



Pontificia Universidad Católica Argentina

*“Santa María de los Buenos Aires”*

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Licenciatura en Psicología

### **Trabajo de Integración Final**

Revisión sobre Mindfulness, una herramienta para impulsar el desarrollo de habilidades sociales y la autorregulación emocional en niños en edad escolar.

**Alumno:** Delfina M. Buteler Piuma

**Director:** Dra. Leónides del Carmen Fuentes

**Tutora:** Lic. Javiera Ortega

Buenos Aires, 2024

## RESUMEN

**Introducción:** El Mindfulness o Atención Plena se define como la conciencia al focalizar la atención intencionalmente en el momento presente y libre de juicios. Esta técnica milenaria proveniente de oriente, a comenzado a popularizarse alrededor del mundo en los últimos años. En uno de los tantos ámbitos que ha comenzado a implementarse la práctica de Atención Plena es en la educación primaria debido a sus amplios beneficios y la manera sencilla de aplicarse. Por ello, este trabajo se propuso revisar la evidencia científica sobre los efectos del Mindfulness en la autorregulación de las emociones y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar. **Metodología:** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en Pubmed, EBSCO y APA, siguiendo con las pautas PRISMA. **Resultados:** Se revisaron 15 estudios acerca de la autorregulación emocional en niños en edad escolar y se plantearon las siguientes temáticas: ámbitos en los que se implementó un programa de Mindfulness: clínico o escolar, características de cada programa, medición de la autorregulación y resultados de cada estudio. Además, se revisaron 13 documentos acerca del desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar y se plantearon las siguientes temáticas: ámbitos en los que se implementó un programa de Mindfulness: clínico o escolar, características de cada programa, medición de las habilidades sociales y resultados de cada estudio. **Conclusiones:** Se deja en evidencia la importancia de considerar a la práctica de Atención Plena como una herramienta eficiente en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales y la autorregulación emocional en niños en edad escolar.

## ABSTRACT

**Introduction:** Mindfulness, or Awareness, is defined as the intentional focus of attention on the present moment, free from judgments. This ancient technique from the East has started to gain popularity around the world in recent years. One of the many fields where the practice of Mindfulness has begun to be implemented is in primary education due to its extensive benefits and the simplicity of its application. Therefore, this work aimed to review the scientific evidence on the effects of Mindfulness on emotional self-regulation and the development of social skills in school-aged children. **Methodology:** A literature review was conducted in PubMed, EBSCO, and APA, following the PRISMA guidelines. **Results:** Fifteen studies were reviewed regarding emotional self-regulation in school-aged children, and the following themes were proposed: contexts in which a Mindfulness program was implemented (clinical or educational), characteristics of each program, measurement of self-regulation, and results of each study. Additionally, thirteen documents were reviewed concerning the development of social skills in school-aged children, addressing the following themes: contexts in which a

Mindfulness program was implemented (clinical or educational), characteristics of each program, measurement of social skills, and results of each study. **Conclusions:** The importance of considering the practice of Mindfulness as an effective tool for the development of social skills and emotional self-regulation in school-aged children is evident.

Palabras clave: Mindfulness, Atención Plena, autorregulación emocional, regulación emocional, habilidades sociales, niños en edad escolar.

## ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Delimitación del objeto de estudio.....	1
1.2 Definición del problema.....	5
1.3 Objetivos .....	6
Objetivo general .....	6
Objetivos específicos .....	6
1.4 Fundamentación .....	6
<b>II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Diseño .....	7
2.2 Criterios de inclusión y exclusión .....	8
2.3 Estrategia y fuentes de búsqueda .....	8
2.4 Selección de estudios y análisis de datos .....	9
2.5 Resultados obtenidos.....	9
<b>III. DESARROLLO CONCEPTUAL .....</b>	<b>10</b>
3.1 Efectividad de las intervenciones de Mindfulness en la regulación emocional en niños en edad escolar .....	10
3.2 Efectividad de las intervenciones de Mindfulness en las habilidades sociales en niños en edad escolar .....	24
<b>IV. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>35</b>
4.1 Síntesis .....	35
4.2 Conclusiones .....	36
4.3 Limitaciones y aplicaciones para la práctica.....	36
<b>V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>37</b>
<b>6. APÉNDICE.....</b>	<b>1</b>

# I. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Delimitación del objeto de estudio

El presente trabajo, de diseño teórico de revisión bibliográfica se propuso revisar los artículos publicados acerca de los efectos del Mindfulness específicamente en la autorregulación emocional y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar. Para ello, en primer lugar, se describió la autorregulación emocional y la posible relación que existe con la práctica de Atención plena en niños en edad escolar. En segundo lugar, se revisó la evidencia científica acerca del efecto de la práctica del Mindfulness en el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar.

El Mindfulness o Atención Plena se define como la conciencia que se presenta al sostener el foco de atención intencionalmente en el momento presente y libre de juicio (Sánchez-Gómez et al., 2020). De esta manera se entiende como el ejercicio de focalizar la conciencia en el momento presente y percibir aquellas sensaciones o emociones que se experimentan, sin aplicar ningún tipo de juicio. La práctica de Atención Plena encuentra sus raíces en el budismo zen, específicamente se remonta a 2000 años antes y su traducción al castellano es *conciencia o atención plena* (Sánchez-Gómez et al., 2020). Hace ya tres décadas atrás, las intervenciones llevadas a cabo con Mindfulness han aumentado exponencialmente debido a los beneficios que se obtuvieron, tanto a nivel psicológico como físico, como resultado de su aplicación (Creswell, 2017). Es importante destacar que, en el ejercicio de la Atención Plena, cada practicante adopte una actitud de curiosidad, amabilidad, generosidad, perseverancia y aceptación frente a su presente que se irá cultivando con la constancia, e idealmente luego, logre aplicarlo a su vida diaria (Maloney et al., 2017).

Distintas investigaciones científicas sobre Mindfulness afirman que la práctica llevada a cabo de manera regular ayuda en la capacidad de comprender y predecir los patrones conductuales que se encuentran ligados a una respuesta, la regulación de las emociones y promueve la capacidad de elegir de manera óptima cómo responder frente a las situaciones que se presentan en la vida diaria. Estos beneficios, a su vez, traen aparejados un mayor desarrollo de la concentración, atención, memoria y una actitud más compasiva frente a un estímulo desafiante (Terzi et al., 2017).

En la actualidad, la educación se ha convertido en un área de creciente interés para muchos profesionales, debido a los diversos retos que enfrenta. Entre estos desafíos se encuentran estudiantes con conductas disfuncionales, la presencia de violencia física y

psicológica, comúnmente conocida como bullying, así como problemas como la hiperactividad y la depresión, entre otros. (Medina Cascales & Reverte Prieto, 2019; Terzi et al., 2016).

El Mindfulness se presenta como una herramienta valiosa para dotar a los alumnos de mayores competencias en la gestión de conflictos, ya que les permite observar la realidad desde una perspectiva más amplia y evaluar soluciones más efectivas a los dilemas de la vida. La implementación de esta técnica en las escuelas no solo implica la participación de los estudiantes, sino también la de los docentes, quienes serán los encargados de guiar a los niños en las actividades (Parker et al., 2014). Dado que los programas de Mindfulness están diseñados para integrarse en el currículo escolar, se busca motivar a los docentes a involucrarse en esta práctica. Esto no solo les permitirá acompañar a los alumnos en un proceso educativo que les ofrece nuevas formas de enfrentar sus problemas, sino que también contribuirá a que el aprendizaje en todas las materias sea más eficiente (García-Rubio et al., 2016; Terzi et al., 2016).

La aplicación del Mindfulness en las escuelas se caracteriza por: la proactividad, la claridad mental, la libertad, el desapego, la conciencia testigo, el ahora, la frescura, quietud y aceptación. En cuanto a la proactividad hace referencia a la capacidad de anticiparse a una respuesta o intervención futura. La *claridad mental* alude a la adopción de una visión en perspectiva de los pensamientos o emociones, que conduce a la libertad de la resolución de algún dilema. El desapego refiere a la capacidad de no aferrarse a un sentimiento, pensamiento o emoción tanto sea positivo o negativo. La *conciencia testigo* hace referencia a adoptar una posición distante frente a aquellos pensamientos, emociones o sensaciones que nos suceden para adoptar mayor perspectiva. El *ahora*, es una característica principal ya que indica que esta cualidad de focalizar la atención del individuo en el momento presente, y prestar atención a las emociones, pensamientos o sentimientos que se están experimentando. La frescura será entendida como una mirada curiosa o de interés frente al mundo y todo aquello que queda por aprender. La *quietud* es propuesta como una actitud que se debe adoptar al realizar la práctica y se busca incentivar, dado que nos permite ser más receptivos frente al momento presente. Por último, la *aceptación* está asociada a otra de las características esenciales de la Atención Plena que alude a un ejercicio de apertura mental en el que se observa la realidad sin emitir juicio (Luis-Pascual, 2018). Todas estas características propias de la práctica tienen el objetivo de impulsar el bienestar y potenciar el funcionamiento del niño. Específicamente mediante la aplicación de este método, varios profesionales observaron una reducción significativa de la ansiedad que se encuentra proporcionalmente ligada con la atención, el funcionamiento académico y la autorregulación de la conducta (Crescentini, 2016). Así, se entiende que, al

fomentar la práctica de la Atención Plena, los niños podrían mejorar su rendimiento académico de manera significativa.

Existen distintos programas para llevar a cabo la práctica de Mindfulness en las escuelas, algunos de ellos son: Inner Explorer (IE), Master Mind Program (MM), Moment Program (MP), Mindfulness and Mind-Body Skills for Children (MMBS) (Sample, et al., 2017). Entre otros, “Aulas felices”, es un programa desarrollado con el fin de potenciar las fortalezas personales y un estado de calma que favorezca a alcanzar la felicidad (Bizquera Alzina et al., 2017).

En cuanto a la autorregulación emocional, existen distintos modelos teóricos que la conceptualizan, algunos de ellos son: Modelo de Regulación Emocional de Gross, Modelo de Regulación Emocional de Thompson, Modelo Transaccional del afrontamiento y el estrés de Lazarus y Folkman, Modelo de Proceso Dual de Regulación Emocional, Modelo de Proceso Extendido de Regulación Emocional (Arrieta & Moreno, 2016). De todos ellos se tendrá en cuenta la conceptualización perteneciente al Modelo de Regulación Emocional de Gross, el cual la denomina como todas las estrategias conscientes o inconscientes para aumentar, mantener o disminuir uno o más componentes de una respuesta emocional que lleva a cabo un individuo. Estas estrategias comprenden cinco fases: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de atención, modificación de cogniciones y modulación de respuestas nuevas (Guendelman et al., 2017), desde esta perspectiva se entiende que el sujeto adapta su respuesta dependiendo de la emoción emergente del momento con el objetivo de orientarlas al bienestar personal, para ello, se requiere un mayor autoconocimiento personal. De esta manera se codificará cuales emociones se acercan al objetivo y cuales se deben evitar. Para la evaluación de la autorregulación emocional se puede utilizar instrumentos de tipo observacional o a través de cuestionarios administrados a sus padres o tutor (Rivero & Casari, 2022). Existen distintos métodos de evaluación de la regulación emocional en niños, algunos de ellos son: Lista de verificación de regulación de emociones (ERC), Escala de manejo de la tristeza infantil (CSMS) (Arrieta & Moreno, 2023). Es importante mencionar que, si bien los primeros vínculos emocionales surgen en las familias, posteriormente continúan en la escuela, lo cual facilita la adaptación de los niños a las expectativas y demandas del medio, fomentan su capacidad resolutoria y de planificación y finalización de tareas específicas (Rivero & Casari, 2022). Por ende, no solo impulsa el bienestar del individuo sino también al éxito académico y las relaciones sociales, por esta razón en muchas instituciones se ha incluido en el programa escolar la práctica de Atención Plena. Como se mencionó anteriormente, no busca focalizarse únicamente en la experiencia de las

emociones positivas, sino en todo aquello que sienta y perciba el individuo, y gracias a esto, que logre elaborar nuevas maneras más adaptativas de pensar, actuar o sentir.

En cuanto a las habilidades sociales o asertividad se definen como las competencias específicas que permiten realizar de forma adecuada una actividad en el contexto de las relaciones interpersonales. Es importante destacar que existen ciertos factores personales constituyentes y otros psicológicos que determinan la conducta de un individuo casi en su totalidad, pero además estas pueden modelarse y actualizarse con educación o vivencias cotidianas (Ramírez-Coronel & Mejía, 2020). Para lograr una interacción óptima con el entorno, se espera que los individuos demuestren asertividad. En caso de que esta habilidad no esté presente, se buscará desarrollarla o fortalecerla, ya que influye en aspectos como la adopción de roles, la autoestima, el desempeño escolar y la autorregulación del comportamiento, entre otros (Crescentini, 2016; Ramírez-Coronel & Mejía, 2020). Aunque los primeros seis años de vida son cruciales para adquirir las habilidades sociales básicas, estas competencias se vuelven más complejas conforme el niño comienza a relacionarse en diversos contextos, como la escuela. Estas habilidades serán esenciales no solo en la infancia, sino también en la vida adulta (Hendrie Kupczyszyn & Oros, 2021). Las habilidades sociales refieren a un conjunto de aptitudes básicas que toman protagonismo en la interacción social. Estas aptitudes se encuentran definidas en tres dimensiones: la conducta observable, lo emocional y las creencias, pensamientos o imágenes mentales. En cuanto a la conducta observable, se tendrán en cuenta las miradas, gestos, formas y el contenido de la comunicación verbal y las expresiones faciales. En cuanto a lo afectivo, se considerará a la inteligencia emocional entendida como la capacidad de comprender y regular las propias emociones y las ajenas para facilitar las interacciones sociales. Por último, teniendo en cuenta a los componentes cognitivos, se reconocen las creencias o sesgos que se activan durante el intercambio con otro, los cuales son formulados de manera particular por cada individuo y están vinculados a su desarrollo personal. Mientras que las conductas reconocidas como desadaptativas socialmente están asociadas a la expresión inadecuada de la ira y la inhibición de la conducta entendida como pasividad o adhesión excesiva a las normas (Roca Villanueva, 2015).

En las primeras etapas del desarrollo de un infante, se apunta a iniciar y sostener un ambiente de juego para luego desarrollar las habilidades verbales y la interacción entre los pares. En el contexto escolar, la integración del niño comienza a desencadenar un periodo más complejo en el marco de la asertividad, ya que la educación sucede en un ámbito social en el cual, estarán presentes las actuaciones sociales de los alumnos y maestros, así también como

la interacción entre ellos que facilitará el proceso de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de las habilidades sociales de los mismos. Por esta razón, la escuela se presenta como el ámbito ideal para educar a los niños en la forma de interactuar entre ellos, y el Mindfulness será una de las tantas herramientas elegidas para que esto suceda. Además de los resultados obtenidos acerca de la prevención de problemas de conducta, también se busca intervenir desde esta práctica para suprimir toda conducta desadaptativa (Crescentini, 2016). Se tendrá en cuenta principalmente la expresión de sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos con un estilo acorde a una situación en particular para solucionar problemas actuales o futuros (Ramírez-Corenel & Mejía, 2020). Las habilidades sociales se presentan como sustanciales en el ámbito escolar gracias a la responsabilidad que van adquiriendo actualmente las instituciones escolares en ayudar a los alumnos a lidiar con un conjunto de problemas personales y sociales. Por este motivo, se han dedicado algunas investigaciones a comprender la importancia de la asertividad durante el crecimiento de un sujeto, una de ellas se llevó a cabo con el objetivo de comprender la importancia del desarrollo de la misma en las escuelas primarias en el cual, se obtuvo una disminución de la conducta agresiva en niños en edad escolar y a pesar de las diferencias existentes, aprendieron a respetarse entre sí luego de haber formado parte de un programa para el desarrollo de las habilidades (Almaraz Feroso et al., 2019)

Se puede decir que, actualmente la aplicación de la práctica del Mindfulness en las escuelas primarias se presenta como una novedad, ya que las investigaciones científicas encontradas que se han llevado a cabo para determinar la eficiencia y eficacia de esta herramienta en instituciones escolares, especialmente por los beneficios que presenta en la disminución de las conductas desadaptativas en niños y el fortalecimiento de un positivo bienestar, además de un aumento en la meta cognición, corresponden a los últimos años (García-Rubio et al., 2016); (Vickery & Dorjee, 2016). Es valioso recordar que un niño que logra la autorregulación de sus emociones desarrollará mayores habilidades sociales, por ende, se convertirá en un adulto con mayores capacidades para lidiar con el estrés y las exigencias.

## **1.2 Definición del problema**

Si bien la práctica de Atención Plena tuvo sus inicios hace varias décadas en Occidente (Fernández Ozcorta et al., 2014). En las últimas tres hubo un incremento de su aplicación a nivel mundial. Hoy en día varias investigaciones fueron llevadas a cabo con el objetivo de develar los efectos de la práctica aplicada a niños en edad escolar debido a los crecientes conflictos que se presentan en las instituciones escolares en la actualidad como la creciente violencia o acoso escolar principalmente en las escuelas primarias (Medina Cascales & Reverte

Prieto, 2019). Se han encontrado diversos resultados en cuanto a la implementación de esta práctica en niños, la mayoría de los estudios dirigen su búsqueda a los posibles efectos en la regulación de las emociones y el desarrollo de las habilidades sociales (Fernández Ozcorta et al., 2014). Sin embargo, algunas investigaciones aún muestran dificultades en la utilización de la técnica o escasas evidencias que demuestren mejoras en la regulación emocional o el desarrollo de las conductas adaptativas (Parker et al., 2014; Semple et al., 2017).

En base a lo expuesto anteriormente, se buscarán investigaciones que respondan a la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuál es el efecto de la práctica del Mindfulness en el desarrollo de las habilidades sociales y la autorregulación emocional en niños en edad escolar?

### **1.3 Objetivos**

#### ***Objetivo general***

Revisar las investigaciones realizadas sobre los efectos de la aplicación de la práctica del mindfulness en la autorregulación emocional y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar.

#### ***Objetivos específicos***

1. Describir evidencia sobre el efecto de las intervenciones de Mindfulness en la regulación emocional en niños en edad escolar.
2. Revisar evidencia sobre el efecto de las intervenciones de Mindfulness en el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar.

### **1.4 Fundamentación**

La práctica de Mindfulness o Atención Plena ha ido ganando relevancia a lo largo de los años, especialmente en su aplicación para abordar conflictos relacionados con el manejo del estrés y el tratamiento de la depresión en quienes lo padecen. La escuela se presenta como un factor estresor significativo, no solo por las exigencias académicas que conlleva, sino también por el aumento del bullying y el maltrato en las escuelas primarias, fenómenos que generan consecuencias alarmantes en el desarrollo de los niños. Estos problemas no solo afectan el proceso educativo, sino que también impactan negativamente en el desarrollo de relaciones sociales y afectivas saludables.

El acoso escolar puede manifestarse de diversas formas, entre las cuales se incluyen la exclusión social y las agresiones verbales o físicas hacia la víctima. Este fenómeno puede explicarse por el hecho de que los niños en edad escolar aún están en proceso de consolidar

su personalidad, lo que puede dificultar el control y la expresión de sus emociones y problemas personales. Esta falta de madurez emocional afecta su capacidad para reflexionar sobre las consecuencias de sus actos, lo que, a su vez, influye en su comportamiento posterior (Medina Cascales & Reverte Prieto, 2019).

Resulta relevante destacar que, existen evidencias de un aumento de la prevalencia de TEA y TDAH en los últimos años (Llanos et al., 2019; Rasga et al., 2023), lo cual destaca la importancia de reflexionar acerca de la inclusión que reciben estos niños en las aulas por parte de sus compañeros y la importancia de generar un buen clima emocional y de trabajo para que todos aprendan de manera adecuada e interactúen entre sí. Debido a estas circunstancias en ciertos países se comenzaron a hacer estudios acerca de la práctica del Mindfulness aplicado a las escuelas primarias ya que presenta múltiples beneficios, entre ellos la autorregulación de las emociones (Portele & Jansen, 2023) y mejoras en los problemas de conducta (García-Rubio et al., 2016), los cuales favorecen una interacción positiva ente los alumnos y mejoras en la calidad de vida de cada uno de ellos. Además, es importante considerar que incluir este estilo de programas en el ámbito escolar implica, involucrar un gran número de niños desde temprana edad, además de no depender exclusivamente de la educación que reciban de sus hogares para el desarrollo de las habilidades sociales y la regulación de sus emociones que en muchos casos es carente.

En la siguiente investigación se buscará llevar a cabo una revisión bibliográfica acerca de las investigaciones realizadas sobre la Atención Plena para la autorregulación de las emociones y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar para visibilizar los beneficios de la práctica y de esta manera incentivar su aplicación. También es importante destacar que, una correcta intervención para la autorregulación de las emociones y el desarrollo de las habilidades sociales en el ámbito educativo en las edades tempranas puede producir grandes beneficios que se prolongarán a lo largo del desarrollo y que promoverán a futuro una mejor calidad de vida (García-Rubio et al., 2016).

## **II. METODOLOGÍA**

### **2.1 Diseño**

La siguiente investigación siguió una metodología de revisión bibliográfica, para revisar la evidencia científica sobre la aplicación de la práctica del Mindfulness centrada en el desarrollo de las habilidades sociales y la autorregulación emocional en la edad escolar.

## **2.2 Criterios de inclusión y exclusión**

En cuanto a los criterios de inclusión, se seleccionó bibliografía en idioma español e inglés, perteneciente a los últimos diez años (2014- 2024) con el objetivo de arribar a conclusiones fundadas en información actual. Se incluyeron artículos científicos que presentaban metodología empírica, que evaluaron o presentaron evidencia científica sobre las intervenciones de Mindfulness centrada en la autorregulación emocional y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar, el mismo comprende entre los 6 y 12 años. Específicamente para el primer objetivo se incluyeron todas aquellas investigaciones que refieran a las intervenciones realizadas de Mindfulness y sus efectos en la autorregulación emocional de niños en edad escolar. Para el segundo objetivo, se incluyeron todas aquellas investigaciones que refieran a las intervenciones realizadas de Mindfulness y sus efectos en el desarrollo de las habilidades sociales de niños en edad escolar. Para ambos objetivos se incluyeron aquellas investigaciones de las cuales participan niños en edad escolar que presenten un trastorno específico.

Quedaron excluidos aquellos estudios que realicen una descripción del programa sin presentar resultados del mismo. A su vez, no se consideraron aportes de divulgación general que no procedan de entidades u organismos oficiales. Por último, se excluyeron aquellas investigaciones que no hayan sido evaluadas en niños en edad escolar.

## **2.3 Estrategia y fuentes de búsqueda**

Se realizaron búsquedas en bases de PubMed, APA y Ebsco.

Se definieron las palabras clave y la estrategia de búsqueda que se utilizó una sola para ambos objetivos. La misma fue empleada tanto en idioma español como inglés. Incluye la práctica de Mindfulness, cuyas palabras clave son: Mindfulness – conciencia – atención plena – Autocompasión. Y sus correspondientes en inglés: Mindfulness – Mindfulness meditation – Self-compassion. También se incluyó la variable de edad escolar, cuyas palabras claves serán: edad escolar – niños. Y sus correspondientes en inglés: school age – children.

Con el fin de alcanzar ambos objetivos específicos, se realizó una única búsqueda. Esta se centró en los programas de aplicación de la práctica de Mindfulness en niños en edad escolar.

Para la búsqueda de ambos se utilizaron las palabras claves: Mindfulness – conciencia – atención plena - autocompasión. Y sus variantes en idioma inglés: Mindfulness – Mindfulness meditation – Self-compassion. También se utilizaron las palabras clave que hacen referencia a edad escolar: edad escolar - niños. Y sus variantes en el idioma inglés: school age

- children.

La estrategia de búsqueda en español fue: (“Mindfulness” OR “conciencia plena” OR “atención plena” OR “autocompasión”) AND (“edad escolar” OR “niños”)

La estrategia de búsqueda en inglés fue: (“Mindfulness” OR “Mindfulness meditation” OR “Self-compassion”) AND (“school age” OR “children”)

## **2.4 Selección de estudios y análisis de datos**

La investigación fue guiada mediante el siguiente procedimiento para la selección de estudios: se realizaron las búsquedas en las bases de datos propuestas y se utilizó el gestor bibliográfico Zotero. Para realizar la preselección y selección definitiva del corpus bibliográfico se siguieron los 10 lineamientos PRISMA, se procedió a la lectura del título para filtrar aquellos que no resulten pertinentes al tema, luego se leyeron los resúmenes de los documentos seleccionados a los cuales se les aplicaron los criterios de inclusión/exclusión que se mencionaron anteriormente. Luego de llevar a cabo este método, se procedió a una lectura crítica de los documentos para extraer datos sobre la aplicación de la práctica del mindfulness en relación con el desarrollo de las habilidades sociales y la autorregulación emocional en niños en edad escolar. Se tuvieron en cuenta los artículos identificados en las referencias de los artículos seleccionados que resultaron ser de utilidad para los objetivos planteados, y que se ubicaban dentro del intervalo temporal predeterminado.

Una vez recopilada la información, se utilizaron como estrategia de análisis la división en las siguientes categorías, respondiendo a los objetivos específicos: investigaciones realizadas sobre intervenciones de Mindfulness y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar, investigaciones realizadas de intervenciones de Mindfulness y el desarrollo de la autorregulación emocional en niños en edad escolar.

## **2.5 Resultados obtenidos**

La búsqueda se realizó entre el 26 de abril y 2 de mayo del presente año 2024, obteniendo un total de 485 resultados. A partir de la eliminación de los duplicados, se redujo la cantidad a 484. Luego, se descartaron 17 en base a la lectura del resumen: 11 no pertenecían al tema, 5 no pertenecían al rango etario seleccionado, 1 fue publicado antes de los últimos 10 años. Los 37 documentos restantes fueron leídos a texto completo y se eliminaron 11 : 7 por acceso y 4 por no tratarse de una intervención de Mindfulness. Se revisaron un total de 24 documentos.

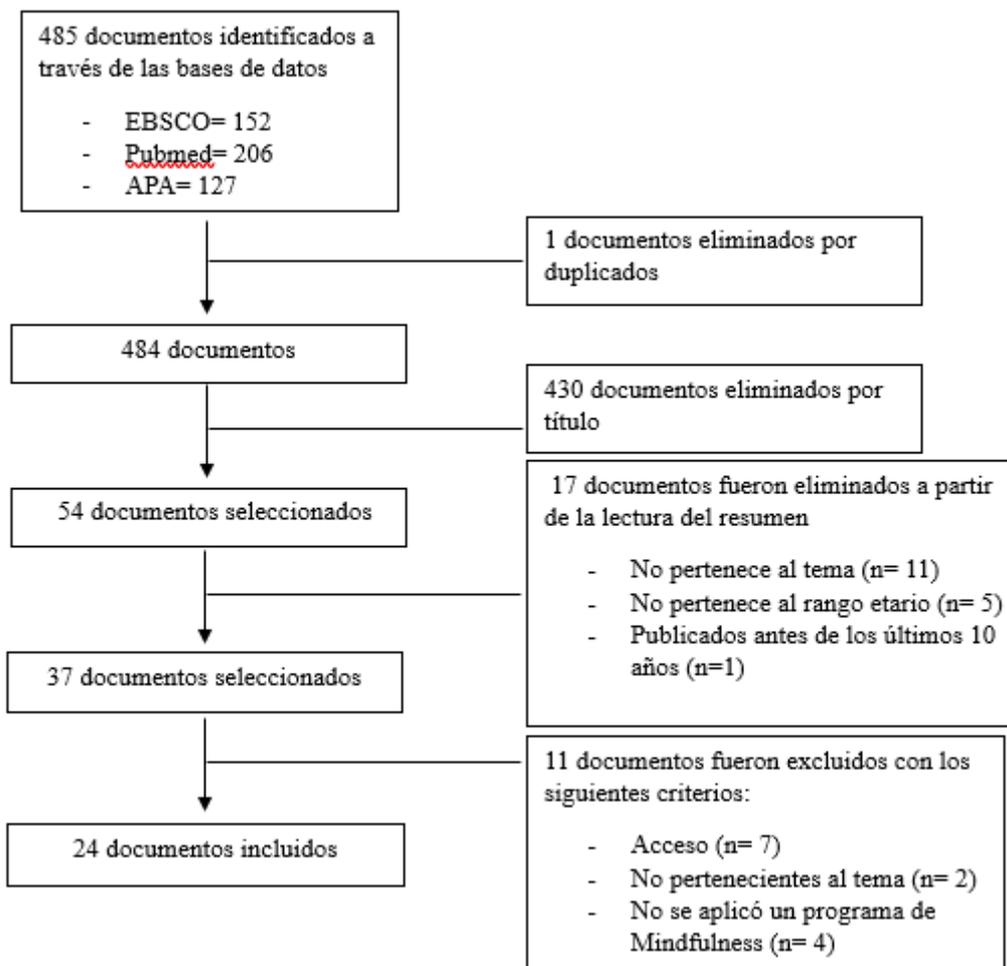


Figura 1. Diagrama de flujo objetivo 1 y 2

### III. DESARROLLO CONCEPTUAL

#### 3.1 Efectividad de las intervenciones de Mindfulness en la regulación emocional en niños en edad escolar

Los artículos identificados para la realización de este objetivo fueron un total de 15. Cada uno de los mencionados tomaron como población a niños en edad escolar que hayan sido partícipes de una intervención de Mindfulness. De los 15 artículos encontrados, 12 son programas aplicados en escuelas, estos son los de Schonert-Reichl & colaboradores (2015), Harpin & colaboradores (2016), Thomas & colaboradores (2017), Hutchinson & colaboradores (2018), Andreu & colaboradores (2023), Magalhães & colaboradores (2022), Nguyen & colaboradores (2022), Vickery & colaboradores (2016), Amundsen & colaboradores (2017), Waldemar & colaboradores (2016), Matsuba & colaboradores (2021), D'Alessandro & colaboradores (2022) y 3 son intervenciones clínicas, ellas son las de Lam & colaboradores

(2016), Drüsedau & colaboradores (2022) y Rezende & colaboradores (2023). Además, de los 13 artículos, sólo 11 de ellos afirman en sus resultados que la intervención de Mindfulness fue efectiva en cuanto a la regulación emocional de sus participantes. A continuación, se expondrán los resultados obtenidos luego de la aplicación de cada una de las intervenciones mencionadas.

Como se mencionó anteriormente, a continuación, se describirán los 10 artículos de programas aplicados en escuelas. En primer lugar, se encuentra la investigación de Schonert-Reichl & colaboradores (2015) que consistió en un estudio empírico mixto en el cual se aplicó el “MindUP program” a niños de 9 a 11 años, estudiantes de una escuela en Canadá.

Este programa consiste en 12 sesiones una vez a la semana con una duración aproximada de 40 a 50 minutos cada una. El programa se basa en focalizarse cada uno en su respiración y la escucha atenta a un solo ruido resonando, además incluye sesiones que involucran la realización de actos de amabilidad de uno a otro y la participación colectiva en actividades de aprendizaje de servicio comunitario (Schonert-Reichl et al., 2015).

Para la evaluación de la regulación emocional se utilizó la subescala de Resiliency Inventory. Para distinguir los resultados obtenidos por el programa y conocer sus beneficios, se comparó a los participantes de Mindfulness con un grupo que formó parte de un programa de responsabilidad social, denominado “BAU”. Los datos obtenidos al comparar los programas de “MindUp” y “BAU” revelaron lo siguiente: en las evaluaciones realizadas antes y después de la implementación de los programas, se observó que los niños que participaron en “MindUp” experimentaron mejoras significativas en empatía, control emocional, atención plena y toma de perspectiva, en contraste con aquellos que formaron parte de BAU (Schonert-Reichl et al., 2015).

En conclusión, la investigación de Schonert-Reichl & colaboradores (2015), obtuvo resultados que indicaron una mejora en cuanto al control de las emociones, atención plena, empatía y toma de perspectiva en niños en edad escolar que participaron del programa de Mindfulness.

De manera similar, en la investigación de Harpin & colaboradores (2016), se llevó a cabo un estudio empírico mixto en el cual se aplicó el programa “MindUp” y “Mindful Schools curriculum” en Denver, Estados Unidos. Ambos programas fueron administrados a niños de 9 a 10 años pertenecientes a una escuela primaria. Los encuentros se establecieron en clases con una duración de 20 a 30 minutos, dos veces a la semana y posteriormente, comenzó a formar parte del cronograma matutino.

Específicamente el “Mindful Schools curriculum” consiste en 20 sesiones divididas en 3 unidades, estas son: Primera unidad: Enfocandose, Segunda unidad: Afilando tus sentidos y la Tercera unidad: Actitud. La intervención fue administrada por un profesional certificado como instructor de Mindfulness (Harpin, et al., 2016).

En cuanto a la medición de la regulación de las emociones, se utilizó la escala Fasttrack Teacher Social Competence Survey (FTSC) en la pre y post intervención de dos grupos, uno que formó parte del programa de Mindfulness y otro que no. Los resultados de este instrumento indican que se obtuvo un aumento significativo específicamente en la regulación de las emociones de los participantes del grupo que fue participe del programa de Mindfulness, no solo fue reportado por los alumnos sino también por las maestras de estos (Harpin, et al., 2016).

En síntesis, la investigación realizada por Harpin y colaboradores (2016) muestra que los niños en edad escolar que participaron en un programa escolar de Mindfulness experimentaron un aumento en su capacidad para regular sus emociones.

A su vez, Thomas & colaboradores (2017) llevaron a cabo un estudio empírico cualitativo en el Reino Unido, en el cual se tomaron estudiantes de 8 a 9 años para que sean participes de un programa de Mindfulness, denominado “Paws. b”. Este programa consistió en seis encuentros de 1 hora de forma semanal, con algunos ejercicios para realizar en la escuela y otros en sus casas.

A lo largo de las sesiones, los niños recibieron una introducción acerca del entrenamiento del cerebro y la atención selectiva para comprender que ellos mismos pueden dirigir su atención. Además, discutieron acerca de las sensaciones inestables con ciertas actividades y elementos para generar un mayor dinamismo y recibieron una introducción del funcionamiento de la amígdala y el rol que ocupa para la supervivencia del humano. A su vez, debatieron sobre las preocupaciones y el efecto que ellas tienen en la mente al analizar una situación de manera negativa o poco precisa. Por último, se discutió acerca de cultivar la felicidad y su importancia para dedicarle tiempo y cuidado a esta (Thomas et al., 2017).

Para llevar a cabo la investigación, se seleccionaron dos grupos de participantes, Clase 1 recibió el programa de “Paws. b” durante la primera parte de la primavera, y Clase 2 recibió “Paws. b” en la segunda parte de la primavera. Además, se designaron cuatro mujeres y cuatro varones

de la Clase 1 y 2 para formar parte de un grupo focal después de haber realizado la intervención, para obtener respuestas más argumentadas al discutir las preguntas (Thomas et al., 2017).

En cuanto a los resultados obtenidos, los participantes declararon que el “Paws. b” presentó efectos favorables en cuanto a la regulación de sus emociones y mantenerse relajados. Por un lado, se les enseñó a los niños técnicas para la autorregulación de sus emociones. Por otro lado, el programa fue orientado para que los niños aprendan a relajarse específicamente en situaciones difíciles de manejar (Thomas et al., 2017).

Finalmente, se puede afirmar que la investigación realizada por Thomas & colaboradores (2017) tuvo resultados prometedores acerca de la autorregulación emocional de los participantes ya que se les brindó, a través de un programa de Mindfulness, herramientas para relajarse en situaciones desafiantes.

Asimismo, en el marco de los programas escolares, el estudio empírico cualitativo de Hutchinson y colaboradores (2018) se llevó a cabo en North West Wales, con la participación de niños de entre 10 y 11 años, estudiantes de una escuela primaria. Se les aplicó el programa de “Paws. b”, el cual incluye el aprendizaje de estrategias para regularse al experimentar emociones desafiantes, formas de cultivar la felicidad y como relacionarse con pensamientos difíciles y las posibles distorsiones cognitivas, además de aprender cómo funcionan algunas partes de sus cerebros. Las herramientas que se utilizaron para aplicarlo fueron: Power Point, algunas experiencias de prácticas cortas de Mindfulness y discusiones sobre los temas abordados.

Para recolectar los resultados se organizaron grupos focales que tuvieron lugar en dos momentos diferentes. El primero tuvo el objetivo de generar un ambiente de confianza con el entrevistador, en el segundo se incluyó una entrevista semiestructurada que exploró la experiencia de los niños sobre Mindfulness y como lo aplicaron a sus vidas (Hutchinson, et al., 2018).

Los resultados de la investigación demuestran que el “Paws. b” ayudó a los menores a regular las emociones difíciles, saber controlarlas y no reaccionar frente a ellas. A su vez, los niños describieron cuatro elementos fundamentales durante la aplicación del programa, estos son: sentirse bien, estar enfocados en el momento presente que a su vez demostró una reducción de las distracciones o preocupaciones del niño, tener la posibilidad de intencionar las acciones de

los mismos lo cual empoderó a los niños a no participar en conflictos o pedir perdón y “dar un paso atrás”, es decir, tener la capacidad de observar las emociones y pensamientos desde una perspectiva diferente (Hutchinson, et al., 2018).

En relación con lo expuesto, la investigación realizada por Hutchinson y sus colaboradores (2018) reveló resultados prometedores sobre la regulación emocional de los niños en edad escolar ante situaciones desafiantes, tras su participación en un programa de Mindfulness.

Otra de las investigaciones es la de Andreu & colaboradores (2023), la cual consistió en un estudio empírico cuantitativo realizado en Santiago de Chile del cual participaron estudiantes de 9 a 11 años.

Los niños formaron parte de un programa de Mindfulness, “GrowingUp Breathing program” que consiste en una sesión de 50 minutos por semana. El mismo está compuesto de tres módulos: “Atención”: en el cual aprenden sobre la atención y como controlarla para dirigirla en el momento presente, “Amabilidad”: dentro del cual los niños aprenden a cuidarse a sí mismos y a los demás y “Autorregulación”: mediante el cual aprenden como manejar sus emociones, pensamientos y sentimientos poco placenteros, para cada una de ellas se organizan distintas actividades para generar dinámicas lúdicas y de aprendizaje (Andreu et al., 2023).

Para el análisis de los resultados, se recabó información acerca del estado de los participantes antes de comenzar el programa de Mindfulness y luego, al finalizar el programa, se tomaron nuevas muestras con los instrumentos pertinentes, específicamente para medir la autorregulación de los participantes se utilizó el cuestionario The Early Adolescent Temperament Questionnaire-Revised (EATQ). Los resultados indican que los niños que formaron parte del programa de Mindfulness mostraron progresos en el índice de regulación emocional (Andreu et al., 2023),

En conclusión, la investigación de Andreu & colaboradores (2023) demostró mayores progresos en cuanto a la regulación emocional de los niños que participaron en el programa de Mindfulness denominado “GrowingUp Breathing Program”.

La investigación realizada por Magalhães & colaboradores (2022) también se llevó a cabo a partir de la aplicación de un programa de Mindfulness en el ámbito escolar. El estudio es empírico cuantitativo y fue realizado en Portugal a estudiantes de primaria que tuvieran entre 8 a 9 años. Los mismos fueron clasificados en cuatro clases, a dos de ellas se le administró el

“Mindfulness Based Program (MBP)” y a los otros dos el “Health Based Program (HBP)”. Ambos programas fueron administrados todos los días de la semana con una duración de 30 minutos algunos y otros 5 minutos. Para ello, se reclutaron psicólogos que habían recibido un entrenamiento en la tarea previamente para llevar a cabo esta labor.

Específicamente el “MBP” este compuesto por seis módulos: Introducción, Los cinco sentidos, El cuerpo, El corazón, El cerebro y Consolidación. Las sesiones de 30 minutos incluyeron prácticas de meditación guiadas por audio para dirigir la atención de los participantes hacia las sensaciones corporales, la respiración, las emociones y pensamientos con actitudes de propósito y aceptación. En las sesiones de 5 minutos, en cambio, los profesores presentaban un desafío para la semana para afianzar las practicas aprendidas hasta el momento (Magalhães et al., 2022).

Para la medición de la regulación emocional, se utilizó la subescala de Teacher-Rated Attention and Emotional Regulation. Los resultados arrojados por la subescala mencionada anteriormente, para el grupo de “MBP” fueron mayores los puntajes de regulación emocional en comparación con el grupo que recibió el “HBP” (Magalhães et al., 2022),

Para finalizar, se puede afirmar que la investigación de Magalhães & colaboradores (2022) mostró resultados más elevados de regulación emocional en aquellos niños que participaron del “MBP” que aquellos que formaron parte del “HBP”.

Continuando con las investigaciones realizadas a partir de la aplicación de un programa de Atención Plena en el ámbito escolar, Matsuba & colaboradores (2021) realizó un estudio de corte empírico mixto en Uganda que reclutó a alumnos de una escuela elemental que se encontraban entre los 10 a 13 años para formar parte del programa “MindUp” y “Social and emotional learning (SEL)”. En cada sesión los niños incorporaron la práctica de Mindfulness a través de la realización de actividades basadas en oportunidades para aprender cómo sus emociones y pensamientos afectan en sus acciones, el funcionamiento de sus cerebros y estrategias para convertirse en personas compasivas.

El estudio se dividió en dos etapas, en ambas se encuentra presente la variable de empatía la cual fue medida a través de la escala Interpersonal Reactivity Index (IRI). En el primer estudio, la empatía de los participantes aumentó luego de haber realizado los seis meses del programa de Mindfulness (Matsuba et al., 2021).

En el segundo estudio, se tomó una muestra de participantes de 10 a 12 años pertenecientes a otra escuela de Uganda. Al igual que el estudio 1, los niños recibieron el entrenamiento en el programa “MindUp” pero antes de ello, se les entregó una batería de instrumentos para evaluar su propio bienestar. Para ello, los mismos fueron completados durante las tres primeras semanas de clase (Matsuba et al., 2021).

Los resultados señalaron que las medidas de soledad, enojo, hostilidad y rechazo percibidos en el grupo de niños que no recibió el entrenamiento en Mindfulness, mostraron mayores niveles de soledad, enojo, hostilidad y rechazo percibidos a diferencia del grupo que sí recibió el entrenamiento. Además, las maestras declararon que el grupo que recibió el entrenamiento en Mindfulness presentó mejores resultados en afectos positivos y conducta empática (Matsuba et al., 2021).

Finalmente, se puede decir que la investigación de Matsuba & colaboradores (2021) demostró que, por un lado, los participantes del primer estudio que formaron parte de un entrenamiento en Mindfulness demostraron un aumento en la preocupación empática. Por otro lado, los participantes del segundo estudio que formaron parte de un programa de Mindfulness reportaron una disminución significativa en la soledad, enojo, hostilidad y rechazo percibidos. Además, las maestras reportaron que aquellos niños pertenecientes al mismo grupo mostraron un aumento en las emociones positivas y en la conducta empática.

Con resultados similares se presenta la investigación de D’Alessandro & colaboradores (2022) los cuales tomaron a participantes de 11 a 14 años para formar parte de un programa de Mindfulness, denominado “MindfulMe”, el cual incluye un amplio rango de actividades que fueron llevadas a cabo durante su horario regular de clases.

Para analizar los resultados, se organizaron cuatro sesiones de grupos focales, utilizando un formato de entrevista semiestructurada con una duración de 30 minutos cada una. En cada sesión, se plantearon preguntas a las estudiantes relacionadas con el tema de investigación (D’Alessandro et al., 2022).

En los encuentros focales los niños, a pesar de acordar no haber disfrutado en su totalidad las actividades que el programa ofrece, constataron un aumento de la conciencia personal, así como conciencia de los estados internos. Además, varios estudiantes compartieron que la

práctica los llevó a reflexionar acerca de su experiencia personal y el aumento de gratitud experimentado (D'Alessandro et al., 2022).

En síntesis, si bien el estudio de D'Alessandro & colaboradores (2022) tuvo efectos positivos en cuanto a un aumento de la conciencia personal y de los estados internos y, además experimentar gratitud, la mayoría de los niños no disfrutaron las actividades de Mindfulness del programa "MindfulMe" Lo cual hizo reflexionar a los investigadores si el motivo por el que no se encontraron más beneficios de la práctica fue este mismo.

Una investigación realizada por Nguyen & colaboradores (2022) consistió en un estudio empírico cuantitativo llevado a cabo en Vietnam, en el que participaron niños de entre 7 y 11 años de cuatro escuelas diferentes. La intervención se centró en la implementación de un programa de Mindfulness, denominado "The Present Course", que fue administrado durante 22 semanas por la maestra del curso. Las actividades se integraron en el currículo escolar y tuvieron una duración de entre 2 y 10 minutos, variando de 2-3 a 5-7 minutos.

Para evaluar los efectos de la intervención, los participantes se dividieron en tres grupos: un grupo de control que no recibió ninguna intervención, un grupo de control activo que participó en un programa de educación socioemocional (SEL) impartido por profesionales externos, y un grupo de tratamiento que recibió "The Present Course". La investigación se estructuró en dos experimentos separados: Experimento 1 y Experimento 2 (Nguyen, et al., 2022).

En el primer experimento, se utilizó la tarea Go/No-Go oddball para evaluar la regulación de los componentes P3b (respuesta cerebral asociada con la atención selectiva y la evaluación de estímulos en el entorno) y LPP (asociado con el procesamiento afectivo de los estímulos). Los resultados mostraron que no hubo ajustes significativos en los componentes P3b o LPP tras la terapia de Mindfulness en el grupo de tratamiento, ni en los grupos de control (Nguyen, et al., 2022).

En el segundo experimento, se tomó una parte de la muestra de los participantes del Experimento 1 y se les administró la tarea Emotional Go/No-Go. Los resultados indicaron que no se observaron diferencias significativas entre los grupos en cuanto a los efectos conductuales y los componentes P3b y LPP. Sin embargo, las comparaciones entre los tratamientos 1 y 2 revelaron que las latencias del P3b para el estímulo de caras japonesas felices en el grupo de tratamiento tendieron a alcanzar su punto máximo más tarde que en el grupo de control no

intervenido (Nguyen, et al., 2022).

Además, se observó que las respuestas cerebrales asociadas con la atención selectiva y la evaluación de estímulos en el entorno alcanzaron su mayor puntuación en el Experimento 2 en comparación con el Experimento 1. Entre el Experimento 2 y el Experimento 3, en el seguimiento posterior, las comparaciones por pares no mostraron diferencias en P3b en ninguno de los grupos. Sin embargo, el P3b en el grupo de tratamiento alcanzó su punto máximo significativamente antes en T3 en comparación con T2 (Nguyen, et al., 2022).

En síntesis, el estudio de Nguyen & colaboradores (2022) sugiere que los participantes del programa de Mindfulness presentaron un procesamiento de los estímulos emocionales de menor intensidad, lo que podría estar relacionado con una mayor adaptabilidad a las emociones experimentadas. No obstante, no se observaron cambios significativos en la latencia del componente P3b en el grupo que participó en el programa de Mindfulness.

La investigación de Vickery & colaboradores (2016) consistió en un estudio cuantitativo realizado en el Reino Unido en el cual se aplicó el programa de Atención Plena, denominado “Paws.b” a estudiantes de primaria entre 7 y 9 años.

“Paws.b” es una intervención de Mindfulness que involucra practicas formales e informales y cuenta con sesiones de 1 hora o media hora, el mismo fue administrado por dos maestras que trabajaban en la escuela. Este programa está orientado a apoyar a los niños en el desarrollo de una relación más consciente y menos reactiva con las experiencias que viven en el aula en el momento presente (Vickery et al., 2016).

Para su evaluación se formaron dos grupos, uno que llevó a cabo el programa de Mindfulness y otro que no. Si bien el estudio cuenta con una gran cantidad de variables a estudiar, para medir la experiencia de las emociones negativas y positivas se utilizó la escala The Positive and Negative Affect Scale for Children (PANAS-C). Además, en el estudio también se midió la expresión intrínseca y extrínseca de las emociones de los participantes mediante la escala Emotion Expression Scale for Children (EESC), que, a su vez está compuesta por dos subescalas, una utilizada para medir la conciencia emocional y otra la expresión emocional (Vickery et al., 2016).

En cuanto a los resultados arrojados por ambas escalas, en primer lugar, en cuanto a los

resultados arrojados por la escala PANAS-C, se puede afirmar que no se observó una disminución de la experiencia de afectos positivos, ni negativos en el grupo que participó de la intervención de Mindfulness. En segundo lugar, en cuanto a los resultados de la escala EESC, no se obtuvieron significativos efectos en la conciencia emocional en el grupo que llevó a cabo el programa. Además, tampoco se obtuvieron significativos resultados en cuanto a la expresión de las emociones (Vickery et al., 2016).

Para concluir, se puede afirmar que en el estudio de Vickery & colaboradores (2016) el programa de Mindfulness “Paws.b” no mostró resultados significativos en cuanto a la disminución de las emociones negativas o un aumento de las positivas, así como tampoco arrojó resultados significativos en cuanto a la conciencia de las emocional y expresión de estas.

Por otro lado, la investigación de Amundsen & colaboradores (2020) realizada en Inglaterra tomo a participantes de 9 a 10 años y consistió en un estudio empírico cuantitativo. Los niños formaron parte del “Living Mindfully Primary Programme (LMPP)” del cual no solo deben participar los alumnos sino también involucra al personal de la escuela que debe realizar una determinada cantidad de actividades específicas de Atención Plena con el objetivo de lograr una adhesión de toda la institución a la práctica.

“LMPP” fue diseñado para alentar a los niños a mantenerse consciente de las experiencias presentes en el aula, además de mantenerse atento al procesamiento de los pensamientos automáticos. Para ello, se realizaron ejercicios de respiración y basados en el cuerpo para explorar la relación entre las emociones, pensamientos, los vínculos interpersonales y las sensaciones (Amundsen et al., 2020).

Para explorar la regulación de las emociones de los participantes se utilizó la escala de The emotion regulation questionnaire for children and adolescent (ERQ-CA), la cual arrojó resultados poco significativos en cuanto a los efectos en la autorregulación emocional de los participantes del programa de Mindfulness (Amundsen et al., 2020).

En resumen, en la investigación de Amundsen & colaboradores (2020) no se encontraron resultados significativos en cuanto a la regulación emocional de los niños en edad escolar que participaron del programa “Living Mindfully Primary Programme”.

Por último, la investigación de Waldemar & colaboradores (2016) realizada en Brasil tomo a estudiantes de 10 a 14 años para llevar a cabo un estudio empírico cuantitativo. El

objetivo del estudio fue que los niños participaran del programa “Mindfulness and Social-Emotional Learning Program (M-SEL)”, el mismo consiste en 12 intervenciones de una hora organizada en ciertos supuestos básicos, algunos de ellos son: ocuparse y respetar a otros, tomar buenas decisiones, reconocer y manejar las emociones, desarrollar relaciones positivas y comportarse ética y responsablemente. Cada sesión comienza y finaliza con un ejercicio de respiración de Mindfulness y durante la misma se llevaron a cabo algunas actividades de reflexión y lúdicas.

El instrumento que se utilizó para medir los problemas emocionales fue la siguiente: Strengths and Difficulties Questionnaire Child Version (SDQ-C). La misma arrojó resultados que afirman que el programa de “Mindfulness and Social-Emotional Learning Program (M-SEL)” obtuvo resultados significativos en el control emocional de los participantes (Waldemar et al., 2016).

Para finalizar, se puede decir que en la investigación de Waldemar & colaboradores (2016) se encontraron resultados significativos en cuanto al control de las emociones de aquellos niños que habían participado del programa escolar Mindfulness and Social-Emotional Learning Program (M-SEL).

Para concluir sobre los programas escolares, se puede afirmar que, a pesar de la amplia variedad de enfoques presentes en las distintas investigaciones, sus estructuras son bastante similares. La mayoría de estos programas tienen una duración de entre media hora y una hora a la semana, y están integrados en el currículo escolar. Además, varios de ellos organizan las clases dividiendo el tiempo entre la práctica y la teoría. Por último, es importante destacar que, de las 12 investigaciones analizadas, solo 2 de ellas no lograron resultados significativos en relación con la autorregulación emocional de los participantes.

Como fue mencionado anteriormente, a continuación, se expondrán los 3 artículos de intervenciones clínicas encontrados. Una de las investigaciones realizadas en el ámbito clínico es la de Lam & colaboradores (2016) la cual fue llevada a cabo en Hong Kong a niños que declararon haber atravesado dificultades de internación clínica que cumplan con el rango de edad de 9 a 13 años.

En primer lugar, se les administró a los participantes dos escalas: Revised Children’s Anxiety and Depression Scale (RCADS) y The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) para evaluar la capacidad de externalización de los problemas previo a estar expuestos a cualquier

programa. En segundo lugar, del grupo de participantes, tomaron a veinte de ellos que cumplían con dos criterios en específico: aquellos que presenten niveles elevados de internalización de los problemas además de niveles bajos de externalización de los problemas según sus padres, para participar durante nueve semanas de una intervención (Lam et al., 2016).

La intervención incluyó un ensayo aleatorizado con mediciones antes y después del tratamiento y se dividió a los participantes en dos grupos: grupo en tratamiento inmediato y grupo en lista de espera. El primer grupo recibió la intervención en el primer semestre y el segundo grupo en el segundo semestre. El tratamiento que recibieron ambos grupos fue el “Mindfulness-based Cognitive Therapy adaptado a niños (MBCT-C)” organizado en 9 sesiones con una duración de 20 minutos. Además, se incluyeron algunos ejercicios pertenecientes a “Inner Kids Program”, otro programa de Mindfulness para niños (Lam et al., 2016).

Las sesiones incluyeron actividades como: clasificar el estado de ánimo que experimentaban los niños inmediatamente antes y después de las sesiones, una breve meditación sentados, introducción de la agenda, revisión de la sesión anterior y de tareas, ejercicios de conciencia plena en forma de juegos o actividades y explicación de documentos de la sesión y de las próximas tareas (Lam et al., 2016).

Para la medición de las variables, específicamente las relacionadas con las experiencias emocionales de los participantes, se utilizó la escala de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) para evaluar los síntomas emocionales. Además, se utilizó la escala de The Child Checklist (CBCL/6-18) para evaluar los problemas emocionales en niños y adolescentes. Por último, la escala de The Revised Children’s Anxiety and Depression Scale (RCADS) la cual consiste en medir los síndromes clínicos de ansiedad y depresión en niños. Los resultados indicaron que, al comparar ambos grupos, se redujeron los síntomas de la escala RCADS Internalizing Scale, es decir, de depresión y ansiedad (Lam et al., 2016).

Finalmente, se puede decir que la investigación de Lam & colaboradores (2016) obtuvo resultados que indican una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión del grupo que participó de un programa de Mindfulness. A su vez, se evaluó a este grupo en relación con la internalización de sus emociones, y los resultados indicaron que luego de haber participado en el programa, el manejo de las emociones de estos niños se incrementó.

En la investigación de Drüsedau & colaboradores (2022) realizaron un estudio empírico

cuantitativo en Alemania del cual participaron niños de 7 a 12 años con diagnóstico confirmado de TEA. En esta investigación, se implementó un programa de Mindfulness, denominado “TüTASS program”, el cual propone formar un grupo estructurado para niños con TEA conformado por cinco a ocho participantes durante 12 sesiones en total. Dentro de ellas se trabajó de manera práctica la atención plena del cuerpo y de las emociones. El mismo constaba de una primera parte de introducción y cuatro partes que incluyen una o tres sesiones cada una.

Al comenzar las sesiones se realizaba un ritual de bienvenida en el cual los niños y terapeutas compartieron el estado emocional de cada uno utilizando elementos con emoticones incluidos y discutieron las actividades preparadas como tarea para los participantes. Luego se introducían nuevos temas a abordar y, por último, se cerraban las sesiones con una actividad de retroalimentación mutua que constaba de una última actividad lúdica (Drüsedau et al., 2022).

Para evaluar la reactividad social, fortalezas y dificultades se utilizó la escala de, Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) y The Child Behaviour Checklist (CBCL). Los resultados arrojados por la escala SDQ demostró una disminución de los síntomas emocionales e hiperactividad o problemas conductuales de los participantes. Además, en CBCL se observó que los síntomas internalizantes no se vieron afectados significativamente (Drüsedau et al., 2022).

Para concluir, la investigación de Drüsedau y colaboradores (2022) evidenció que el programa de Mindfulness aplicado a los participantes puede ser efectivo para reducir los problemas emocionales. Se observó que algunos de los métodos utilizados contribuyeron a mejorar la forma en que los participantes gestionan sus emociones, lo que, a su vez, podría disminuir los niveles de agresividad. Además, el programa “TüTASS” se centró en mostrar a los niños que la manera en que manejan sus emociones puede influir en sus interacciones con los demás. Por último, se les animó a experimentar sus emociones a través del cuerpo, lo que les permitió comprenderlas mejor y adquirir herramientas para enfrentar las dificultades que estas conllevan. De este modo, los participantes aprendieron a reconocer, controlar y expresar sus emociones a través de diversas actividades propuestas por el programa.

Por último, en la investigación de Rezende & colaboradores (2023) se realizó un estudio empírico cuantitativo en Francia del cual participaron niños y adolescentes de 9 a 10 años y 15 a 17 años. La investigación tuvo como objetivo explorar un entrenamiento en Mindfulness

dirigido a niños y adolescentes, enfocado en desarrollar las funciones del control inhibitorio. Asimismo, se buscó analizar las diferencias entre el desarrollo de las habilidades de control inhibitorio caliente, asociadas con la regulación emocional, y el control inhibitorio frío.

La intervención de Mindfulness propuesta incluye ocho audios grabados que contienen actividades, las mismas consisten en dos ejercicios con una duración de 7 minutos cada una y con cierta complejidad que puede variar desde técnicas de respiración hasta la realización de prácticas para fomentar la compasión a partir de la conciencia de las relaciones interpersonales (Rezende et al., 2023).

Para evaluar las habilidades de control inhibitorio caliente se utilizó el Hot Stroop task. Los resultados indican que el programa de Mindfulness aplicado tuvo un impacto significativo en la mejora de las habilidades de control inhibitorio caliente de sus participantes (Rezende et al., 2023).

En síntesis, Rezende & colaboradores (2023) demostró que, al implementar un programa de Mindfulness, las habilidades relacionadas con la regulación de las emociones de los participantes tuvieron mayor eficacia que una intervención de entrenamiento cognitivo del control inhibitorio, lo cual permite inferir que estos niños responderían a las emociones de manera más eficaz luego de haber llevado a cabo el entrenamiento de Mindfulness.

En resumen, las tres intervenciones clínicas analizadas demostraron resultados positivos en la regulación emocional de niños en edad escolar. Se pueden identificar varias similitudes en las actividades de los programas implementados. Tanto en la intervención de Drüsedau & colaboradores (2022) como en la de Lam & colaboradores (2016), se utilizaron programas de Mindfulness que incluían una actividad inicial para el reconocimiento de emociones, así como recursos lúdicos en cada sesión. Además, en las tres intervenciones, los participantes llevaron a cabo ejercicios de respiración.

Presentados los resultados de las búsquedas correspondientes al primer objetivo, se concluye que el 86,66% de las investigaciones reportaron mejoras significativas en el reconocimiento, control y expresión de las emociones, así como en la disminución de la ansiedad y la depresión. Estas investigaciones también evidenciaron una mayor capacidad de regulación emocional en situaciones desafiantes, junto con un aumento de la conciencia personal y de los estados internos en niños en edad escolar que participaron en programas de Atención Plena, en comparación con aquellos que no lo hicieron. No obstante, el 13,33% de

las investigaciones no identificaron resultados contundentes sobre la eficacia de estas intervenciones en la regulación emocional de los niños. Cabe destacar que la efectividad fue evidente en los programas implementados en el ámbito escolar.

### **3.2 Efectividad de las intervenciones de Mindfulness en las habilidades sociales en niños en edad escolar**

Los artículos identificados para la realización de este objetivo fueron un total de 13. Cada uno de los mencionados tomaron como población a niños en edad escolar que hayan sido participes de una intervención de Mindfulness. De los 13 artículos encontrados, 8 son programas aplicados en escuelas, estos son los de Harpin & colaboradores (2016), Crescentini & colaboradores (2016), Waldemar & colaboradores (2016), Thomas & colaboradores (2017), Cheek & colaboradores (2017), Matsuba & colaboradores (2020), Carro & colaboradores (2021), D'Alessandro & colaboradras (2022) y 5 de ellos son intervenciones clínicas, estas son las de Hwang & colaboradores (2015), Jeongil & colaboradores (2016), Lawler & colaboradores (2019), Zaccari & colaboradores (2021), Siebelink & colaboradores (2022). Además, de los 13 artículos, sólo 12 de ellos afirman en sus resultados que la intervención de Mindfulness fue efectiva en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales de sus participantes. A continuación, se expondrán los resultados obtenidos luego de la aplicación de cada una de las intervenciones mencionadas.

Como fue antedicho, a continuación, se describirán los 7 artículos de programas aplicados en escuelas. En cuanto a la investigación de Harpin & colaboradores (2016) consistió en un estudio mixto que fue llevado a cabo en Denver, Estados Unidos a niños de 10 años en una escuela primaria pública. Los mismos recibieron durante diez semanas un entrenamiento en Mindfulness basado en dos programas, “MindUp” y “Mindful Schools”. Cada encuentro tuvo una duración de 20 a 30 minutos, dos veces a la semana por una instructora formada en Mindfulness.

Se utilizó el Fasttrack Social Competence Survey (FTSC) para medir el comportamiento prosocial de los participantes. Los resultados indican que los participantes presentaron un significativo aumento de la conducta prosocial. En síntesis, Harpin & colaboradores (2016) demostraron que los niños que participaron de los programas “MindUp” y “Mindful Schools” presentaron un aumento considerable en el comportamiento prosocial.

A su vez, en la investigación de Crescentini & colaboradores (2016) llevaron a cabo un estudio empírico cuantitativo en una escuela primaria en Italia a niños entre 7 a 8 años. Los

mismos participaron del entrenamiento “Mindfulness- Oriented Meditation (MOM)” el cual consistió en tres encuentros semanales durante ocho semanas.

La duración de los primeros encuentros fue de 30 minutos y en las dos semanas siguientes de 45 a 55 minutos, ya que se tuvo en cuenta la dificultad que implica para los niños mantener la atención durante un tiempo prolongado, los encuentros de las primeras dos semanas tuvieron una menor duración que los siguientes (Crescentini et al., 2016).

Cada encuentro se estructuró con tres estilos de meditaciones: conciencia plena de la respiración para focalizar la atención en la respiración, conciencia plena de los pensamientos para focalizar la atención en los pensamientos y emociones que experimentaban y conciencia plena de las partes del cuerpo para focalizar la atención en las distintas partes del cuerpo de manera consciente. Es importante destacar que cada encuentro fue dirigido por un profesional instruido en la administración del programa “MOM” (Crescentini et al., 2016).

Para medir la variable de problemas de conducta y sociales en cada uno de los niños, se utilizó la escala de Child Behavior Checklist- Teacher Report Form (CBCL- TRF). Los resultados de esta indicaron una disminución de los problemas de conducta en los participantes. Finalmente, se puede afirmar que la investigación de Crescentini & colaboradores (2016) obtuvo resultados positivos ya que redujo los problemas de conducta en niños en edad escolar que participaron de “Mindfulness- Oriented Meditation (MOM)”.

De manera similar, Waldemar & colaboradores (2016) llevaron a cabo un estudio empírico cuantitativo que fue realizado en Brasil a estudiantes de 10 a 14 años. El objetivo de este estuvo orientado a que los participantes formaran parte del programa “Mindfulness and Social-Emotional Learning Program (M-SEL)”, que consiste en 12 intervenciones de una hora cada uno y fundamentada en ciertos aspectos como: reconocer y manejar las emociones, comportarse ética y responsablemente, ocuparse y respetar a otros y desarrollar emociones positivas. Cada encuentro se estructura con un ejercicio de respiración al comenzar y finalizar, y durante el mismo se llevarán a cabo actividades lúdicas y de reflexión.

El instrumento que se utilizó para medir los problemas de conducta, comportamiento prosocial y relaciones interpersonales fue el cuestionario Strengths and Difficulties Questionnaire Child Version (SDQ-C). Los resultados arrojados por este indicaron que aquellos niños que participaron del Programa de Mindfulness presentaron un aumento en el comportamiento

prosocial, las relaciones interpersonales y una disminución de los problemas de conducta , (Waldemar et al., 2016).

En síntesis, se puede afirmar que la investigación de Waldemar & colaboradores (2016) tuvo resultados positivos en cuanto a un aumento de las relaciones interpersonales, y comportamiento prosocial, además de una disminución de los problemas de conducta en aquellos niños que formaron parte del programa escolar de Mindfulness, denominado “Mindfulness and Social- Emotional Learning Program (M-SEL)”.

Continuando con los programas escolares, otra de las investigaciones llevadas a cabo en el área escolar es la de Thomas & colaboradores (2017), la misma consistió en un estudio empírico cualitativo llevado a cabo en Inglaterra del cual participaron niños de 8 años en el programa “Paws.b”.

Los participantes se clasificaron de la siguiente manera, se seleccionaron dos grupos, Clase 1 recibió el programa de “Paws. b” durante la primera parte de la primavera, y Clase 2 recibió “Paws. b” en la segunda parte de la primavera. Además, se seleccionaron cuatro mujeres y cuatro varones de la Clase 1 y 2 para formar parte de un grupo focal después de haber realizado la intervención, para obtener respuestas más argumentadas al discutir las preguntas (Thomas et al., 2017).

El programa de Mindfulness utilizado se estructuró en seis encuentros de 1 hora semanal, con algunos ejercicios para realizar en la escuela y otros en sus casas. Durante las sesiones, los niños recibieron una introducción acerca del entrenamiento del cerebro, la atención selectiva para comprender que ellos mismos pueden dirigir su atención. Además, discutieron acerca de las sensaciones inestables con actividades y elementos para generar un mayor dinamismo, recibieron una introducción del funcionamiento de la amígdala y el rol que ocupa para la supervivencia del humano. A su vez, debatieron sobre las preocupaciones y el efecto que ellas tienen en la mente al analizar una situación de manera negativa o poco precisa. Por último, se discutió acerca de cultivar la felicidad y su importancia para dedicarle tiempo y cuidado a ella (Thomas et al., 2017).

Los resultados indican que los participantes han desarrollado vínculos más cercanos, tanto con sus compañeros como con los profesores. En este sentido, se puede afirmar que la investigación de Thomas y colaboradores (2017) mostró resultados positivos en el fortalecimiento de las

relaciones entre los niños en edad escolar que formaron parte del programa “Paws.b”.

Una investigación realizada por Cheek y colaboradores (2017) se llevó a cabo como un estudio empírico cualitativo en Estados Unidos, utilizando 188 cartas escritas por niños de 8 a 11 años que participaron en un programa de Mindfulness. Este programa fue impartido por una maestra especializada en Mindfulness e incluyó diversas actividades, como meditaciones que podían realizarse sentados, mientras comían o caminaban. También se practicaron yoga consciente y escaneo corporal, donde los niños se acostaban en el suelo y dirigían su atención a diferentes partes de su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. La implementación del programa tuvo lugar desde principios hasta mediados de la década de 1990. Es relevante mencionar que las cartas fueron escritas por los estudiantes durante las sesiones de entrenamiento en Mindfulness, en las cuales cada participante compartió su experiencia con el programa, lo que aprendieron y cómo les impactó (Cheek et al., 2017).

Para evaluar los resultados del programa de Mindfulness en los alumnos, se realizó un análisis de todas las cartas, identificando en conjunto las regularidades y similitudes presentes en ellas. Los hallazgos revelaron que los estudiantes desarrollaron sentimientos positivos hacia los demás, así como habilidades de colaboración, lo que les permitió sentirse aceptados y conectados con sus compañeros, facilitando su participación activa. Además, los alumnos aprendieron a observar cómo se comportan en sus relaciones con otras personas y en diversas situaciones, lo que los llevó a adoptar nuevos comportamientos y a dejar atrás aquellos que obstaculizaban sus interacciones con los demás (Cheek et al., 2017).

En resumen, se puede concluir que la investigación de Cheek y colaboradores (2017) arrojó resultados positivos en el desarrollo de conductas que fomentan las relaciones interpersonales, así como en la renuncia a aquellas que no contribuyen a ellas. Además, el estudio también promovió un sentido de pertenencia entre los alumnos.

De manera similar, Matsuba & colaboradores (2021) realizó un estudio empírico mixto en el norte de Uganda con niños entre 10 y 13 años pertenecientes a una escuela primaria que formaron parte del programa “MindUp” y “Social and Emocional Learning (SEL)”.

Los encuentros con los niños se estructuraron en tres veces al día de 3 minutos cada uno con actividades para aprender cómo sus pensamientos y emociones afectan en su accionar, el funcionamiento de sus cerebros y brindarles estrategias para convertirse en personas compasivas. Las prácticas consisten en concentrarse en la respiración y escuchar atentamente

un sonido que resuena, de esta manera, descubren como el entrenamiento de su atención focalizada puede influir en su cerebro y sistema nervioso, que les brinda una herramienta para autorregularse y calmarse cuando se sienten abrumados por sus emociones. Cada módulo del programa se dicta en base a las habilidades adquiridas previamente por el niño, que pueden variar desde experiencias cognitivas a internas ligadas a los sentidos. A su vez, llevan a cabo una práctica de gratitud y se concluye realizando actos de bondad hacia los demás. Es importante destacar que las lecciones de Mindfulness fueron diseñadas para transformar el ambiente del aula en un espacio donde se valore la pertenencia, colaboración, cuidado y comprensión mutua (Matsuba et al., 2021).

La investigación se organizó en dos estudios, en el primero, se capacitó a aquellos profesionales que dictaron y guiaron el programa de Mindfulness y una vez realizado esto, los profesionales comenzaron a llevar a cabo las lecciones con los niños. Para medir el comportamiento prosocial se utilizó la escala de Acholi Psychosocial Assessment Instrument (APAI) además de recolectar información relevada por los profesionales que dictaron el programa (Matsuba et al., 2021).

Los hallazgos cualitativos que brindaron los profesores informaron un aumento de los comportamientos prosociales de los niños y una disminución de los problemas relacionados con la disciplina durante las clases. En cuanto a los resultados de la escala APAI fueron positivos específicamente en la promoción de la conducta prosocial de los niños que participaron del programa. En el segundo estudio, al igual que en el primero, los niños formaron parte del programa MindUp y posterior a su participación debían completar una escala para puntuar como se habían sentido del 1 al 5 en los últimos 7 días, para evaluar los sentimientos de enojo, tristeza, ira y soledad, además de otra escala que evaluara la hostilidad y rechazo percibidos. Posteriormente, los resultados indicaron que aquellos niños que no habían formado parte del programa de Mindfulness presentaban un mayor grado de enojo, ira, soledad, hostilidad y rechazo percibido que aquellos que habían formado parte. Además, las maestras afirmaron notar una mejoría en la conducta de los niños (Matsuba et al., 2021).

Finalmente, se puede aseverar que el estudio de Matsuba & colaboradores (2021) obtuvo resultados alentadores en cuanto a una disminución de los sentimientos de ira, enojo, soledad y hostilidad y rechazo percibidos, además de una mejora en la conducta de aquellos niños que habían formado parte del programa de Mindfulness MindUp.

Continuando con los programas escolares, se encuentra la investigación de Carro & colaboradores (2021) que llevaron a cabo un estudio empírico cuantitativo en Bariloche, Argentina. Del mismo participaron niños de 7 a 8 años de una escuela primaria que formaron parte de un programa de Mindfulness, este consistió en sesiones de 1 hora durante todo el año escolar. Además, fue conducido por dos investigadores y la maestra de grado de la escuela.

El programa consistía en realizar actividades de autoconciencia a través de percibir todo lo que sucede dentro del cuerpo y la posición de los músculos y movimientos. Además, se buscaba fomentar los procesos sociocognitivos y socioafectivos que serían implementados en grupos grandes o en parejas, realizados de manera afectuosa o lúdica. Para concluir los encuentros, todos los niños se sentaban en círculo y compartían sus pensamientos, sentimientos, diversiones e incomodidades (Carro, et al., 2021).

Para evaluar la integración social, se utilizó un sociograma, que mostró resultados positivos al evidenciar un aumento en la integración de los niños que anteriormente eran excluidos en los juegos, así como una disminución en el número de exclusiones dentro del aula. En conclusión, se puede afirmar que la investigación de Carro y colaboradores (2023) tuvo efectos positivos al demostrar un incremento en la inclusión y una reducción en la exclusión de los niños que participaron en el programa de Mindfulness.

Con resultados similares se encuentra la investigación de D'Alessandro & colaboradores (2022), el mismo consistió en un estudio empírico cualitativo en el cual se tomaron participantes de 11 a 14 años.

Los niños participaron en el programa "MindfulMe" durante el horario escolar en sus respectivas clases. Este programa se desarrolló a lo largo de 8 semanas, durante las cuales se llevaron a cabo diversas actividades de relajación. A través de estas actividades, los niños aprendieron técnicas de respiración consciente y cómo realizar un escaneo corporal. Además, practicaron la escucha activa y el comer consciente, lo que implicaba prestar atención al sabor de los alimentos y comer despacio. Para ello, debían describir sus experiencias sensoriales. También se les enseñó a soltar las emociones negativas y los pensamientos ansiosos, a practicar la autocompasión y a cultivar la calma para poder expresar gratitud (D'Alessandro et al., 2022).

Por último, se realizaron actividades enfocadas en el reconocimiento y la atención a las

sensaciones corporales, tanto en movimiento como en reposo (D'Alessandro et al., 2022).

Para recopilar los resultados de la intervención de Mindfulness, se organizaron grupos focales donde se discutieron las experiencias y sensaciones que los estudiantes experimentaron tras participar en el programa. Los niños señalaron haber observado cambios en su conducta, tanto a nivel individual como en sus interacciones con los demás, lo que contribuyó a crear un ambiente más positivo en el aula. Además, mencionaron que en los días en que participaron en Mindfulness la clase se mostraba más organizada en comparación con aquellos días en que no lo hicieron. También notaron una disminución de la hiperactividad entre los niños (D'Alessandro, et al., 2022).

Finalmente, se puede afirmar que la investigación de D'Alessandro & colaboradores (2022) obtuvo resultados positivos en cuanto favoreció la conducta de los niños y la interacción entre ellos, por ende, generó un ambiente más ameno para el trabajo en el aula de aquellos niños en edad escolar que habían participado del programa escolar "MindfulMe".

Para concluir con los programas escolares, resulta relevante destacar que todos los programas de Mindfulness encontrados aplicados en niños en edad escolar obtuvieron resultados significativos en cuanto a una mejora de la conducta. Se pudieron observar ciertas similitudes en algunas de las investigaciones. Por un lado, en la de Harpin & colaboradores (2016) y Crescentini & colaboradores (2016) se tuvo en cuenta disminuir la duración de los encuentros de Mindfulness a 30 minutos cada una. Por otro lado, tanto en el estudio de Harpin & colaboradores (2016), Crescentini & colaboradores (2016), Cheek & colaboradores (2017) y Matsuba & colaboradores (2020) y Carro & colaboradores (2021) se tuvo en cuenta que el instructor que guiara las sesiones de Mindfulness fuera un profesional en ello, por lo tanto, en algunos casos se buscaron personas instruidas en ello o se incluyó la instrucción de profesores dentro del programa.

A continuación, se describirán los 5 artículos de intervenciones clínicas. En primer lugar, en cuanto a la investigación de Hwang & colaboradores (2015) se basó en un estudio empírico cuantitativo en Roma, Italia. Del mismo participaron niños de 8 a 15 años con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista y Trastorno del Desarrollo Generalizado-No especificado y sus madres.

La investigación se dividió en dos etapas, en la primera se capacitó a las madres para poder realizar el entrenamiento en Mindfulness mediados por ellos y orientados a sus hijos. En la

segunda etapa, las madres de los participantes les dictaron un entrenamiento en Mindfulness en sus casas durante un periodo de un año (Hwang et al., 2015).

Debido a la diversidad de cada niño, las intervenciones se diseñaron para que sea propicia en cada caso y se ajuste a las necesidades del niño, por ello, los niños tuvieron una entrevista inicial y las madres después de cada entrenamiento participaba de una sesión en línea y discutía cualquier modificación que haya notado necesaria. Las sesiones comenzaban con actividades diseñadas para enfocar su atención a lo largo del tiempo utilizando sonidos, respiración y movimiento corporales. Además, se incluyó un ejercicio de amabilidad familiar y mindfulness de la mente (Hwang et al., 2015).

Se utilizó la escala Child Behaviour Checklist (CBCL) para evaluar la percepción que tenían los padres acerca de los problemas de conducta de sus hijos en el contexto familiar. Los resultados indicaron que, si bien no se hallaron resultados significativos a nivel grupal, algunas madres notaron cierta reducción de la conducta agresiva en sus hijos luego de haber sido participes del entrenamiento en Mindfulness (Hwang et al., 2015).

En síntesis, se puede afirmar que la investigación de Hwang & colaboradores (2015) obtuvo resultados positivos en cuanto a la reducción de la conducta agresiva de aquellos niños en edad escolar que habían sido participes de una intervención de Mindfulness. Es relevante destacar que si bien fue positiva, no fue significativa a nivel grupal.

De manera similar, en la investigación de Jeongil & colaboradores (2016) se llevó a cabo un estudio empírico cuantitativo en el cual se tomaron participantes de 10 a 12 años con diagnóstico de discapacidad intelectual. Los mismos participaron de una intervención que consistió en 25 sesiones de 45 minutos que fue desarrollado por un profesional en Mindfulness.

Es importante destacar que cada intervención fue ajustada a las necesidades de cada participante. El programa de Atención Plena consistió en la comprensión teórica del concepto de Mindfulness y la atención y conciencia a los sentimientos y el cuerpo. Por último, se introdujo la formación en la práctica del comportamiento consciente, el cual consiste en la atención y conciencia al comportamiento con las tareas y la autoafirmación verbal. Para mejorar la concentración de sus participantes, en ocasiones incluyeron materiales de meditación como artes visuales o instrumentos musicales (Jeongil, et al., 2016).

Para recabar información acerca de los efectos del programa de Mindfulness en los participantes, se entrevistó a las madres al finalizar el estudio. Estas afirmaron haber notado una mejoría significativa en el comportamiento positivo de sus hijos. Finalmente, se puede aseverar que la investigación de Jeongil & colaboradores (2016) tuvo efectos positivos ya que favoreció el comportamiento positivo en niños en edad escolar que participaron de una intervención clínica en Mindfulness.

Continuando con las intervenciones clínicas, Lawler & colaboradores (2017) llevó a cabo un estudio empírico cuantitativo del cual participaron niños de 6 a 10 años de un programa en Atención Plena.

En primer lugar, se dividió a los participantes en dos grupos, uno de ellos recibiría el entrenamiento en Atención Plena y el otro, entrenamiento en funciones ejecutivas. Ambos grupos se presentaron a dos sesiones de 1 hora de preparación semanalmente durante 6 semanas, además de realizar actividades relacionadas con el programa en sus casas. Es importante destacar que los niños eran orientados por instructores. Específicamente el grupo de Mindfulness realizó ejercicios breves de respiración para el monitoreo del estado interno, ejercicios de conciencia sensorial y sesiones breves de meditación guiadas (Lawler et al., 2017).

En cuanto a los instrumentos de medición utilizados, en primer lugar, se encuentra la Flanker task que mide el control inhibitorio de los niños y Dinky toys task que mide el control de la conducta inhibitoria. Además, se utilizó el cuestionario de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) para medir los problemas en las relaciones con los compañeros, problemas de conducta y comportamiento prosocial (Lawler et al., 2017).

Los resultados indicaron que el grupo que llevó a cabo el entrenamiento en Mindfulness demostró mejoras en varios aspectos en la regulación de la conducta. Sin embargo, no se demostraron mejoras en el control inhibitorio en el mismo grupo. Para concluir, se puede afirmar que en la investigación de Lawler & colaboradores (2017) los niños que formaron parte del entrenamiento en Mindfulness no mostraron efectos significativos en cuanto a una mejora en el control de la conducta, la conducta prosocial y tampoco una reducción en los problemas en las relaciones con los compañeros.

A diferencia de la investigación descrita anteriormente, Zaccari & colaboradores (2021) llevó a cabo un estudio empírico mixto en Italia. Del mismo participaron niños de 7 a 11 años

con diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, estos fueron divididos en dos grupos, uno participó del programa “MOM G” y otros del “ACC G”. Ambos programas se llevaron a cabo en la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente del Hospital Infantil Bambino Gesù.

El programa de Mindfulness se dictó en 8 semanas por instructores calificados para realizar la tarea de manera adecuada. El entrenamiento consistió en 3 sesiones por semana y su duración fue aumentando a medida que avanzaban las semanas, comenzando con 6 minutos y terminando en 30. Cada sesión se dividió en tres ejercicios de meditación, estos consistieron en: atención plena a las partes del cuerpo, atención plena a la respiración y a los pensamientos, posteriormente se realizaba un ejercicio de retroalimentación. Además, se les asignó tareas para el hogar y se les pidió que escribieran sobre aquellas experiencias de meditación que identifican en su vida cotidiana (Zaccari, et al., 2021).

El instrumento utilizado para medir los problemas de conducta fue el Child Behavior Checklist for Ages 6-18 (CBCL 6-18) y el Conner’s Parent Rating Scales Long Version Revised (CPRS-R: L) para evaluar la conducta de los niños con diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. En ambos casos, los padres fueron quienes completaron los formularios (Zaccari, et al., 2021).

Los resultados indicaron que el grupo de niños que participó del programa “MOM- G” presentó una disminución de los problemas de conducta. En definitiva, se puede afirmar que en la investigación de Zaccari & colaboradores (2021), aquellos niños con diagnóstico de TDAH que participaron del programa de Mindfulness, “MOM- G”, presentaron una disminución de los problemas de conducta.

Por último, en cuanto a la investigación de Siebelink & colaboradores (2022), llevaron a cabo un estudio empírico cuantitativo en los Países Bajos del cual participaron niños de 8 a 16 años con diagnóstico de TDAH y sus padres.

Los infantes fueron separados en dos grandes grupos y participaron del programa “MYmind”, el cual se llevó a cabo durante 8 semanas con encuentros de 90 minutos y otras 8 semanas posteriores de refuerzo. Los grupos fueron dirigidos por un instructor profesional de Mindfulness y un co-instructor, a su vez, algunas veces los padres de los niños fueron incluidos en las sesiones. En primer lugar, se les brindó a los participantes tareas de 15 minutos al día

que consistían en meditaciones guiadas y libros de trabajo. Luego de la intervención, se llevó a cabo una entrevista familiar individual con uno de los instructores de Mindfulness (Siebelink, et al., 2022).

El instrumento utilizado para medir el déficit del auto control fue el Behaviour Rating Inventory of Executive Function (BRIEF), los resultados de este indicaron que el grupo de niños que participó del programa de Atención Plena presentó mayor auto control que aquellos niños que continuaron recibiendo el mismo tratamiento farmacológico (Siebelink, et al., 2022).

En síntesis, se puede afirmar que la investigación de Siebelik & colaboradores (2022) tuvo efectos positivos en cuanto a un aumento del autocontrol en niños que habrían recibido el programa “MYmind” con diagnóstico de TDAH en comparación con aquellos que continuaron recibiendo un tratamiento farmacológico.

Para finalizar con las intervenciones clínicas, se puede decir que, de las 5 intervenciones en el ámbito clínico, 4 de ellas tuvieron resultados positivos en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar. Entre ellas se puede observar ciertas similitudes en las intervenciones aplicadas. Tanto en la intervención de Jeongil & colaboradores (2016), Lawler & colaboradores (2019), Zaccari & colaboradores (2021) y Siebelink & colaboradores (2022) fue dirigida por un profesional en Mindfulness. Además, también se observaron ciertas similitudes en las investigaciones de Hwang & colaboradores (2015), Jeongil & colaboradores (2016), Zaccari & colaboradores (2021) y Siebelink & colaboradores (2022) en cuanto a la aparición participativa de los padres de los niños, dependiendo la investigación algunos de ellos fueron quienes aportaron información sobre los resultados en los niños, como guías del programa de Mindfulness, entre otros. Por último, otra de las similitudes encontradas fue en las investigaciones Lawler & colaboradores (2017) y Zaccari & colaboradores (2021) ya que ambas intervenciones incluían tareas que debían realizar los participantes en el hogar.

Habiendo expuesto los resultados de las búsquedas realizadas para el segundo objetivo, se puede afirmar que el 92,30% de las investigaciones obtuvieron resultados significativos en cuanto a la disminución de los problemas de conducta y una mejora en la interacción entre los estudiantes, además de impulsar el comportamiento positivo en niños en edad escolar que habían participado de un programa de Atención Plena. A su vez, algunas investigaciones evidenciaron una reducción de la hiperactividad y los sentimientos de ira, enojo, soledad, hostilidad y rechazo percibidos. También, se observó un incremento del autocontrol, inclusión escolar y sentido de pertenencia al grupo escolar. Asimismo, una mejor organización y armonía

en el desarrollo de las clases.

. Sin embargo, se observó que el 7,69% de los estudios no tuvieron resultados significativos en cuanto al desarrollo de las habilidades interpersonales en niños en edad escolar que habrían participado de una intervención en Mindfulness. Por último, resulta relevante destacar que la mayoría de las intervenciones que tuvieron resultados positivos, consistieron en la aplicación de un programa de Mindfulness en el área escolar.

## **IV. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES**

### **4.1 Síntesis**

El presente Trabajo de Investigación Final de diseño teórico de revisión sistemática tuvo como propósito revisar la literatura existente sobre los efectos de la práctica de Mindfulness en la autorregulación emocional y el desarrollo de las habilidades sociales en niños en edad escolar.

En primer lugar, la revisión de artículos sobre la práctica de Atención Plena y sus efectos en la autorregulación emocional de niños en edad escolar ha revelado los siguientes temas: programas escolares de Mindfulness, sus características y duración; intervenciones clínicas, sus características y duración; y los efectos, tanto positivos como negativos, en la regulación emocional. Según los estudios analizados, la práctica de Mindfulness ha demostrado tener efectos mayoritariamente positivos en la regulación emocional de los niños en edad escolar. Se ha observado un aumento en el reconocimiento, control y expresión de las emociones, así como una disminución de la ansiedad y la depresión. Además, se ha evidenciado una mejor regulación emocional en situaciones desafiantes, un incremento en la conciencia personal y en la percepción de los estados internos, así como un aumento de las emociones positivas y de la conducta empática entre los niños (Drüsedau et al., 2022; Lam et al., 2016; D'Alessandro et al., 2022; Matsuba et al., 2021; Magalhães et al., 2022; Andreu et al., 2023; Hutchinson et al., 2018; Thomas et al., 2017; Harpin et al., 2016; Schonert-Reichl et al., 2015).

En segundo lugar, la exploración bibliográfica, evidenció los efectos de la práctica de Mindfulness en el desarrollo de las habilidades sociales de los niños en edad escolar. Se identificaron los siguientes temas: programas escolares de Mindfulness, sus características y duración; intervenciones clínicas, sus características y duración; y los efectos, tanto positivos como negativos, en las habilidades sociales. Según los estudios analizados, un gran número de ellos reportaron resultados positivos en la efectividad de los programas aplicados a niños en edad escolar. Específicamente, se observaron mejoras en las relaciones interpersonales, una

disminución de la conducta agresiva y de los problemas de conducta, así como un aumento en el comportamiento positivo de los niños (Siebelink et al., 2022; Zaccari et al., 2021; Jeongil et al., 2016; Hwang et al., 2015; D'Alessandro et al., 2022; Carro et al., 2021; Matsuba et al., 2020; Cheek et al., 2017; Thomas et al., 2017; Waldemar et al., 2016; Crescentini et al., 2016; Harpin et al., 2016).

Por último, fue relevante distinguir entre los programas administrados en el ámbito escolar y aquellos pertenecientes al área clínica. Esta diferenciación permitió observar algunas variaciones en su estructuración, como la cantidad de sesiones, el contenido abordado en cada una, las actividades realizadas y el perfil del administrador, entre otros aspectos. Además, se buscó identificar cuál de estos programas mostraba mejores resultados, en caso de que existieran diferencias significativas. Finalmente, se comprobó que los niños que participaron en un programa escolar de Atención Plena presentaron mejores resultados tanto en la regulación emocional como en el desarrollo de habilidades sociales (Schonert-Reichl et al., 2015; Vickery et al., 2016; Waldemar et al., 2016; Thomas et al., 2017; Hutchinson et al., 2018; Amundse et al., 2020; Andreu et al., 2022; Magalhães et al., 2022; Harpin et al., 2016; Crescentini et al., 2016; Thomas et al., 2017; Matsuba et al., 2020; D'Alessandro et al., 2022)

## **4.2 Conclusiones**

En conclusión, este trabajo de revisión bibliográfica ha demostrado que la práctica de Mindfulness en niños en edad escolar ofrece múltiples beneficios, destacando principalmente la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales. Se ha evidenciado que la implementación de Mindfulness en este grupo etario genera efectos positivos tanto en la autorregulación emocional como en el fortalecimiento de las habilidades sociales. En primer lugar, se observan mejores resultados en la regulación emocional entre los niños que participaron en un programa de Mindfulness, especialmente en el entorno escolar. Asimismo, en lo que respecta al desarrollo de habilidades sociales, se ha notado un incremento significativo en aquellos niños que formaron parte de un programa de Atención Plena, predominantemente en el ámbito escolar.

## **4.3 Limitaciones y aplicaciones para la práctica**

En relación con las limitaciones de este trabajo de revisión sistemática, se destaca, en primer lugar, una restricción en el proceso de búsqueda. Esto se debe a que se estableció como criterio de inclusión la consideración de documentos publicados únicamente en inglés, dado que las fuentes consultadas presentaban una escasez de información en español. Esta decisión

resultó en la pérdida de información valiosa de artículos en otros idiomas. Además, el acceso restringido a ciertos documentos impidió la inclusión de materiales potencialmente relevantes. Por último, otra limitación observada es la falta de información sobre investigaciones en el ámbito clínico que implementan programas de Mindfulness.

Por otro lado, una limitación adicional identificada en este trabajo es la escasez de investigaciones sobre programas de Mindfulness, tanto en el ámbito escolar como en el clínico, que demuestren resultados en la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales. En cuanto a futuras líneas de investigación, sería pertinente realizar estudios empíricos que analicen la relación entre las escuelas que han incorporado programas de Mindfulness en su currículo y el número de casos de bullying reportados en dichas instituciones. Se reconoce la importancia de abordar específicamente esta temática, debido al incremento registrado de acoso escolar en las escuelas y a las implicancias negativas que tiene para el desarrollo de los niños especialmente en dicha edad (Medina Cascales & Reverte Prieto, 2019).

## V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almaraz Feroso, D., Coeto Cruzes, G., & Camacho Ruiz, E. J. (2019). Habilidades sociales en niños de primaria. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 10(19), 191-206. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v10i19.706](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v10i19.706)
- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Andreu, C. I., García-Rubio, C., Melcón, M., Schonert-Reichl, K. A., & Albert, J. (2023). The effectiveness of a school mindfulness-based intervention on the neural correlates of inhibitory control in children at risk: A randomized control trial. *Developmental Science*, 26(6), e13403. <https://doi.org/10.1111/desc.13403>
- Arrieta, L. E. M., & Moreno, J. E. (2023). Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. *Dominio de las Ciencias*, 9(3), 835-855. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3474>

- Bisquerra Alzina, R., Universidad de Barcelona, Hernández Paniello, S., & CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa) Juan de Lanuza de Zaragoza. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Carro, N., Ibar, C., D'Adamo, P., Gonzalez, D., Berg, G., Fabre, B., & Lozada, M. (2023). Hair cortisol reduction and social integration enhancement after a mindfulness-based intervention in children. *Child: Care, Health and Development*, 49(1), 73-79. <https://doi.org/10.1111/cch.13008>
- Cheek, J., Abrams, E. M., Lipschitz, D. L., Vago, D. R., & Nakamura, Y. (2017). Creating Novel School-Based Education Programs to Cultivate Mindfulness in Youth: What The Letters Told Us. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2564-2578. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0761-1>
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- D'Alessandro, A. M., Butterfield, K. M., Hanceroglu, L., & Roberts, K. P. (2022). Listen to the Children: Elementary School Students' Perspectives on a Mindfulness Intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 31(8), 2108-2120. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02292-3>
- Drüsedau, L., Schoba, A., Conzelmann, A., Sokolov, A., Hautzinger, M., Renner, T. J., & Barth, G. M. (2022). A structured group intervention (TüTASS) with focus on self-perception and mindfulness for children with autism spectrum disorder, ASD. A pilot study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 272(2), 177-185.

<https://doi.org/10.1007/s00406-021-01281-9>

- Fernández Ozcorta, E. J., Sáenz-López Buñuel, P., Almansa, G., Budia, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., Martínez, A. I., Palacios, B., Peña, M. D. M., Santafe, P., & Zafra, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i3.2449>
- García-Rubio, C., Jarillo, T. L., Gualda, R. C., & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). *Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: Un estudio piloto*. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361007/27449361007.pdf>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hendrie Kupczynszyn, K. N., & Oros, L. (2021). Social skills in late childhood and their influence on coping with stress. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 105-118. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4323>
- Hutchinson, J. K., Huws, J. C., & Dorjee, D. (2018). Exploring experiences of children in applying a school-based mindfulness programme to their lives. *Journal of Child and Family Studies*, 27(12), 3935-3951. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1221-2>
- Hwang, Y.-S., Kearney, P., Klieve, H., Lang, W., & Roberts, J. (2015). Cultivating Mind: Mindfulness Interventions for Children with Autism Spectrum Disorder and Problem Behaviours, and Their Mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3093-3106. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0114-x>
- Lam, K. (2016). School-Based Cognitive Mindfulness Intervention for Internalizing Problems: Pilot Study with Hong Kong Elementary Students. *Journal of Child and Family Studies*, 25(11), 3293-3308. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0483-9>

- Lawler, J. M., Esposito, E. A., Doyle, C. M., & Gunnar, M. R. (2019). A Preliminary, Randomized-Controlled Trial of Mindfulness and Game-Based Executive Function Trainings to Promote Self-Regulation in Internationally-Adopted Children. *Development and Psychopathology*, 31(04), 1513-1525. <https://doi.org/10.1017/S0954579418001190>
- Luis-Pascual, J.-C. (2016). *Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. Universidad de Alcalá* 46-61. [https://www.researchgate.net/publication/316715830\\_Tendencias\\_y\\_controversias\\_de\\_l\\_mindfulness\\_educativo\\_en\\_Espana](https://www.researchgate.net/publication/316715830_Tendencias_y_controversias_de_l_mindfulness_educativo_en_Espana)
- Magalhães, S., Nunes, T., Soeiro, I., Rodrigues, R., Coelho, A., Pinheiro, M., Castro, S. L., Leal, T., & Limpo, T. (2022). A Pilot Study Testing the Effectiveness of a Mindfulness-Based Program for Portuguese School Children. *Mindfulness*, 13(11), 2751-2764. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01991-8>
- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., & Whitehead, J. (2016). A Mindfulness-Based Social and Emotional Learning Curriculum for School-Aged Children: The MindUP Program. En K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of Mindfulness in Education* (pp. 313-334). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_20](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_20)
- Matsuba, M. K., Schonert-Reichl, K. A., McElroy, T., & Katahoire, A. (2021). Effectiveness of a SEL/mindfulness program on Northern Ugandan children. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(sup1), S113-S131. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1760977>
- Medina Cascales, J. Á., & Reverte Prieto, M. J. (2019). Violencia escolar, rasgos de prevalencia en la victimización individual y grupal en la Educación Obligatoria en España. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 18(37), 97-110.

<https://doi.org/10.21703/rexe.20191837medina9>

- Nguyen, T. U., & Dorjee, D. (2022). Impact of a mindfulness-based school curriculum on emotion processing in Vietnamese pre-adolescents: An event-related potentials study. *Developmental Science*, 25(6), e13255. <https://doi.org/10.1111/desc.13255>
- Parker, A. E., Kupersmidt, J. B., Mathis, E. T., Scull, T. M., & Sims, C. (2014). The impact of mindfulness education on elementary school students: Evaluation of the *Master Mind* program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 184-204. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2014.916497>
- Portele, C., & Jansen, P. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany. *Mindfulness*, 14(4), 830-840. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02084-w>
- Ramírez-Corone, A. A., Suárez, P. C. M., Mejía, J. B. C., Andrade, P. A. B., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. G. C. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 209-218. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969799012/55969799012.pdf>
- Rasga, C., Santos, J. X., Café, C., Oliveira, A., Duque, F., Posada, M., Nunes, A., Oliveira, G., & Vicente, A. M. (2023). Prevalence of Autism Spectrum Disorder in the Centro region of Portugal: A population based study of school age children within the ASDEU project. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1148184. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1148184>
- Rezende, G., Le Stanc, L., Menu, I., Cassotti, M., Aïte, A., Salvia, E., Houdé, O., Borst, G., & Cachia, A. (2023). Differential effects of mindfulness meditation and cognitive training on cool and hot inhibitory control in children and adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 235, 105741. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2023.105741>
- Rivero, M. I., & Casari, L. M. (2014). La evaluación de la autorregulación emocional infantil.

- Roca Villanueva, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: Acde.  
<http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Semple, R. J., Drotman, V., & Reid, B. A. (2017). Mindfulness goes to school: things learned (so far) from reaserch and real world experiences. *Psychology in the Schools*, 54(1), 29-52. <https://doi.org/10.1002/pits.21981>
- Terzi, A. M., de Souza, L. L., Machado, M. P. A., Konigsberger, M., Waldemar, J. O. C., de Freitas, B. I., & Demarzo, M. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 30(87), 107-122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802516>
- Thomas, G., & Atkinson, C. (2017). Perspectives on a whole class mindfulness programme. *Educational Psychology in Practice*, 33(3), 231-248. <https://doi.org/10.1080/02667363.2017.1292396>
- Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness Training in Primary Schools Decreases

Negative Affect and Increases Meta-Cognition in Children. *Frontiers in Psychology*, 6.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>

Waldemar, J. O. C., Rigatti, R., Menezes, C. B., Guimarães, G., Falceto, O., & Heldt, E. (2016).

Impact of a combined mindfulness and social–emotional learning program on fifth graders in a Brazilian public school setting. *Psychology & Neuroscience*, 9(1), 79-90.

<https://doi.org/10.1037/pne0000044>

Zaccari, V., Santonastaso, O., Mandolesi, L., De Crescenzo, F., Foti, F., Crescentini, C.,

Fabbro, F., Vicari, S., Curcio, G., & Menghini, D. (2021). Clinical application of mindfulness-oriented meditation in children with ADHD: A preliminary study on sleep

and behavioral problems. *Psychology & Health*, 1-17.

<https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1892110>

## 6. APÉNDICE

**Tabla 1**

*Descripción de los estudios sobre el efecto de las intervenciones de Mindfulness en la regulación emocional en niños en edad escolar (n=16)*

Año	Estudio	Tipo de estudio	Muestra	Método recolección de datos/ Instrumentos	Variables estudiadas	Principales Resultados	Tipo de intervención
2015	Schonert-Reichl et al.	Empírico mixto	Realizado en Canadá. Los participantes son estudiantes de 9 a 11 años. Además de 4 Maestras.	<p>“EF measures”,            “Flanker task”, “Hearts and flowers task”,            “Scoring of EF task”,            “Salivary cortisol”,            “Child self reported measures”,            “demographic information”,            “Interpersonal reactivity Index”,            “Resiliency Inventory”,            “Marsh’s Self-Description Questionnaire”,            “Seattle Personality Questionnaire for Children”, “The Mindfulness Attention Awareness Scale adapted for children (MAAS-C)”            “Social Goals Questionnaire”,            “Peer nominations of prosociability”, “Peer nominations of peer</p>	<p>Variables: “funciones ejecutivas”, “cortisol salival”,            “nominaciones de compañeros sobre la conducta prosocial”,            “bienestar”, “la conducta prosocial”,            “calificaciones”,            “registros escolares”.</p>	<p>Mejoras en las funciones ejecutivas, bienestar, comportamiento prosocial, habilidades matemáticas. Aumento del control inhibitorio, los actos de amabilidad y optimismo.</p>	Programa escolar: MindUp Program

2016	Harpin, S., et al.	Estudio empírico mixto	Realizado en Denver, Estados Unidos. La población comprende a estudiantes de 4to grado de Escuela Primaria	acceptance”, “Achievement measure”  Escalas: "FTSC", "CAMM", "The Mindful Schools Survey"	Variables: conducta estudiantil, desempeño académico en la escuela	Las maestras reportaron diferencias significativas en conductas prosociales, desempeño académico y regulación de las emociones al comparar ambos grupos de estudiantes. Los estudiantes, además, reportaron una gran satisfacción con el programa realizado. También, se alientan el uso de Mindfulness en las escuelas. El programa de Mindfulness Paw.b fue aceptado por la mayoría de los niños que participaron. Arrojó resultados de un significativo descenso de los afectos negativos. Las maestras señalaron un aumento de la metacognición en los niños. Mostró una correlación negativa entre los resultados de	Programa escolar: MindUp y Mindful Schools
2016	Vickery, C. E., & Dorjee, D.	Empírico cuantitativo	Realizado en United Kindom. Los participantes son alumnos de 7 a 9 años.	Escalas: “CAMM”, “EESC”, “SCWBS”, “PANAS-C”, “BRIEF-T, BRIEF-P”	Variables: “afectos negativos”, “metacognición”, “regulación emocional”	Arrojó resultados de un significativo descenso de los afectos negativos. Las maestras señalaron un aumento de la metacognición en los niños. Mostró una correlación negativa entre los resultados de	Programa escolar: Paws. b

2016	Waldemar J., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Brasil. Los participantes son niños de 10 a 14 años.	"SNAP-IV", "Sociodemographic Questionnaire", "SDQ-C", "YQOL-R"	género, etnia, edad, status sociodemográfico, hiperactividad, M-SEL problemas emocionales, problemas de la conducta, relaciones interpersonales, conducta prosocial, calidad de vida, síntomas de TDAH.	Mindfulness con relación a una pobre conciencia emocional, con una mayor reticencia a la expresión de las emociones, pero sugiere un aumento en el bienestar emocional. Los resultados indican que el programa de M-SEL produjo significativos efectos positivo en los síntomas de salud mental como problemas emocionales, problemas de conducta, relaciones interpersonales, conducta prosocial, además de una mejor en la calidad de vida. La mayoría de los participantes disfrutaron Paws.b y les resultó accesible. Además, se obtuvo resultados favorables en cuanto a la atención, metacognición y el funcionamiento social y	Programa escolar: Mindfulness and Social-Emotional Learning Program (M-SEL)
2017	Thomas, G., Atkinson, C.	Empírico cualitativo	Realizado en el Reino Unido. Los participantes son 30 estudiantes de 8 a 9 años	Grupo focal y entrevista semiestructurada	Variables: Efectividad del programa Paws.b		Programa escolar: Paws.b

2018	Hutchinson, J. K., et al.	Empírico cualitativo	Realizado en North West Wales. Los participantes eran estudiantes de escuela primaria de 10 a 11 años	Grupo focal	Los datos obtenidos a través del grupo focal fueron analizados utilizando un enfoque temático inductivo	emocional en la clase y por fuera de la misma.  Gran impacto de la intervención en la regulación emocional de los participantes. Específicamente a regular las experiencias difíciles y no deseadas, además de mantenerse calmo en lugar de dejarse llevar por la reacción emocional. El TEI aumenta los resultados positivos, en cambio, el DM se relacionaba con resultados altos en cuanto a la disminución de los criterios	Programa escolar: Paws.b
2019	Mestre, J. M., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Cádiz, España. Los participantes eran niños de 8 a 16.	Se utilizó: "TEI", "CAMM", "Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth", "WBSI", "PANAS-C"	Variables: "competencias emocionales", "inflexibilidad psicológica", "tendencias crónicas de supresión de pensamientos", "positive affects", "negative affects", "rasgos y estado de ansiedad en niños y adolescentes".	emociones y cognitivos negativos. Arrojó resultados positivos en cuanto a la inteligencia emocional, mejor resiliencia vinculada con las habilidades de regular las emociones. Además de una mejor comprensión de las	Intervención clínica

2020 Huang, C. C., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en New Jersey, Estados Unidos. Los participantes son alumnos de 10 a 12 años.	Se utilizó: "PedsQL Generic Core Scale", "CAMM", "D-REF", "Social and Emotional Skills".	Variables: "funcionamiento emocional", "Funcionamiento escolar", Funcionamiento físico", Funcionamiento social"	emociones complejas, que, a su vez, promueve una mejor adaptación y estrategias para la experiencia de emociones positivas.  Estrecho vínculo entre la atención plena y el aumento de las funciones ejecutivas, asociadas fuertemente con las habilidades socioemocionales y la calidad de vida.  Los resultados de la preocupación empática fueron significativamente altos. Los síntomas depresivos descendieron en los primeros 6 meses del programa. Además, se obtuvieron resultados significativos en cuanto a la conducta prosocial de los nuevos estudiantes.	Intervención clínica
2020 Matsuba, M. K., et al.	Empírico mixto	Realizado en Uganda. Los participantes son niños de 5, 6 y 7 años y sus maestras.	"Self-report", "APA", "IRI", "Self-report teacher", "calificaciones"	"síntomas de depresión", "conducta prosocial", "preocupación empática", "MindUp".	significativamente altos. Los síntomas depresivos descendieron en los primeros 6 meses del programa. Además, se obtuvieron resultados significativos en cuanto a la conducta prosocial de los nuevos estudiantes.	Programa escolar: MindUp program

2020	Amundsen, R., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Inglaterra. Los participantes son alumnos de 9 a 10 años.	Se utilizaron: "CAMM", "PANAS-C", "SCWBS", "SLSS", "ERQ-CA"	Variables: "bienestar a largo plazo", "regulación emocional"	Entrenamiento en Mindfulness aumenta los niveles de una perspectiva positiva y satisfacción con la vida. Alientan su aplicación de manera universal en las escuelas. El programa de Mindfulness aplicado impulsó una menor reactividad emocional.	Programa escolar: Living Mindfully Primary Programme
2021	Nguyen, T. U., Dorjee, D.	Empírico cuantitativo	Realizado en Vietnam. Los participantes son niños de 7 a 11 años	Se utilizaron: "Emotional Go/No-go task", "Caucasian fase stimuli".	Variables: "Currículo de Mindfulness", "Procesamiento emocional".	Se sugiere que la implementación de un programa de Mindfulness con mayor cantidad de sesiones para lograr un mejor procesamiento emocional adaptativo. Los resultados arrojaron una evaluación positiva por parte de los participantes con cierto compromiso por su participación. Se encontraron resultados alentadores en cuanto a una mejora de la motivación social y una reducción en los problemas emocionales	Intervención clínica: The Present Course
2021	Drüsedau, L., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Alemania. Los participantes son niños de 7 a 12 años con diagnóstico confirmado de TEA.	"The Social Reactivity Scale", "The Child Behaviour Checklist", "Strength and Difficulties Questionnaire", The Inventory for Assessment of Quality of Life in Children and Adolescents", "Depression Inventory for Children and Adolescents"	Variables: "reactividad social", "conducta", "dificultades y fortalezas", "calidad de vida", "síntomas depresivos"	Los resultados arrojaron una evaluación positiva por parte de los participantes con cierto compromiso por su participación. Se encontraron resultados alentadores en cuanto a una mejora de la motivación social y una reducción en los problemas emocionales	Intervención clínica

2022	D'Alessandro, A. M., et al.	Empírico cualitativo	Los participantes: estudiantes de 11 a 14 años.	Entrevista semiestructurada a través de grupos focales.	Percepciones de los participantes sobre el programa realizado.	y de conducta agresiva que favorece el desarrollo de habilidades sociales de los mismos. Además, encontraron una disminución de la conducta externalizante. Además, los pacientes aprendieron a lidiar con sus emociones al reconocerlas y regularlas. Los padres de los participantes declararon notar mejoras en la calidad de vida de los niños. Muchos no lograron involucrarse en las actividades, por lo tanto, no obtuvieron grandes beneficios de la práctica. Se incluyeron algunas recomendaciones para incentivar a los estudiantes.	Programa escolar: MindfulMe! Program
2022	Andreu, C., I., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Santiago de Chile. Los participantes son alumnos de 9 a 11 años.	Escalas: "CAMM: Child and Adolescent Mindfulness Measure", "EATQ-R", "BRIEF2-Teacher	Variables: "funciones ejecutivas", "control inhibitorio".	Aumento en el control ejecutivo, la regulación emocional, conducta y funciones ejecutivas en los niños. Mejoras en la	Programa escolar: GrowingUp Breathing Program

2022 Magalhães, S., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Portugal. Los participantes son alumnos de 8 a 9 años.	"Vanderbilt Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Diagnostic Teacher Rating Scale", "ANT (children version)", "Sentence copying task", "Dication task", "Holistic scale"	Variables: "Atención", "regulación emocional", "atención basada en el rendimiento", "rendimiento de la escritura"	<p>atención y control inhibitorio de los niños en contextos escolares vulnerables.</p> <p>Maestras de niños que formaron parte del programa de Mindfulness expresaron mayores niveles de atención y regulación emocional en sus alumnos. Este estudio es uno de los únicos que describen la importancia de que los niños presenten por lo menos algunos recursos para regular sus emociones y el programa tenga buenos resultados. Además, los alumnos que formaron parte de MBP presentaron mejores calificaciones en algunas materias escolares, esto se explica por dos posibles motivos. En primer lugar, MBP ayuda a los niños a enfocarse y mejorar sus habilidades</p>	Programa escolar: Mindfulness Based Program
----------------------------	--------------------------	---	---	---	---	---

2023 Rezende, G., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Francia. Los participantes son niños y adolescentes de 9-10 años y 15-17 años.	Se utilizaron: "Stroop task", "MM training", "Cognitive Therapy"	Variables: "Flexibilidad cognitiva en un contexto afectivo" (regulación emocional), "Flexibilidad cognitiva"	atencionales. En segundo lugar, debido a una disminución de los problemas de conducta de los niños durante la clase. Demostró que, al implementar un programa de Mindfulness, las habilidades relacionadas con la regulación de las emociones de los participantes tuvieron mayor eficacia que una intervención de entrenamiento cognitivo del control inhibitorio, lo cual permite inferir que estos niños responderían a las emociones de manera más eficaz luego de haber llevado a cabo el entrenamiento de Mindfulness	Intervención clínica
--------------------------	--------------------------	---	--	---	---	----------------------

**Tabla 2**

*Descripción de los estudios sobre el efecto de las intervenciones de Mindfulness en las habilidades sociales en niños en edad escolar (n=14)*

Año	Estudio	Tipo de estudio	Contexto/ Muestra	Método recolección de datos/ Instrumentos	Variables estudiadas	Principales Resultados	Tipo de intervenciones
2015	Hwang Y., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Roma, Italia. Los participantes son niños de 7 a 11 años con diagnóstico de TDAH	"CPT-II", "CPT-II HRT", "CPT-II HRT- SD", "STROOP IES", "CPRS-R:L", "CBCL 6-18", "MASC", "CDI", "CAMM", "PSI-SF", "MT-2", "BDE"	Programa MOM, Medidas neuropsicológicas, síntomas de TDAH, Aspectos emocionales y de la conducta, síntomas ansiosos y depresivos, Medida de Atención Plena, Índice de estrés parental, habilidades académicas.	Los resultados son positivos en cuanto a la reducción de los problemas de conducta, ansiedad, de los participantes que formaron parte del entrenamiento en Mindfulness.  Las maestras reportaron diferencias significativas en conductas prosociales, desempeño académico y regulación de las emociones al comparar ambos grupos de estudiantes. Los estudiantes, además, reportaron una gran satisfacción con el programa realizado. También, se alientan	Intervención clínica
2016	Harpin, S., et al.	Estudio mixto empírico	Realizado en Denver, Estados Unidos. La población comprende a estudiantes de 4to grado de Escuela Primaria	"FTSC", "CAMM", "The Mindful Schools Survey"	conducta estudiantil, desempeño académico en la escuela.	regulación de las emociones al comparar ambos grupos de estudiantes. Los estudiantes, además, reportaron una gran satisfacción con el programa realizado. También, se alientan	Programa escolar: MindUp y Mindful Schools

2016	Jeongil K., et al.	Empírico cuantitativo	Los participantes son niños de 10 a 12 con diagnóstico de DI	Registro de observación directo	evitación de tareas, concentración en la tarea, MBI.	el uso de Mindfulness en las escuelas. El MBI se presenta como una herramienta valiosa para que niños con DI desarrollen mayores comportamientos adaptativos. No se encontraron resultados significativos en cuanto a una mejora de la conducta, reducción de la hiperactividad y oposicionismo propio del diagnóstico de TDAH en los niños que formaron parte del programa de Mindfulness. Se encontraron beneficios en los niveles de inatención.	Intervención clínica
2016	Crescentini C., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Italia. Los participantes eran niños de 7 a 8 años.	"CBCL-TRF", "CTRS-R", "SMFQ"	Problemas/ conducta: oposicionismo, problemas cognitivos, hiperactividad, inatención, ansiedad, perfeccionismo, problemas sociales, dolores somáticos, conducta agresiva, conducta que rompe la ley, externalización de problemas, internalización de problemas, síntomas depresivos,	Programa escolar: Mindfulness- Oriented Meditation (MOM)	

2016	Waldemar J., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en Brasil. Los participantes son niños de 10 a 14 años.	"SNAP-IV", "Sociodemographic Questionnaire", "SDQ-C", "YQOL-R"	género, etnia, edad, status sociodemográfico, hiperactividad, M-SEL problemas emocionales, problemas de la conducta, relaciones interpersonales, conducta prosocial, calidad de vida, síntomas de TDAH.	Los resultados indican que el programa de M-SEL produjo significativos efectos positivo en los síntomas de salud mental como problemas emocionales, problemas de conducta, relaciones interpersonales, conducta prosocial, además de una mejor en la calidad de vida. La mayoría de los participantes disfrutaron Paws.b y les resultó accesible. Además, se obtuvo resultados favorables en cuanto a la atención, metacognición y el funcionamiento social y emocional en la clase y por fuera de la misma.	Programa escolar: Mindfulness and Social-Emotional Learning Program (M-SEL)
2017	Thomas, G., Atkinson, C.	Empírico cualitativo	Realizado en el Reino Unido. Los participantes son 30 estudiantes de 8 a 9 años	Grupo focal y entrevista semiestructurada	Variables: Efectividad del programa Paws.b		Programa escolar: Paws.b

2017	Cheek J., et al.	Empírico cualitativo	Realizado en EE. UU. Se utilizaron 188 cartas de niños de 8 a 11 años.	Lectura de cartas e identificación en conjunto los códigos similares entre las cartas	Experiencia de los estudiantes que escribieron las cartas, qué entendieron sobre Mindfulness Training y como impactó en ellos.	Los resultados demostraron que la aplicación de un programa de MT, favoreció el sentido del lugar, desarrollo de un sentido de comunidad por parte de los estudiantes y su rol durante el MT, conectarse con el yo interno, un compromiso con el programa de Mindfulness y tomar conciencia de sí mismos en relación con los demás. El entrenamiento en Mindfulness y el entrenamiento en las funciones ejecutivas parecen mejorar ciertos aspectos de la regulación del comportamiento. El EM mejoró la capacidad de retrasar la gratificación comparado a los dos	Intervención clínica
2019	Lawler J., et al.	Empírico cuantitativo	Los participantes de 6 a 10 años	"Flanker task", "Star delay task", "Dinky toys task", "Emotion- induction GNG task", "Strengths and Difficulties Questionnaires"	atención selectiva, control inhibitorio, postergación de la gratificación, control inhibitorio de la conducta, regulación emocional	El entrenamiento en Mindfulness y el entrenamiento en las funciones ejecutivas parecen mejorar ciertos aspectos de la regulación del comportamiento. El EM mejoró la capacidad de retrasar la gratificación comparado a los dos	Intervención clínica

2020	Huang, C. C., et al.	Empírico cuantitativo	Realizado en New Jersey, Estados Unidos. Los participantes son alumnos de 10 a 12 años.	Se utilizó: "PedsQL Generic Core Scale", "CAMM", "D-REF", "Social and Emotional Skills".	Variables: funcionamiento emocional, Funcionamiento escolar, Funcionamiento físico, Funcionamiento social.	grupos. El control inhibitorio no mejoró en EM. El entrenamiento de EFE mostró mejores resultados en la actividad del control de la conducta. Estrecho vínculo entre la atención plena y el aumento de las funciones ejecutivas, asociadas fuertemente con las habilidades socioemocionales y la calidad de vida. Los resultados de la preocupación empática fueron significativamente altos. Los síntomas depresivos descendieron en los primeros 6 meses del programa. Además, se obtuvieron resultados significativos en cuanto a la conducta prosocial de los	Intervención clínica
2020	Matsuba, M. K., et al.	Empírico mixto	Realizado en Uganda. Los participantes son niños de 5, 6 y 7 años y sus maestras.	"Self report", "APAI", "IRI", "Self-report teacher", "calificaciones"	síntomas de depresión, conducta prosocial, preocupación empática, MindUp.	Programa escolar: MindUp	

nuevos estudiantes.

2021	Zaccari V., et al	Empírico mixto	Realizado en Italia. Los participantes son niños de 7 a 11 años con diagnóstico de TDAH.	Entrevista semiestructurada K-SADS-PL, "C-GAS", "WISC-IV", "SDSC", "SBD", "DA", "SWTD", "DOES", "SHY", "CBCL", "CPRS-R:L".	MOM, ACC G, Problemas de sueño, Conducta.	El entrenamiento de MOM tuvo efectos positivos en el sueño de los participantes. Además, posterior a la aplicación del programa, se demostró una mejora en la conducta de estos.	Intervención clínica
2021	Carro N., et al.	Empírico cuantitativo	El estudio fue realizado en Bariloche, Argentina. Los participantes son niños de 7 a 8 años.	"HCC", "Sociograma"	concentración del cortisol en el pelo, integración social.	Los resultados indican que gracias a la aplicación de un programa de Mindfulness disminuyo de manera notable los niveles de estrés crónico en los participantes. Además, aumento los niveles de integración social de los mismos.	Intervención clínica

2022	Siebelink, N. M, et al.	Empírico cuantitativo	Los participantes de 8 a 16 con diagnóstico de TDAH y los padres de los niños.	Encuestas, "Mymind", "Care as usual", "BRIEF", "CPRS", "SWAN", "CTRS", "BRIEF adult version", "ARS", "WHO-5", "MHC-SF", "Social Respsponsive Scale", "KIDSCREEN"	déficits de autocontrol, falta de atención, hiperactividad impulsividad, comportamiento oposicionista, comportamiento ansioso-tímido, problemas sociales, problemas de sueño, labilidad emocional, síntomas de autismo, bienestar.	El MBI y CAU, no superó a una única intervención de CAU en la reducción de déficits de autocontrol del niño a nivel grupal, pero más niños tuvieron mejoras de manera más confiables. Efectos de los padres son más duraderos y mayores. El MBI solo podría presentar mejores resultados. Muchos no lograron involucrarse en las actividades, por lo tanto, no obtuvieron grandes beneficios de la práctica. Se incluyeron algunas recomendaciones para incentivar a los estudiantes.	Intervención clínica
2022	D'Alessandro, A. M., et al.	Empírico cualitativo	Los participantes: estudiantes de 11 a 14 años.	Entrevista semiestructurada a través de grupos focales.	Percepciones de los participantes sobre el programa realizado.		Programa escolar: MindfulMe!



