

La Efectividad del Mindfulness en el Tratamiento del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad en niños y adolescentes: Una Revisión Bibliográfica

The effectiveness of mindfulness in the treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in children and adolescents: A bibliographic review

Fecha de recepción: 2025-02-24 • Fecha de aceptación: 2025-02-25 • Fecha de publicación: 2025-03-10

Nayeli Anahís Cargua Silva¹

Universidad Tecnológica Israel, Ecuador
e1600783748@uisrael.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-9828-8929>

Fabrizio Alejandro Vásquez de la Bandera Cabezas²

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador
cfa.vasquez@uta.edu.ec
Universidad Tecnológica Israel, Ecuador
e1803521754@uisrael.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5809-7325>

Karen Merizalde Torres³

Universidad Tecnológica Israel, Ecuador
kamerizaldet@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-2670-3866>

Ana Victoria Poenitz⁴

Universidad Tecnológica Israel, Ecuador
apoenitz@uisrael.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5150-1812>

RESUMEN

Este estudio de revisión bibliográfica examinó la efectividad que tiene el tratamiento de mindfulness para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Este trastorno es caracterizado por darse en la etapa del neurodesarrollo, presenta baja atención y alta impulsividad e hiperactividad que dificulta la capacidad de regulación emocional, funciones ejecutivas y el bienestar de la persona. Ante la prevalencia de TDAH en niños y adolescentes las intervenciones de mindfulness (MBI) son un método de tratamiento no farmacológico efectivo para mejorar esta sintomatología. Se realizó una búsqueda en las bases de datos: Web of Science, PubMed, Scopus, Dialnet y Google Scholar, siendo seleccionados 20 artículos por medio del método prisma: 11 fuentes primarias, 1 estudio descriptivo, 1 estudio de revisión, 5 revisiones sistemáticas y 2 metaanálisis. Los resultados evidenciaron que el MBI permite un incremento considerable en la capacidad atencional, algunas funciones ejecutivas y la regulación de emociones permitiendo un mejor rendimiento académico y mejor calidad de vida. Así, el mindfulness es un tratamiento eficaz que al ser combinado con otros programas y técnicas permite un tratamiento completo. No obstante, es necesario que las intervenciones sean personalizadas y los participantes estén comprometidos para mejores resultados.

PALABRAS CLAVE: TDAH, mindfulness, intervención, neurodesarrollo, adolescentes

ABSTRACT

This review study examines the effectiveness of mindfulness treatment for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in children and adolescents. This disorder is characterized by low attention and high impulsivity and hyperactivity in the neurodevelopmental stage, which hinders the ability of emotional regulation, executive functions and well-being of the person. Given the prevalence of ADHD in children and adolescents, mindfulness interventions (MBI) are an effective non-pharmacological treatment method to improve this symptomatology. A search was carried out in the following databases: Web of Science, PubMed, Scopus, Dialnet and Google Scholar, and twenty articles were selected using the prism method: 11 primary sources, 1 descriptive study, 1 review study, 5 systematic reviews and 2 meta-analyses. The results show that MBI allows a considerable increase in attentional capacity, some executive functions and emotion regulation allowing better academic performance and better quality of life. In summary, mindfulness is an effective treatment that when combined with other programs and techniques allows complete treatment. However, it is necessary that the interventions are personalized and that the participants are committed for better results.

KEYWORDS: ADHD, mindfulness, intervention, neurodevelopment, teenagers

Introducción

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es padecido por un considerable porcentaje de niños y adolescentes; la sintomatología principal es la impulsividad, hiperactividad e inatención (Mejía et al., 2023). Estas características dificultan el desenvolvimiento social y académico del infante y adolescente, pues afecta el funcionamiento a nivel ejecutivo y la regulación de sus emociones. La prevalencia del TDAH es aproximadamente alrededor del 4% en la adultez y el 5% en la infancia (American Psychiatric Association [APA], 2013). En lo que respecta a la adolescencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) señala que este trastorno lo padecen el 3.1% de adolescentes que tienen edades comprendidas de 10 a 14 años y los de 15 a 19 años representan el 2,9%; evidentemente, es necesario indagar tratamientos efectivos y sostenibles. Se debe destacar que los estudiantes con TDAH tienen dificultades para seguir instrucciones, completar tareas, mantener el foco atencional, baja tolerancia a la frustración e irritabilidad (López y Pastor, 2019); aspectos que dificulta la escolarización y afecta su bienestar que puede durar hasta la adolescencia y la vida adulta (Lanchipa et al., 2024).

Actualmente, el tratamiento tradicional del TDAH tiene un abordaje farmacológico, especialmente con el metilfenidato y no farmacológico como la terapia cognitivo – conductual y el coaching (Kooij et al., 2019). No obstante, con solo la medicación se ha observado que no es suficiente, pues los niños con TDAH siguen teniendo resultados debajo de sus pares sin la condición (Dalrympe et al., 2020). Por lo tanto, esto ha producido un creciente interés en las diferentes intervenciones, como el mindfulness, que permite mejorar la atención plena y que se mantenga en el presente, sin juicios (Evans et al., 2018).

El mindfulness presenta evidencia de ser una herramienta adecuada para la desregulación emocional, el manejo del estrés, el funcionamiento ejecutivo, la atención y la conciencia (Mejía et al., 2023). Su empleabilidad en poblaciones clínicas con problemas conductuales y de regulación emocional sigue incrementando, al igual que sus adaptaciones para población no clínica. Las intervenciones basadas en mindfulness incluyen generalmente ejercicios de respiración, meditación y conciencia corporal; ejercicios esquematizados para desarrollar la atención plena en el diario vivir (Schuman et al., 2020).

En lo que respecta al TDAH, el tratamiento del mindfulness ha demostrado ser útil para enfocarse en el presente, mantener el nivel atencional y resistir las distracciones tras entrenar la mente para que se enfoque en el presente (Santonastaso et al., 2020). Del mismo modo, se evidencia un desarrollo en la conciencia de las emociones y en su regulación efectiva reduciendo la reactividad emocional e impulsividad (Huguet et al., 2019). Los resultados de las investigaciones denotan que las intervenciones de MBI durante un corto tiempo causan cambios en las medidas neuropsicológicas y en la sintomatología conductual de niños y adolescentes que padecen TDAH (Santonastaso et al., 2020). Evidentemente, la mejora de los síntomas centrales del TDAH mediante el mindfulness mejora la calidad de vida de esta población.

La introducción de las técnicas de mindfulness como tratamiento del TDAH aún se está investigando, pues esta nueva perspectiva necesita más estudios empíricos especialmente en

los niños y adolescentes. Por lo tanto, esta revisión tuvo como objetivo determinar la efectividad del mindfulness en el tratamiento de las sintomatologías del TDAH en niños y adolescentes. De igual manera, sintetizar la información científica acerca del mindfulness como tratamiento en este trastorno del neurodesarrollo y analizar el impacto causado por estas intervenciones en el bienestar emocional y calidad de vida de la población infanto-juvenil.

Metodología

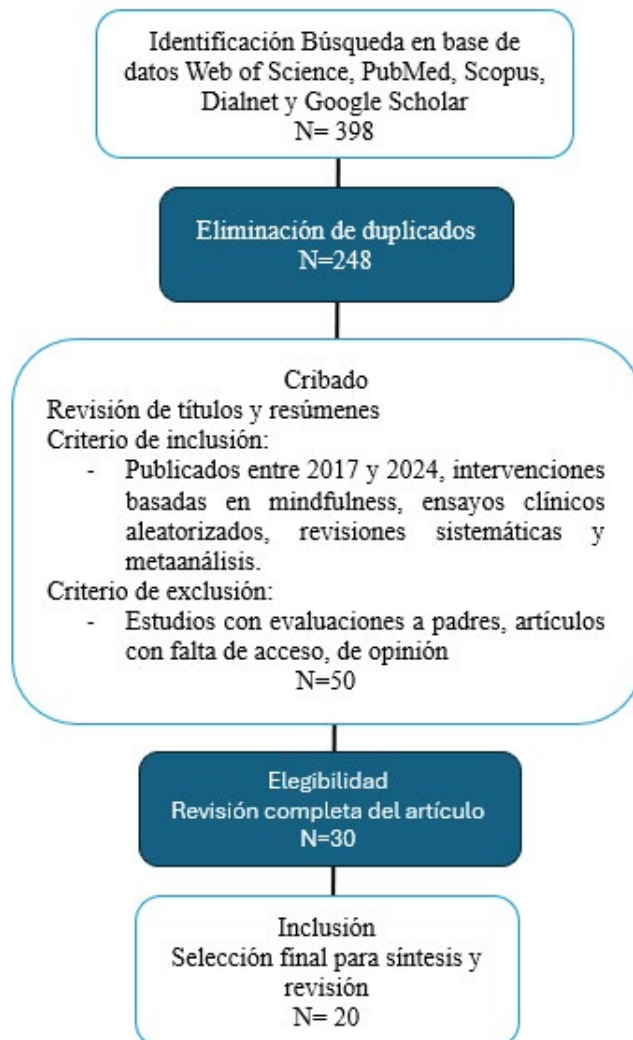
Esta revisión se realizó siguiendo las directrices PRISMA. Se utilizaron investigaciones presentes en la base de datos de Web of Science, PubMed, Scopus, Dialnet y Google Scholar. Para la búsqueda se usaron los operadores booleanos y palabras como “TDAH”, “mindfulness”, “intervención”, “niños”, “adolescentes” y sus traducciones en inglés.

Para la elección de los artículos, se usaron criterios de inclusión que fueron: estudios publicados entre el año 2017 y 2024, intervenciones basadas en mindfulness, ensayos clínicos aleatorizados, revisiones sistemáticas y metaanálisis. Mientras que, se excluyeron estudios con evaluaciones a padres, artículos con falta de acceso y de opinión. Se escogieron los artículos tras cuatro fases de selección siguiendo el diagrama de Prisma. En la primera parte se recopilaban los 398 artículos de las bases de datos previamente mencionadas y se procedió a eliminar duplicados quedando 248. En la segunda fase, se realizó el cribado eliminando artículos tras la revisión del título, del resumen y mediante los criterios de inclusión y exclusión quedando 50 artículos. Posteriormente se leyó los artículos para determinar su conveniencia. Finalmente, se escogieron 20 artículos que cumplieron los criterios de inclusión de los cuales 11 son fuentes primarias, 1 estudio descriptivo, 1 estudio de revisión, 5 revisiones sistemáticas y 2 metaanálisis.

Se debe destacar que el uso de diversos tipos de estudios científicos facilita una visión completa de la evidencia que existe acerca de la efectividad de la terapia de mindfulness en el tratamiento de TDAH en niños y adolescentes. Puesto que, las revisiones sistemáticas y los metaanálisis dan una perspectiva recopilada de la literatura existente acerca del mindfulness y el TDAH. Por otro lado, las fuentes primarias ofrecen datos empíricos sobre el mindfulness en la sintomatología del TDAH y el estudio descriptivo contextualiza y teoriza ambas variables permitiendo un análisis y síntesis completo de la temática, con adecuados resultados.

Figura 1

Diagrama de Flujo de PRISMA en cuatro niveles. SEQ Figura * ARABIC 1



Nota. Este diagrama está basado en las fases usadas para eliminar artículos, presentando los criterios de inclusión y exclusión, siendo N el número de artículos que iban quedando tras cada fase.

La información de los artículos escogidos se esquematizó en un análisis narrativo, mediante la descripción de las características de cada artículo y una comparación de los efectos del mindfulness en niños y adolescentes con TDAH en las siguientes categorías: síntomas de TDAH, funciones ejecutivas, regulación emocional, estrés parental, rendimiento académico, interacción social y bienestar general. Se tomaron en cuenta las limitaciones metodológicas de los estudios para examinar la validez de los resultados.

Resultados

Las investigaciones escogidas evidenciaron resultados positivos con respecto a la efectividad del mindfulness en el tratamiento del TDAH en una población de niños y adolescente. Las muestras de los artículos varían entre 10 y 80 participantes que varían desde los 6 hasta los 17 años. Los programas de mindfulness que usaron fueron el programa “Mindful Schools”, protocolos específicos diseñados para el TDAH y el programa de Mindfulness para Niños y Adolescentes (MBSR-A). También, algunas de las intervenciones usaron terapia cognitivo conductual y técnicas de manejo de conducta combinadas con mindfulness para mejores resultados.

En la *Tabla 1* se muestran los resultados del efecto del mindfulness en el tratamiento del TDAH:

Tabla 1

Efectos del Mindfulness en Niños y Adolescentes con TDAH.

Estudio	Intervención de Mindfulness	Participantes	Efectos sobre la sintomatología de TDAH	Principales Hallazgos
Cairncross & Miller (2020)	Metaanálisis de terapias basadas en mindfulness	Niños y adolescentes	Reducción significativa de los síntomas del TDAH	Las terapias basadas en mindfulness resultaron ser significativamente efectivas para la reducción de los síntomas del TDAH.
Coviello et al. (2022)	Intervención de mindfulness	Niños con TDAH	Reducción de los síntomas del TDAH, mejor regulación emocional	Efectos positivos sobre el comportamiento y las funciones cognitivas, incluida la atención.
Huguet et al. (2019)	Mindfulness como modalidad de tratamiento	Niños con TDAH	Mejora en la autorregulación emocional	El mindfulness es beneficioso para el manejo de la desregulación emocional en niños con TDAH.
Lanchipa Cori et al. (2024)	Intervención de mindfulness	Niños con TDAH en Perú	Disminución de los síntomas del TDAH, mejora en la atención	Concluyó que el mindfulness es efectivo en la reducción de los síntomas del TDAH en escolares.
Lee et al. (2022)	Intervenciones basadas en mindfulness	Niños y adolescentes con TDAH	Reducción de los síntomas del TDAH, mejora en la autorregulación	Las intervenciones basadas en mindfulness fueron efectivas para mejorar tanto la atención como el comportamiento.
Valero et al. (2021)	Entrenamiento en mindfulness para niños y padres	Niños con TDAH y sus padres	Mejora en los síntomas del TDAH y en la dinámica familiar	El mindfulness mejoró los síntomas del TDAH y favoreció mejores interacciones familiares.

Nota: Esta tabla resume los efectos del mindfulness en niños y adolescentes con Trastorno de Atención e Hiperactividad.

Se debe destacar que estudios reportan modificaciones positivas en los problemas conductuales de los infantes tras una intervención de MIB (Coviello et al., 2022). Al igual que mejor dinámica familiar, facilitando las interacciones entre los miembros y la persona con TDAH tras el descenso de los niveles de estrés de los padres (Valero et al., 2021) y la reducción de síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad (Lee et al., 2022), que permite un mejor rendimiento en el ámbito escolar (Lanchipa Cori et al., 2024). Asimismo, con respecto a la calidad del sueño, después de que esta mejora mediante el entrenamiento de meditación orientada a la atención plena en los problemas conductuales en los niños disminuye. Es notorio, que los estudios muestran que el mindfulness puede ser un tratamiento complementario eficaz para los tratamientos convencionales del TDAH en población infantil y de adolescentes.

3.1. Efecto sobre el bienestar emocional y calidad de vida

Las investigaciones revisadas indican que las intervenciones basadas en el mindfulness tienen un efecto positivo en el en la calidad de vida y el bienestar emocional de la población estudiada (Coviello et al., 2022). La terapia del mindfulness permite aumentar la capacidad de gestión y conciencia emocional de manera adaptativa. Esto permite que disminuya el estrés, la sensibilidad emocional y la ansiedad que es sintomatología común en personas con TDAH (Camps et al., 2021); mientras que, beneficia al desarrollo de autocontrol, manejo de agresividad y atención (Mariño et al., 2017). También, al desarrollar la atención y concentración facilita el rendimiento escolar y aprendizaje, facilitando la interacción social junto a la participación en clases para completar sus actividades de manera eficiente (López y Pastor, 2019).

Los beneficios del MBI no se enfoca solo en la parte individual pues al mejorar la atención y la regulación de las emociones los niños y adolescentes que tienen TDAH desarrollan sus habilidades sociales de manera sólida, contribuyendo a un mayor estado de bienestar completo (Mejía et al., 2023). De esta manera, se promueve el equilibrio personal y autocompasión impactando positivamente en el desarrollo biológico, psicológico y social de la población infanto-juvenil con TDAH.

3.2. Compromiso social, calidad de vida

El mindfulness promueve el compromiso social tras mejorar las relaciones interpersonales. La población infanto-juvenil con TDAH que practican mindfulness pueden generar capacidades comunicacionales más efectivas y adaptativas teniendo relaciones saludables. Los cambios positivos en la autorregulación y la disminución de la impulsividad facilitan una mejor participación en actividades sociales y de grupo (Martínez, 2023).

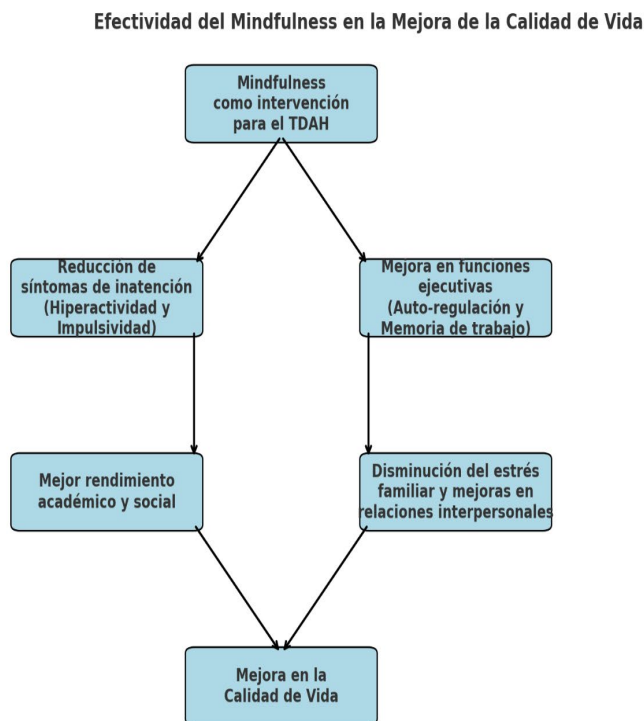
La calidad de vida de la población clínica con TDAH puede ser afectada en varias áreas de su vida como el académico, familiar y social. El tratamiento complementario del MBI permite desarrollar una mejor calidad de vida al mitigar la sintomatología central del TDAH mientras promueve el bienestar emocional (Cairncross y Miller, 2020). Al modificar positivamente la atención, habilidades sociales, tolerancia a la frustración y regulación de las emociones, el MBI permite a los niños y adolescentes con TDAH adaptarse de forma eficiente a diferentes contextos: escuela, hogar y comunidad (Valero et al., 2021).



Del mismo modo, el mindfulness incrementa el nivel de conciencia de uno mismo y hacia los demás, permitiendo cultivar relaciones interpersonales saludables y profundas (Coviello et al., 2022). Es decir, al incentivar el equilibrio emocional y la autocompasión mediante las intervenciones de mindfulness se favorece el bienestar general y el desarrollo personal del individuo con TDAH (Palpan et al., 2020). Indudablemente, esto permite que tengan una vida más satisfactoria y plena.

Figura 2

Efecto del Mindfulness en la Calidad de Vida y Bienestar.



Nota. Esta figura presenta el esquema del efecto del Mindfulness en el tratamiento del TDAH en población infanto-juvenil, que permite la reducción de los síntomas característicos permitiendo mejor rendimiento académico y social, junto a la reducción del nivel de estrés en la familia y mejores relaciones interpersonales mejorando la calidad de vida de la persona.

3.3. Discusión

Los artículos revisados en este estudio destacaron los efectos positivos de la terapia del mindfulness en niños y adolescentes con TDAH, esencialmente en la reducción de la inatención e hiperactividad, mejora en las funciones ejecutivas, regulación emocional.

Investigaciones como el de Cairncorss y Miller (2020) y el de Lee et al. (2022) destacaron que los tratamientos basados en mindfulness, especialmente los que se enfocan en el control atencional y

la mejora de la autorregulación, son efectivas para desarrollar la capacidad de control de impulsos y concentración en infantes con TDAH. De igual forma, Camps et al. (2021) y López (2023) mencionaron en sus estudios el rol esencial del entrenamiento del mindfulness en el incremento de la habilidad de autorregulación emocional, lo que permite la disminución de conductas agresivas y beneficia al bienestar emocional de la persona.

Otro punto para destacar radica en el beneficio del mindfulness para tratar la baja regulación emocional en niños con TDAH como menciona Huguet et al., (2019) en su estudio. De la misma forma, Mariño et al. (2017) confirmaron en su trabajo investigativo al denotar como la intervención del mindfulness traía como resultado una mejor estabilidad emocional tras incentivar la conciencia plena, lo que favorece a reducir la impulsividad. No obstante, Valero et al. (2021) y Santonastaso et al. (2020) indicaron que el efecto positivo del tratamiento con MBI en el trastorno de TDAH en población infantojuvenil depende de las características específicas de cada participante, las técnicas de intervención y la duración del programa. Evidentemente, esto demuestra los límites de las investigaciones de esta temática y la necesidad de seguir investigando para encontrar mejores programas e intervenciones que potencien la efectividad del mindfulness como tratamiento en niños y adolescentes con TDAH.

Por otro lado, es importante recalcar que según estudios de López y Pastor (2019) y Contreras (2022) la aplicación del mindfulness en el ámbito educativo ha evidenciado modificaciones positivas en la dinámica de la clase, entorno y rendimiento escolar, en niños con TDAH y en población no clínica. Este aspecto evidenciaría el potencial que tiene el mindfulness en trabajos de grupo.

Conclusiones

Esta revisión confirmó que el mindfulness es un tratamiento eficaz y con evidencia científica para el TDAH en niños y adolescentes. Las intervenciones fundamentadas en mindfulness han evidenciado cambios positivos para la atención, funcionamiento ejecutivo, regulación emocional y conductual de esta población. No obstante, las intervenciones estudiadas, al igual que los instrumentos usados son heterogéneos, dificultando una interpretación general de la efectividad del mindfulness.

Aunque los programas y protocolos de intervención se diferencian en técnicas específicas y duración, todos los estudios evidenciaron mejoras tras la aplicación de las técnicas de mindfulness. Se evidenció que los principios esenciales de la atención plena son prácticos para el abordaje de la sintomatología del TDAH. Es importante destacar que el mindfulness no se usa de forma aislada, sino es complementaria a otras técnicas de abordaje. Por lo tanto, los programas deben basarse en el principio de validez ecológica, personalizándose según las necesidades particulares de cada niño o adolescente con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

El tratamiento de Mindfulness en el TDAH genera un cambio radical en la vida de los niños y adolescentes, pues al reducir los síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad y mejorar las funciones ejecutivas, regulación emocional, autocontrol y comportamiento, la persona tiene un mejor rendimiento a nivel académico, puede relacionarse con sus pares de forma óptima y



mejora la interacción familiar. Estos beneficios repercuten positivamente en la calidad de vida y el bienestar general del individuo pues se siente aceptado social y psicológicamente se encuentra estable.

A partir del estudio realizado, se recomienda personalizar los programas de mindfulness para que se adapten a las características personales de cada niño o adolescente, analizando la etapa etaria, sintomatología específica del TDAH y el nivel de desarrollo. De la misma manera, la importancia de considerar el nivel de compromiso de la persona en la práctica del mindfulness, pues esta es esencial para la eficacia de la intervención. Asimismo, es necesario usar estrategias para motivar a la participación constante de la población infanto-juvenil en la ejecución de la planificación contemplada en los programas.

A nivel educativo, se necesita capacitar en mindfulness a los docentes y educadores, para la aplicación de estas técnicas en el aula y la generación de un ambiente inclusivo de apoyo a estudiantes con TDAH de forma adecuada. Además, de implementar programas de mindfulness como complemento en el ámbito educativo pues la mayor ventaja es el desarrollo de la conciencia de uno mismo y la de los demás, reducción de estrés, regulación emocional y mejora el nivel atencional en poblaciones clínicas y no clínicas de estudiantes en edades infantiles y adolescentes. Finalmente, es esencial realizar más estudios con metodologías rigurosas, incluyendo cortes longitudinales y grupos de control, para entender la efectividad del mindfulness en el tratamiento a niños y adolescentes con TDAH a largo plazo.

Referencias

- American Psychiatric Association (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. American Psychiatric Pub. Camps, M., Sandín, M., y Amutio, A. (2021). Intervención basada en mindfulness para la mejora de los conductos problemáticos en el alumnado con necesidades educativas especiales. *Revista Catalana de Pedagogía*, 20, 3-25. <https://doi.org/10.2436/20.3007.01.162>
- Cairncross, M. y Miller, C. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Attention Disorders*, 24(5), 627-643. <https://doi.org/10.1177/1087054715625301>
- Contreras, S. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Aula De Encuentro*, 24(1), 213-242. <https://doi.org/10.17561/ae.v24n1.7039>
- Coviello, B., Mello, E., Nunes, I., Barbosa, M., Rossi, R., Martins, V., y de Oliveira, J. (2022). Efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness em crianças com TDAH. *Cadernos de Pós-Graduação Em Distúrbios Do Desenvolvimento*, 22(2). <https://doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v22n2p139-142>
- Dalrymple, R. A., McKenna, L., Russell, S., y Duthie, J. (2020). NICE guideline review: Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management (NG87). *Archives of Disease in Childhood - Education and Practice*, 105, 289-293. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-316928>
- Evans, S., Ling, M., Hill, B., Rinehart, N., Austin, D., y Sciberras, E. (2018). Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(1), 9-27. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1008-9>
- Huguet, A., Eguren, J., Miguel, D., Vallés, X., y Alda, J. (2019). Deficient Emotional Self-Regulation in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Mindfulness as a Useful Treatment Modality. *Journal Of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(6), 425-431. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000682>
- Lanchipa, J., Porras, M., y Centella, D. (2024). Atención plena para disminuir la sintomatología de TDAH en escolares de Perú. *Revista Vive*, 7(20), 598-607. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.325>
- Lee, Y., Chen, C., y Lin, K. (2022). Effects of Mindfulness-Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215198>
- Llanos, L., García, D., González, H., y Puentes, P. (2019). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. *Pediatría Aten Primaria*, 21(83), 101-108. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322019000300004&script=sci_arttext
- López Secanell, I. y Pastor, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira Educacao Especial*, 25(1), 175- 188. <https://doi.org/10.1590/S1413-65382519000100011> [linkcopiar](#)

- López Martínez, V. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de la Educación*, 8(15), 130-48. <https://www.revista.voces-de-laeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/561>
- Mariño, V., Sanz, P., y Fernández, M. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH: estudio de revisión. *ReiDoCrea*, 6, 260-273. <http://hdl.handle.net/10481/48549>
- Mejía, A., Núñez, M., Flores, V., y Salazar, M. (2023). Efectividad del mindfulness en niños y adolescentes con diagnóstico de TDAH: Una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 2679–2695. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.446>
- Organización Mundial de la Salud (10 octubre de 2024). La salud mental de los adolescentes. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Palpan, J., Rodriguez, T., y Mego, A. (2020). Revisión sistemática de la efectividad de la terapia cognitiva basada en mindfulness en el trastorno de déficit de Atención con hiperactividad. *Teoría y Práctica: Revista Peruana de Psicología*, 2(2). <http://revistateoriaypractica.com/index.php/rtyp/article/download/32/24>
- Pinto, I., Rodrigues, C., Marques, M., Campello, S., Fernandes, L., y Melo, D. (2024). Análise da eficácia de protocolo de mindfulness para crianças com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 20. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240462>
- Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., y Menghini, D. (2020). Clinical Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(18), 6916. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186916>
- Schuman, Z., Trombka, M., Lovas, D., Brewer, J., Vago, D., Gawande, R., Dunne, J., Lazar, S., Loucks, E., y Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Valero, M., Cebolla, A., y Colomer, C. (2021). Mindfulness Training for Children with ADHD and Their Parents: A Randomized Control Trial. *Journal Of Attention Disorders*, 26(5), 755-766. <https://doi.org/10.1177/10870547211027636>

Copyright (2025) © Nayeli Anahís Cargua Silva, Fabricio Alejandro Vásquez de la Bandera Cabezas, Karen Merizalde Torres y Ana Victoria Poenitz



Este texto está protegido bajo una licencia internacional [Creative Commons](#) 4.0.

Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.

Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)