra el análisis categorial permite reconocer que si bien este tipo de estudios permiten identificar una serie de beneficios estos son de carácter parcial, pues muestran que no todos los supuestos de la medición se cumplen, mostrando que hay elementos dentro de la investigación que sobrepasan los procesos de medición y para ello se considera interesante la implementación de metodología mixtas que permitan a través de las bondades de lo cualitativo profundizar en elementos no susceptibles a la medición y que resultan ser propios del objeto de estudio de la psicología como disciplina científica, más aún cuando se ha tratado de extrapolar el mindfulness a la práctica psicológica siendo sus orígenes epistemológicos ontológicos de terrenos más propios de la filosofía.

En relación con el tercer objetivo, los hallazgos empíricos, se observó que los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en niños, niñas y adolescentes presentan un panorama mixto según la categoría teórica analizada. En la categoría de conceptos y procesos psicológicos, se evidenció un cambio parcial en habilidades sociales, así como una asociación baja pero significativa entre hábitos de mindfulness, rendimiento académico y clima en el aula, siendo este último un mediador relevante. En cuanto a salud mental, se reportaron reducciones en depresión

y ansiedad, aunque sin permanencia en el tiempo, y un hallazgo inesperado fue el incremento significativo en la ira rasgo en un estudio específico.

La categoría de atención y relajación mostró resultados heterogéneos, con discrepancias entre mediciones cualitativas y cuantitativas, mientras que los procesos cognitivos presentaron evidencia más consistente de mejoras en atención y memoria. Finalmente, en rendimiento académico, los resultados fueron variables y dependientes de factores contextuales como la pedagogía docente y el tipo de actividades evaluadas; no obstante, algunos estudios sí reportaron mejoras significativas tras la intervención.

Estos hallazgos sugieren que, si bien el mindfulness tiene potencial para impactar positivamente distintas dimensiones del desarrollo infantil y adolescente, sus efectos no son uniformes y dependen tanto de las variables medidas como de los contextos de implementación.

Finalmente, en relación con el último objetivo específico, se identificó que las limitaciones señaladas en los artículos revisados persisten con otras identificadas anteriormente por otros autores, evidenciando que persisten desafíos metodológicos relevantes en la investigación sobre mindfulness en contextos escolares. Entre las limitaciones más frecuentes se encuentran la ausencia de muestras seleccionadas aleatoriamente, la carencia de grupos control o la falta de garantía de equivalencia entre ellos, así como la ausencia de medidas de seguimiento y de registro de la práctica fuera del contexto educativo. Estas debilidades metodológicas limitan la validez interna y externa de los estudios y dificultan la interpretación de los resultados, en consecuencia, se recomienda avanzar hacia diseños controlados y aleatorizados que incluyan grupos equivalentes en condiciones sociodemográficas, clínicas, de edad, sexo y nivel socioeconómico; incorporar medidas activas de control y, de forma prioritaria, establecer evaluaciones de seguimiento que permitan valorar la persistencia de los efectos a lo largo del

tiempo, considerando también la frecuencia y calidad de la práctica de mindfulness fuera del entorno escolar. A lo anterior se suma la importancia de incorporar estudios mixtos para obtener una visión más integrada sobre mindfulness.

En conjunto, estos resultados confirman el potencial del mindfulness como herramienta psicoeducativa en contextos escolares, pero también ponen de relieve la necesidad de mayor rigor metodológico, coherencia teórico-práctica y estandarización para consolidar su efectividad y facilitar su implementación en entornos educativos diversos.

Referencias

- Aguilera, P. (2023). *Escuelas Despiertas: Cultivar el Mindfulness con niños y adolescentes*. Editorial Kairós.
- Arias-Odón, F. (2023). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. *REDEHECS*, 31(22), 9-28.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Baer, E. Gregory, T. Hopkins, J. Krietemeyer, J. & Toney Leslie. (2006). Using self-Report assessment methods to explore Facets of Mindfulness. *Assessment*. 13(1). 27-45.
- Bardin, L. (1996). *Análisis de contenido*. Madrid: Grefol S.A.
- Berrio-García, N. & Mazo-Zea, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología. *Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Anderson, N., Carlson, L., Segal, Z. V., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230 –241
- Bresó, E., Rubio, M. & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (Mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), 439-450.
- Britton, W. Lepp, N. Niles, H. Rocha, T., Fisher, N. & Gold, J. (2014). A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. *Journal of School Psychology*, 52(3), 263-278.

- Brown, K. West, A. Loverich, T. & Biegel G. (2011) Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychol Assess*, 23(4):1023-33. doi: 10.1037/a0021338.
- Cebolla, A., Ángel, E., David, A. Joaquim, S. & García, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando Mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 11-21.
- Cortázar, N. & Calvete, E. (2022). Atención plena (Mindfulness) disposicional, autoconcepto y síntomas psicológicos: asociaciones predictivas bidireccionales en niños y adolescentes. *Behavioral Psychology*, 30(2), 359-372. <https://doi.org/10.51668/bp.8322202s>
- Davies, O. (2001). *A theology of compassion: Metaphysics of Difference and the Renewal of Tradition*. CSM Press.
- Dolz, M. Camprodon, E. Tarbal, A. (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos*. Cuaderno Faros Sant Joan de Déu. Barcelona, España. Recuperado el 10 de noviembre de 2023 de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf
- Echeverría, G. (2005). *Análisis cualitativo por categorías*. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología. Santiago.
- Felver, J. Celis, C. Tezanos, K. & Singh, N. (2015). *A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings*. Springer. DOI 10.1007/s12671-015-0389-4
- Gadamer, H. (1998). *Verdad y método II* (M. Olasagasti, Trad). Sígueme. (Trabajo original publicado en 1986)

- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24.
- García, O., Campayo, J., Demarzo, M., & Modrego Alarcón, M. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Alianza.
- García, O., Cerdá, M. Baena, S. & Rodríguez, J. (2023). Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: un estudio cuasiexperimental. *Retos*, 49, 926-934.
- García, C., Luna, T., Castillom R. & Rodríguez, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30,3), 61-74.
- González, S. Fernández, F. y Duarte, J. (2018). Efecto del entrenamiento de memoria de trabajo y mindfulness en la capacidad de memoria de trabajo y el desempeño matemático en niños de segundo grado. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(78), 841-859.
- Greco, L.A., Baer, R.A, Smith, G.T. (2011). Assessing Mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychol Assess*, 23(3), 606-14. doi: 10.1037/a0022819. PMID: 21480722.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220.
- Gunaratana, B. H. (2012). *El libro del Mindfulness*. Editorial Kairós.

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Nueva York. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Hernández, R., Fernández C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc-Graw-Hill.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics*, 40(4), 739-749.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., et al. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Ibáñez, Á., & León-Quismondo, L. (2019). Evidencia empírica de las intervenciones basadas en Mindfulness en patología somática. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 4(S1), 123-131.
- Juárez, F., Villatoro, J. A. y López, E. K. (2002). *Apuntes de Estadística Inferencial*. México, D. F.: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.
- Kobat – Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Langer, A. Schmidt, C. Aguilar, J. Cid, C. y Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Rev Med Chile*, 145, 476-482.

- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *J Clin Psychol*, 62(12), 1445-1558. DOI: 10.1002/jclp.20326
- López, L. Amutio, A. Oriol, X. y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria; influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138. DOI: 10.1387/RevPsicodidact.13866
- Martínez, L., Piqueras, J. & Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (Mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 25(3), 445-463.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A. & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. Mindfulness. *Springer Science Business Media*, 3(4), 291–307. DOI 10.1007/s12671-012-0094-5
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e372. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Miles, M. & Huberman, A. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. Sage Publications.
- Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de Mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit, Revista peruana de psicología*. 25(1), 106-116. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221-233.
- Ngamkham, S., Holden, J. E., & Smith, E. L. (2019). A systematic review: Mindfulness intervention for cancer-related pain. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 6(2), 161-169.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano* (10. Ed). México D.F: McGraw-Hill.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. Guilford Press.
- Ramírez, J., Martínez, N., Rodríguez, D., Alfonso, I. & Becerra, D. (2021). Mindfulness infantil: efectos psicofisiológicos, cognitivos y psicosociales. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado México*. 10(19), 86-106.
- Schachter H. M., Pham, B., King, J., Langford, S. & Moher, D. (2001). How efficacious and safe is short-acting methylphenidate for the treatment of attention-deficit disorder in children and adolescents? A meta-analysis. *CMAJ*, 165(11), 1475-88.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 18(66-67), 5-30.
- Suarez, V. y Andrade, S. (2024) Efectos del mindfulness en la atención para el rendimiento académico, en la asignatura de inglés en estudiantes de primaria. *Journal of Science and Research*. 9(1), 266-278.
- Vélez, X., Tapia, B., Andrade, Y. & Seade, C. (2021). Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. *ECOS DE LA ACADEMIA*, 13(7), 67-75.

- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in school: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zoogman, S., Goldberg, S., Hoyt, W. y Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.

Anexos

Anexo 1

N	Variable	Definición Conceptual	Def. Opera.
1	Años	Corresponde al año de publicación del artículo	
		Entre: 2015-2019	1
		Entre: 2020-2024	2

2	Número de participantes	Corresponde al número de participantes reportados en los artículos	
		Hasta 30 participantes	1
		De 31 a 100 participantes	2
		Más de 100 participantes	3
3	País	Corresponde al país donde se realizó la intervención o el levantamiento de datos	
		España	1
		Otros países	2
4	Edad	Cantidad de años cumplidos en el momento de responder al cuestionario	
		Entre los 4 a los 11 años	1
		Entre los 12 a los 18 años	2
5	Población	Corresponde al tipo de población reportada en los artículos	
		Escolar	1
		Secundaria y Universitaria	2
		Mixta	3
6	Nivel Socioeconómico	Corresponde al nivel socioeconómico reportado en los artículos	
		Medio y medio-alto	1
		Todos	2
		No reporta	3
7	Focos	Se dividen los focos de interés del estudio en estas grandes categorías	
		Foco en Salud Mental	1

		Foco en Procesos Psicológicos	2
		Rendimiento Académico	3
		Foco Mixto	4
8	Poblaciones Específicas	Registra si existen poblaciones con condiciones sociales o de salud mental específicas	
		No	1
		Si	2
		No reporta	3
9	Número de sesiones	Corresponde al número de sesiones reportadas en los artículos	
		Hasta 8	1
		Más de 8	2
		No aplica o no responde	3
10	Tiempo de intervención	corresponde al tiempo de las intervenciones reportadas en los artículos	
		Hasta 4 semanas	1
		De 1 mes a dos meses	2
		Sin intervención	3
11	Teoría y conceptos en salud mental	Corresponde al reporte de teorías y conceptos en Salud mental, tales como síntomas, teorías y diagnósticos	
		No reporta	0
		Sí reporta	1
12	Teoría y conceptos en procesos psicológicos	Corresponde al reporte de teorías y conceptos tanto procesos generales como autoestima, auto regulación, etc., hasta variables interpersonales	
		No reporta	0

13	Teoría y concepto en procesos cognitivos	Sí reporta	1
		corresponde al reporte de teorías y conceptos relacionados con procesos de memoria, evaluación de funciones mentales superiores	
		No reporta	0
14	Teoría y concepto en atención y relajación	Sí reporta	1
		corresponde al reporte de teorías y conceptos relacionados sobre procesos de atención y relajación	
		No reporta	0
15	Teoría y conceptos en Rendimiento académico	Sí reporta	1
		Corresponde al reporte de teorías y conceptos relacionados con temas académicos y de rendimiento	
		No reporta	0
16	Autores más citados	Sí reporta	1
		Corresponde a la frecuencia de autores citados con al menos una frecuencia de tres veces	
		Kabat-Zin	
		No	1
		Sí	2
		Baer	
		No	1
		Sí	2
		Bishop	
		No	1
		Sí	2
		Brown	
		No	1
		Sí	2
		Felver	
		No	1
		Sí	2

17	Diseño	Corresponde al tipo de diseño utilizado en los artículos	
		Expost facto	1
		Test- retest	2
18	Técnica de recolección	Corresponde al tipo de técnicas de recolección utilizada en los artículos	
		Entrevistas	1
		Escalas	2
		Mixtas	3
19	Tipo de análisis de resultado	corresponde al tipo de análisis de resultado reportado en los artículos	
		Cualitativo	1
		Cuantitativo	2
		Mixto	3
20	Resultados de la intervención	Indica el tipo de resultado reportado en los artículos	
		Sin efecto	1
		Diferencias parciales	2
		Diferencias significativas	3
		No aplica o no reporta	4
21	Diferencias de resultados	Indica si existen o no diferencias en los resultados reportados en los artículos	
		Sí	1
		No aplica o no reporta	2
22	Medida de efectividad	Indica el tipo de medida de efectividad reportada en los artículos	
		Cualitativa/ jueces	1
		Cuestionario	2
		No aplica o no reporta	3
23	Conclusiones teóricas	indica el tipo de conclusiones teóricas reportadas en los artículos	
		Beneficios	1

		Relaciones variables significativas	2
		Otros	3
24	Conclusiones prácticas	Indica el tipo de conclusiones prácticas reportadas en los artículos	
		Utilidad	1
		Otros	2
		No reporta	3
26	Recomendaciones	Indica el tipo de recomendaciones reportadas en los artículos	
		Más tiempo de intervención	1
		Ambas	2
		Otras	3
		No aplica o no reporta	4
26	Limitaciones	Indica el tipo de recomendaciones reportadas en los artículos	
		Muestra y generalización	1
		Dificultades metodológicas varias	2
		Ambas	3
		No aplica o no responde	4
27	Evaluación general	Evaluación de los evaluadores en cuanto al cumplimiento mínimo de estándares teóricos y metodológicos	
		Por debajo del estándar	1
		Dentro del estándar	2
		Sobre el estándar	3

Anexo 2

Agrupación de categorías

Contenido

Análisis

Diferencias
relativas

Se agrupan los resultados de estudios cuantitativos cuasiexperimentales, test retest con o sin grupo control, estudios cualitativos y con una metodología mixta, que por sus propiedades metodológicas permitieron a los autores esperar diferencias debido a la aplicación de intervenciones basadas en Mindfulness.

Se evidencian una mejora estadísticamente significativa en problemas afectivos y de ansiedad.

Mejoría
"estadísticamente significativa de los problemas afectivos y los de ansiedad" (A2_2022).

"Diferencias estadísticamente significativas entre el grupo control y experimental en depresión, ansiedad y en la puntuación total del DASS" (A14_2022).

Con relación a problemas de conducta y otras variables estas presentaron efectos variados, con menor consistencia, pues para algunos estudios mostraron efectos significativos, mientras que para otros no.

Una intervención de mindfulness mostró que "los puntajes obtenidos para la prueba de Bartelle después de su aplicación" fueron significativamente superiores en el grupo experimental (A7_2021).

Las puntuaciones medias en problemas de

Pese a que los estudios muestran diferencias para las variables que midieron, la vinculación a la categoría de diferencias relativas se debe a las siguientes razones:
No todas las variables dependientes evaluadas en cada estudio obtuvieron cambios significativos. En el caso de hacer uso de grupo control y grupo experimental: se identificó que presentaban diferencias significativas en el pretest, no se evidenció diferencias significativas post test o si existían diferencias, estas no se mantenían a lo largo de los seguimientos perdiendo su significancia. Finalmente, estudios en los que se concluyó efectividad

conducta disminuyeron significativamente en el grupo experimental (A9_2016).

Mejora significativa en "problemas conductuales escolares (problemas externalizantes)" (A24_2020).

Tendencia a la mejoría, "aunque no estadísticamente significativa, relativa a los problemas de conducta, somáticos, negativistas y asociados al TDAH" (A2_2022).

No se mostró un "efecto significativo de la aplicación del Mindfulness en los puntajes obtenidos para la prueba Child Behavior Check List" (A7_2021), aunque "es posible encontrar diferencias significativas" dentro de la interacción.

No se encontraron diferencias significativas para "Síntomas internalizantes", "Desatención/pasividad", "Hiperactividad" (A9_2016).

No se confirmaron "descensos significativos en

comparando los cambios dentro del grupo experimental, pero no entre grupos. Aquellos estudios que indicaban cumplimiento de su hipótesis de trabajo, o cambios significativos en las variables sin reporte estadístico de las mismas en el apartado de resultados o reportes parciales de las subescalas, sin niveles de significancia. Aquellos resultados en que se afirmaba un posible sesgo asociado a variables externas del estudio. Se pudo indicar que las intervenciones basadas en mindfulness tienen un impacto considerable en ansiedad y problemas afectivos, mejoran de manera directa

problemas conductuales escolares o problemas externalizantes: conducta perturbadora y conducta violenta" (A24_2020).

Por su parte las intervenciones basadas en Mindfulness tienen un efecto directo en las medidas de habilidades cognitivas como la velocidad de procesamiento de la información, así como para la atención, esta última como proceso cognitivo, no como habilidad de mindfulness, para esta última la evidencia no fue significativa.

Diferencias significativas en el test CAMM (Child and Adolescents Mindfulness Measure) tras la intervención de mindfulness, con un aumento en el puntaje post-intervención (A6_2023).

Mejora de las habilidades atencionales, específicamente en la velocidad de procesamiento de la información (A17_2021).

No se mostraron diferencias

habilidades para la atención y procesamiento cognitivo, por su parte para variables asociadas a problemas de comportamiento, rendimiento académico y otras, los beneficios son mixtos, se reportan mejoras, pero no son consistentes en todos los estudios.

significativas en el test EAP (Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar) (A6_2023).

El puntaje de Mindfulness no mostró diferencias significativas en un estudio (A9_2016).

Diferencias por género	Se identifica una tendencia a identificar que los hombres tienden a reportar mayores niveles de habilidades para el mindfulness, por su parte las mujeres mayores puntuaciones en síntomas depresivos, aunque en el análisis de antecedentes se identifica contrastes o inconsistencias.	La mayoría de los estudios no reportan diferencias entre género, pero los que lo realizan concluyen diferencias en las habilidades de mindfulness siendo más altas en hombres y para las mujeres por su parte más altas en depresión y autoestima.
De manera general los estudios que proponen analizar las diferencias de género lo hacen de las siguientes maneras, diferencias en las medidas de las variables dependientes e independientes, diferencias en las medidas entre hombres y mujeres después de la manipulación de la variable independiente, lo que permite incluir en esta categoría todos los estudios muestra.	"Los hombres obtuvieron mayor puntaje en mindfulness y las mujeres en síntomas de depresión; estas diferencias fueron estadísticamente significativas." (A20_2016)	
	"Los hombres obtienen mejores puntuaciones en Mindfulness y las mujeres alcanzan mejores puntuaciones en la variable depresión." (A15_2021)	
	Incluso si ambos géneros mejoran con técnicas de mindfulness, "las mujeres siguen	

siendo más propensas a la depresión que los hombres" (A15_2021).

Algunos estudios, como "López-Maya et al. (2015) y Sánchez y Araya- Vargas (2014)", no encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres al asociar mindfulness y sexo (A20_2016).

Un estudio no encontró diferencias significativas antes o después de la intervención de mindfulness entre niños y niñas, aunque sí en otras variables como salud y estrés total (A15_2021).

En relación con la variable autoestima se identifica diferencias a favor de las niñas, pero solo un estudio respalda esto.

No se observaron diferencias en la autoestima en función de la edad, pero sí en función del sexo, "siendo mayores las puntuaciones en las niñas" (A18_2021).

No reporta Diferencias:	Existe una tendencia general a encontrar correlaciones negativas entre las medidas de mindfulness y los	De manera general estos estudios permiten identificar que
Agrupar los resultados de		

aquellos estudios no experimentales transversales y/o longitudinales de tipo correlacional que tenían por objetivo identificar las relaciones, modulaciones y/o predicciones existentes entre Mindfulness y otras variables.

problemas de salud mental, lo que sugiere que, a mayor atención plena, menores son los síntomas negativos o viceversa.

Ansiedad: Se reporta una correlación baja con ansiedad ($\rho = -.349$, $p,005$) (A3_2020).

Depresión: Se observa una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($r = .53$; $p < .001$) (A20_2016) y una correlación baja ($\rho = .473$, $p,000$) (A3_2020).

Problemas Interpersonales: Correlación baja ($\rho = -.309$, $p,014$) (A3_2020).

Incertidumbre sobre el Futuro: Correlación baja ($\rho = -.421$, $p,001$) (A3_2020).

Riesgo Psicosocial: Correlación baja ($\rho = -.409$, $p,001$) (A3_2020).

Un hallazgo crucial es que los problemas de salud mental parecen predecir una disminución en ciertas facetas de la Atención Plena Disposicional (APD), en lugar de que el mindfulness prediga

algunas dimensiones del Mindfulness se correlacionan con algunos constructos psicológicos y las habilidades de Mindfulness pese a que estas asociaciones son significativas las correlaciones son de bajas a moderadas.

la evidencia sugiere una dirección de causalidad donde la presencia de síntomas de salud mental puede conducir a una disminución en las capacidades de atención plena (como describir, actuar con conciencia y no juzgar), mientras que la atención plena no parece modular o predecir directamente los cambios en los problemas psicológicos a lo largo del tiempo.

cambios en los
problemas psicológicos

“Los problemas
psicológicos (síntomas
interiorizados y
exteriorizados)
predijeron una
disminución en facetas
de la APD, como
"Describir", "Actuar con
conciencia" y "No
juzgar" (A4_2022).

“Esto sugiere que
cuando niños y
adolescentes
experimentan estos
síntomas, su capacidad
de atención plena se ve
afectada, lo que les
dificulta describir sus
sentimientos, actuar
conscientemente y
aceptar situaciones”
(A4_2022).

“Las facetas de la APD
no predijeron cambios
en los problemas
psicológicos a lo largo
del tiempo” (A4_2022).

Anexo 3

Agrupación de categorías	Contenido	Análisis
Comprobación de los beneficios de la intervención	Las intervenciones en Mindfulness muestran impactos significativos en la atención como proceso cognitivo y cuenta con respaldo teórico previo	El uso de mindfulness en los entornos escolares es positivo y estadísticamente

Para esta categoría se identifica que todos los estudios que realizaron una intervención basada en mindfulness comprobaron beneficios tras la intervención realizada y realizaron una

La aplicación de programas de mindfulness genera un aumento en las puntuaciones en la atención focalizada, dividida y sostenida, con valores sobresalientes en el aumento de atención focalizada. Estos cambios favorables son corroborados por otras investigaciones (A11_2022).

La incorporación de mindfulness en la enseñanza mejora tanta atención y se observan diferencias estadísticamente significativas en los puntajes de atención antes y después de la intervención" (A19_2024).

Se identifica una clara conexión entre el mindfulness y mejora en la memoria de trabajo, que permite un mejor desempeño académico.

Las técnicas de mindfulness muestran un "incremento significativo en las medidas de mt", lo cual concuerda con investigaciones previas (Flor et al., 2013; Mrazek et al., 2013; Quach, Jastrowski Mano y Alexander, 2016). Una explicación es que la reducción de la dispersión mental mejora la atención para tareas (como

significativo para diferentes variables, su uso en el contexto educativo indica mejoras significativas en procesos cognitivos como la memoria y la atención que contribuye a un impacto positivo en el rendimiento académico, a su vez se identifica una percepción de disminución del estrés e incremento en la capacidad para relajarse y concentrarse.

memorizar), lo que optimiza el rendimiento (A12_2018)

El entrenamiento de mindfulness produjo una mejora en el desempeño matemático, lo que se interpreta como una transferencia de habilidades que apoya su intervención en ámbitos escolares con el fin de mejorar resultados académicos (A12_2018).

Los datos confirman diferencias significativas en el rendimiento académico antes, durante y después de la práctica de mindfulness, respaldando el impacto positivo en el desempeño de los estudiantes (A19_2024).

En los estudios cualitativos de manera más amplia estudiantes, padres de familia y docentes refieren los beneficios para los estudiantes en términos de reducción de percepción de estrés y mayor capacidad para concentrarse y mantenerse en el momento presente.

"una gran utilidad en la percepción de aumento de la relajación de los estudiantes participantes y, por lo tanto, una sensación de disminución del estrés" (A16_2023)

“Yo creo que sí, realmente sí, estoy más metido en lo mío y no tanto en lo de otras personas. Por ejemplo, en los exámenes, antes estaba atento a los ruidos de fuera o a lo que están haciendo los otros, miraba para otros lados, pero ahora ya no, ahora ya me concentro más”
(alumno 6- 1ª entrevista)
(A16_2023).

Beneficios parciales	El impacto de las intervenciones basadas en mindfulness sobre las habilidades para la práctica de mindfulness es variable presentando mayor beneficio en unas que en otras, así mismo presentan mejoría las personas con baja atención plena, no se evidencia cambios significativos en personas con puntuaciones medias o altas.	Los beneficios de mindfulness sobre variables psicosociales y de salud mental no son universales y puede deberse a que están condicionadas por diversos factores, así mismo los beneficios pueden ser parciales por características de la intervención como la duración y el tipo de ejercicios planteados. Es importante destacar que los beneficios son parciales en las habilidades de mindfulness tras la intervención y que estas a su vez mejoran
Se encuentran aquellos estudios que pese a tomar constructos de una misma categoría u otra distinta, no reportan cambios para todas las variables que se evaluaron, así como los beneficios resultan confusos	Las preguntas del CAMM con mayor puntuación se refieren a la faceta de la observación, que implica el grado en que los sujetos atienden los fenómenos internos como los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales (A6_2023). Las variables psicosociales son más inconsistentes respecto a los beneficios. “se demuestra su impacto en el desarrollo y mejora de las habilidades	

	atencionales, específicamente en la velocidad de procesamiento de la información. No obstante, algunos factores como la duración de la intervención o el tipo de ejercicios pudieron intervenir en los resultados psicosociales donde no se encontraron diferencias significativas entre los puntajes pre y post intervención.” (A17_2021)	cuando los niveles son bajos que cuando se obtienen niveles medios o altos.
No se establecieron relaciones o efectos esperados Se agrupó aquellos resultados que no presentan un respaldo teórico o que salen de los antecedentes expresados, o cuando se presentaron inconsistencias entre las medidas cuantitativas y cualitativas en el caso de los estudios mixtos.	Correlaciones Limitadas: Aunque el mindfulness se relaciona negativamente con problemas psicológicos (ansiedad, depresión, etc.), la fuerza de estas correlaciones suele ser baja, no cumpliendo con expectativas de una relación más robusta (A3_2020). Direccionalidad Invertida o Nula: El mindfulness no predice cambios en los problemas psicológicos a lo largo del tiempo; de hecho, son los problemas psicológicos los que pueden disminuir las facetas de atención plena (A4_2022). No todas las escalas o pruebas utilizadas para medir el mindfulness o constructos relacionados muestran la misma sensibilidad o detectan cambios significativos post-intervención. Por	Si bien el mindfulness ofrece ventajas claras en varias dimensiones, es fundamental reconocer que sus efectos pueden ser específicos de ciertas variables, condicionales a la duración y tipo de práctica, y a menudo no se mantienen a largo plazo sin un compromiso continuo.

ejemplo, en algunos estudios, si bien otras medidas de atención o mindfulness muestran mejoras, el test EAP (Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar) no registró diferencias significativas (A6_2023).

Un resultado novedoso fue que tras una intervención de Mindfulness contrario a lo esperado se presentó un incremento significativo en la ira rasgo de la muestra (A7_2021).

Los cambios en la sintomatología ansiosa y depresiva y en el malestar psicológico general a menudo no se mantienen en seguimientos a los tres y seis meses post-intervención (A14_2022). Esto contrasta con la idea de beneficios duraderos y subraya que la continuidad de la práctica personal es crucial para la persistencia de los efectos una vez finalizada la estructura de la intervención formal (A14_2022).

Anexo 4

Agrupación de categorías	Contenido	Análisis
Reporte de utilidad de la intervención	Alta Aceptabilidad y Satisfacción de Participantes y Familias	Teniendo en cuenta que las intervenciones se realizaron en contextos educativos e incluidos como
En esta subcategoría se agrupan	"A manera de evaluación cualitativa general de la retroalimentación brindada	

elementos que permiten ver la utilidad de las intervenciones basadas en mindfulness

por los participantes del taller, resulta importante mencionar que tanto los niños como los padres de familia se acercaron a los terapeutas durante y al finalizar el mismo para expresar su interés por las técnicas aprendidas y agradecer el beneficio que les habían brindado en sus diversas experiencias" (A2_2022)

Reducción objetiva del número de "partes" (faltas) en el aula, indicando menor comportamiento disruptivo (A16_2023).

Flexibilidad y Accesibilidad de la Implementación en Contextos Educativos

"En el aula de Educación Física EF la práctica de Mindfulness MF es sencilla y con una metodología de aplicación muy flexible, dependiendo de los objetivos del docente y de la estructura y contenidos de su sesión" (A6_2023).

Importancia de la Capacitación y Experiencia del Docente.

"Aunque no se requiere de una formación específica añadida para el docente, un mejor dominio y experiencia en el ámbito del MF redundará,

parte de las actividades escolares, los principales beneficios se reflejan en dicho contexto, es así como se considera una herramienta útil para incorporarse en clases específicas, las intervenciones se indicaron como de fácil aplicación y apropiación, donde los docentes pueden ser entrenados para dirigir la práctica. Así mismo, teniendo en cuenta que por la edad de la población cuidadores y tutores brindaron su consentimiento y que en algunos estudios participaron en el reporte de medidas estos también reportaron la utilidad con alguna transferencia en aspectos de la dinámica familiar

	previsiblemente, en una mejor formación del alumnado y, por lo tanto, de los beneficios que este tipo de prácticas les reporta" (A6_2023).	
Diversas conclusiones respecto a temas prácticos de la intervención	Necesidad de Perfeccionar los Programas para sostener la práctica y evaluar a Largo Plazo	Es fundamental perfeccionar el diseño de los programas, centrándose en fomentar la duración de la práctica de mindfulness a lo largo del tiempo. Asimismo, se subraya la necesidad de gestionar con las instituciones la creación de espacios para la supervisión y evaluación continua de esta práctica a largo plazo. Esto implica que el éxito no solo radica en la implementación inicial, sino en un compromiso sostenido y en la capacidad de medir su impacto a lo largo del tiempo.
En esta subcategoría se establecen aquellas conclusiones que permiten o facilitan la aplicación de la intervención basada en Mindfulness	Por lo tanto, se propone perfeccionar dichos programas educando y fomentando la duración de la práctica en el tiempo, así como gestionar con las instituciones los espacios para la supervisión y evaluación de la práctica a largo plazo" (A2_2022). Se indica como una estrategia prometedora en el ámbito educativo "La incorporación de mindfulness en la enseñanza puede considerarse como una estrategia prometedora para mejorar la atención y el rendimiento académico de los estudiantes de primaria. Además, el impacto positivo en el bienestar estudiantil y el desarrollo de habilidades para la vida, respaldan la importancia de integrar prácticas de mindfulness en el entorno educativo" (A19_2024).	

Agrupación de categorías	Contenido	Análisis
Recomendaciones sobre la metodología	Para aumentar la validez y la generalización de los hallazgos, se enfatiza la necesidad de diseños de investigación más rigurosos.	En el diseño de estudio, se enfatiza el uso de grupos control activos, la realización de ensayos longitudinales para evaluar la durabilidad de los efectos, y la implementación de estudios controlados y aleatorizados.
En este apartado se sintetizan las recomendaciones que hacen referencia a temas de diseño de investigación	Uso de Grupo Control Activo: Se sugiere que el diseño ideal para este tipo de estudios sería el uso de un grupo control activo (A14-2022). Esto ayuda a diferenciar los efectos específicos del mindfulness de los efectos inespecíficos de cualquier intervención o atención.	
	Estudios Longitudinales: Se recomienda realizar ensayos longitudinales para "ver si los efectos del Mindfulness se mantienen en el tiempo" (16A_2023). Esto es crucial para entender la durabilidad de los beneficios.	

	Estudios Controlados y Aleatorizados: Se plantea la "necesidad de realizar estudios controlados y aleatorizados" (A18_2021).	
Recomendaciones sobre el muestreo	Rigurosidad y homogeneidad en el muestreo, en esta área buscan asegurar que las muestras sean representativas y que los grupos de estudio sean comparables.	Respecto al muestreo, es vital seleccionar muestras de forma aleatoria, asegurar el equilibrio de grupos en características demográficas y clínicas, trabajar con grupos de edad homogéneos, y aumentar el tamaño de la muestra para permitir la generalización de los resultados.
En este apartado recopila las recomendaciones planteadas alrededor de la forma de selección de la muestra, la distribución de la muestra en grupos control y experimental, así como lo relacionado al tamaño de la muestra.	Es deseable evaluar los talleres en "poblaciones delimitadas por grupos de edad ho-mogéneos" (A2_2022). Esto permite adaptar las actividades a las edades e intereses, mejorando la efectividad y la consecución de objetivos.	
	Aumento del Tamaño de la Muestra y Ampliación de la Población: La mayoría de los estudios actuales tienen un tamaño muestral que no permita la generalización de	

los resultados, por lo que se recomienda aumentar el tamaño de la muestra.

Además, se aconseja ampliar la población para la aplicación y estudiar el efecto en toda la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria (A6_2023).

Organización de Grupos Post-Evaluación: Para asegurar la equivalencia entre grupos, se sugiere organizar los grupos luego de la evaluación para que estos se igualen en condiciones antes de realizar la intervención (A7_2021).

Recomendaciones de la intervención	Se proponen ajustes en la estructura y duración de los programas de mindfulness para potenciar sus efectos.	En cuanto a la intervención misma, se sugiere ampliar el número y la duración de las sesiones, adaptarlas a las edades específicas de los participantes, y considerar la organización de grupos después de una evaluación inicial para
Aquí se recopila elementos de recomendación en relación con la duración, contenido y forma de la intervención.	Se sugiere ampliar el número de sesiones, la duración de las sesiones y con ellas el tiempo de	

intervención un tiempo de aplicación de un programa de Mindfulness con mayor peso en la sesión de Educación Física, combinando intervenciones más largas en la parte principal de la sesión y más cortas en la fase de la vuelta a la calma, y durante un tiempo de intervención mayor, por ejemplo, durante un trimestre" (A6_2023).

asegurar la equivalencia.

Es crucial adecuar esta intervención a las edades de los niños, niñas y adolescentes con la recomendación de grupos homogéneos por edad (A2_2022).

Recomendaciones sobre los instrumentos	En la mayoría de los estudios se usaron escalas para medir las variables dependientes e independientes, se usaron también entrevistas y cuestionarios para jueces. Algunos de los instrumentos usados representaban retos significativos por su extensión, así	Frente a los instrumentos se identifica la importancia de usar instrumentos estandarizados y adaptados a la población, así mismo se identifica que en los estudios cuando se crean o adaptan los instrumentos no se describe todo el proceso
En este apartado se abordan elementos relacionados con los instrumentos usados para la evaluación de los efectos de la intervención basada en Mindfulness.		

como por su uso en la muestra seleccionada

psicométrico, se limita al reporte de las pruebas de confiabilidad, análisis factorial, pero no se identifica pruebas de validez, así mismo llama la atención que los instrumentos usados para medir Mindfulness presentan una composición unifactorial que no coincide con la definición conceptual multifactorial trabajada en la mayoría de los estudios.

Recomendaciones sobre otros elementos Aquí se compilan algunas recomendaciones relacionadas a elementos diferentes a los nombrados con anterioridad	Existe una clara necesidad de ir más allá de la observación de los efectos y adentrarse en el "cómo" y el "por qué" el mindfulness genera beneficios, particularmente en funciones cognitivas. "Para futuros estudios se sugiere ahondar en los mecanismos neuronales responsables de los efectos del entrenamiento de mindfulness, tanto en la capacidad de	Se recomienda ahondar en los mecanismos neuronales responsables de los beneficios observados, especialmente en relación con la memoria de trabajo y el desempeño matemático, y analizar detalladamente los componentes específicos de la memoria de trabajo. Además, es crucial ampliar el análisis a más variables académicas y
--	---	---

la memoria de trabajo (MT) como en el desempeño matemático.

Finalmente, se recomienda evaluar en detalle el efecto de técnicas de mindfulness en cada uno de los componentes de la memoria de trabajo"

(A12_2018).

Para obtener una comprensión más completa del impacto del mindfulness, es crucial ampliar el espectro de variables estudiadas y considerar cómo los individuos responden de manera diferente.

"En segundo lugar, en futuras investigaciones se pueden analizar más variables académicas en estudiantes y docentes"

(A15_2021). "Para futuras

investigaciones, se sugiere explorar las diferencias individuales en la respuesta al mindfulness y explorar intervenciones combinadas para

estudiar las diferencias individuales en la respuesta al mindfulness.

Finalmente, se destaca la importancia de explorar los efectos a largo plazo de las intervenciones y de investigar el potencial de intervenciones combinadas para maximizar los beneficios. Estas recomendaciones buscan una comprensión más integral y una aplicación más efectiva del mindfulness en el futuro.

potenciar sus efectos" (A19_2024). La durabilidad de los beneficios y la sinergia con otras intervenciones son aspectos fundamentales para la aplicación práctica del mindfulness. "Para futuras investigaciones, se sugiere explorar los efectos a largo plazo del mindfulness en la atención y el rendimiento académico... se podrían investigar las diferencias individuales en la respuesta al mindfulness y explorar intervenciones combinadas para potenciar sus efectos" (A19_2024).

Anexo 6

Agrupación de categorías	Contenido	Análisis
Problemas de muestro y generalización	La variación en las características de los participantes, principalmente en la edad puede presentar efectos adicionales en las	Estos factores limitan la confianza con la que se pueden atribuir los efectos observados directamente a la intervención de
En esta subcategoría se incluyen los		

principales elementos que limitaron elementos relacionados a la elección de la muestra, la conformación del grupo control y experimental, así como el tamaño de la muestra.

intervenciones basadas en mindfulness
 "Una posible explicación de por qué no se re-gistró una diferencia significativa al evaluar a los participantes es que sus edades eran muy diversas, por lo que las dinámicas y actividades no tuvieron el mismo efecto en todos ellos." (A2_2022).
 Un número reducido de participantes no permite la generalización de los resultados y puede afectar la validez estadística
 "Somos conscientes del pequeño tamaño de la muestra analizada... con los inconvenientes que esto provoca a la hora de generalizar los resultados obtenidos, siendo recomendable ajustarse a muestras más amplias"
 (A6_2023)
 Se identificaron selección de participantes y asignación a los grupo experimental

mindfulness y restringen la aplicabilidad de los hallazgos a contextos más allá de la muestra estudiada. Futuras investigaciones deben abordar estas limitaciones metodológicas para fortalecer la evidencia sobre el mindfulness.

y control sin
aleatorización y
sesgos.

"Vale la pena tener
en cuenta que el
grupo experimental
y el grupo de
control no
presentaron las
mismas
características en la
evaluación inicial,
para que la
comparación luego
de la intervención
pueda aceptarse
como
generalizable."

(A7_2021).

"La selección de
los niños fue por
nominación de las
maestras, mas no
por criterio clínico,
situación que debe
considerarse."

(A7_2021).

"Existe un sesgo en
la selección de la
muestra, ya que fue
seleccionada 'por
conveniencia'.

Estudios con
muestras más
aleatorizadas son
necesarios."

(A16_2023).

La recopilación y
aplicación de las
intervenciones
basadas en
mindfulness se
realizaron por las
mismas personas,
así mismo no se
realizaron medidas

de la experiencia previa de los participantes con mindfulness.

"Una segunda limitación fue que las personas que evaluaron a los niños fueron las mismas que realizaron la intervención, condición que puede implicar cierto sesgo en las valoraciones" (A7_2021).

"Otra limitación que pudo haber afectado a los resultados del estudio fue el desconocimiento sobre la experiencia de la muestra en este tipo de programas (y contrastar su evolución con el grupo de inexpertos), la familiarización con la tarea y con los instrumentos de recogida de datos." (A6_2023)

Limitaciones para la duración y el seguimiento.	Los estudios indicaron que La brevedad de los programas puede impedir la manifestación clara de los beneficios, y los instrumentos de evaluación pueden no ser lo	Al reconocer la necesidad de ampliar las sesiones pone en riesgo también la validez de la intervención programada, así como su estandarización y
En esta categoría se compilan aquellas limitaciones relacionadas a la intervención en términos de su		

duración en tiempo, número de sesiones y seguimiento.

suficientemente sensibles para detectarlos.

"También se puede inferir que el número de sesiones no fue suficiente para lograr desarrollar un cambio evidente, y que los beneficios de la intervención no pudieron ser correctamente discriminados mediante la prueba utilizada"

Se reconoció como limitación la incapacidad de monitorear a los participantes después de la intervención es una limitación crítica para entender la sostenibilidad de los efectos.

"Las más significativas son la ausencia de seguimiento...

Además, no se controló si los adolescentes mantuvieron la práctica luego de finalizado el taller.

Ésta es una limitación considerable, ya que como se mencionó, la mantención de los efectos está relacionado con

los alcances que estas deben conseguir para generar efectos en ciertas variables, por su parte la falta de seguimiento no permite conocer la duración de los efectos, finalmente no medir la práctica fuera de la intervención deja una variable importante sobre la duración de la intervención inicial.

	seguir practicando meditación mindfulness" (A9_2016, A14_2022).	
Limitaciones en los instrumentos. En esta categoría se agrupan los elementos relacionados con los instrumentos y técnicas de recolección de información que se consideran elemento de mejora	Se identifico que algunos instrumentos no fueron completamente adecuados para la población, así mismo se reconoció limitaciones en la forma de la recopilación de los datos. La intervención tampoco mostró efectos sobre el desarrollo de las habilidades mindfulness." A pesar de que una revisión reciente apoya el uso del instrumento (CAMM) con población joven, "son habituales las críticas al respecto de las dificultades para medir mindfulness a través de medidas de autoinforme en población joven" (Pallozzi, Wertheim, Paxton y Ong, 2016) (A9_2016) Algunas metodologías usadas a la par de la intervención	Primero, se cuestiona la fiabilidad de las medidas de autoinforme para evaluar directamente las habilidades de mindfulness en niños y adolescentes, lo que puede llevar a la falta de detección de efectos reales y Segundo, se identifica un sesgo de confusión importante: cuando el mindfulness se integra en contextos con metodologías de enseñanza activa, es difícil determinar si los beneficios en rendimiento académico y atención son atribuibles al mindfulness o a la metodología subyacente, incluso su estos efectos puedan deberse a un factor de novedad de la intervención.

basada en
mindfulness
pudieron incorporar
elementos
beneficios que
pueden confundir
el efecto específico
del mindfulness
"La metodología de
enseñanza activa
utilizada podría
haber introducido
un sesgo en los
resultados, ya que
la mejora en el
rendimiento
académico y la
atención podría
haberse atribuido
tanto a la
incorporación de
mindfulness como
a la metodología en
sí" (A19_2024)