



Mindfulness y terapia cognitivo conductual en la regulación emocional de niños con TDAH

Mindfulness and cognitive behavioral therapy in emotional regulation in children with ADHD

Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental na regulação emocional de crianças com TDAH

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Pamela Judith Romo Armas**
promo1@utmachala.edu.ec

 **Ana Victoria Suárez Alcívar**
asuarez5@utmachala.edu.ec

 **Carmita Esperanza Villavicencio Aguilar**
cvillavicencio@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.176>

Recibido 3 de junio 2025 / Aceptado 25 de julio 2025 / Publicado 11 de septiembre 2025

RESUMEN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) afecta la autorregulación emocional de muchos niños en edad escolar. Este estudio tuvo como objetivo analizar comparativamente los efectos del Mindfulness y la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en la regulación emocional de niños con TDAH a través de una revisión sistemática de literatura científica. Se trabajó bajo el paradigma cualitativo con diseño de revisión sistemática, aplicando criterios de selección en bases como Scopus, PubMed, Web of Science, PsycINFO, SciELO, Psycodoc y Latindex. Se consideraron estudios publicados entre 2015 y 2025. Se seleccionaron 20 estudios para la revisión. Los hallazgos permitieron evidenciar que ambos enfoques muestran beneficios comprobados en el manejo de impulsividad, atención y control emocional, aunque con diferencias en sus fundamentos y metodologías. Se concluyó que tanto la TCC como el Mindfulness son intervenciones eficaces para mejorar la regulación emocional en niños con TDAH por lo que se recomienda promover su uso combinado.

Palabras clave: Atención; Hiperactividad; Infancia; Mindfulness; Terapia Cognitiva; Regulación Emocional

ABSTRACT

Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) affects the emotional self-regulation of many school-aged children. This study aimed to comparatively analyze the effects of Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on emotional regulation in children with ADHD through a systematic review of the scientific literature. The study was conducted using a qualitative paradigm with a systematic review design, applying selection criteria to databases such as Scopus, PubMed, Web of Science, PsycINFO, SciELO, Psycodoc, and Latindex. Studies published between 2015 and 2025 were considered. Twenty studies were selected for the review. The findings showed that both approaches show proven benefits in the management of impulsivity, attention, and emotional control, although with differences in their foundations and methodologies. It was concluded that both CBT and Mindfulness are effective interventions for improving emotional regulation in children with ADHD, and their combined use is therefore recommended.

Key words: Attention; Hyperactivity; Childhood; Mindfulness; Cognitive Therapy; Emotional Regulation

RESUMO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) afeta a autorregulação emocional de muitas crianças em idade escolar. Este estudo teve como objetivo analisar comparativamente os efeitos da Mindfulness e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na regulação emocional de crianças com TDAH por meio de uma revisão sistemática da literatura científica. O estudo foi conduzido utilizando um paradigma qualitativo com delineamento de revisão sistemática, aplicando critérios de seleção a bases de dados como Scopus, PubMed, Web of Science, PsycINFO, SciELO, Psycodoc e Latindex. Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2025. Vinte estudos foram selecionados para a revisão. Os resultados mostraram que ambas abordagens apresentam benefícios comprovados no manejo da impulsividade, atenção e controle emocional, embora com diferenças em seus fundamentos e metodologias. Concluiu-se que tanto a TCC quanto a Mindfulness são intervenções eficazes para melhorar a regulação emocional em crianças com TDAH, sendo, portanto, recomendado seu uso combinado.

Palavras-chave: Atenção; Hiperatividade; Infância; Mindfulness; Terapia Cognitiva; Regulação Emocional

INTRODUCCIÓN

La regulación emocional es fundamental para la adaptación de niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), quienes a menudo enfrentan dificultades en el manejo de sus emociones. Este proceso incluye mecanismos internos y externos que permiten observar, evaluar y ajustar las emociones para responder adecuadamente al entorno. En niños con TDAH, estas habilidades se ven afectadas por alteraciones neurobiológicas en áreas cerebrales relacionadas con el control ejecutivo y la regulación emocional, como la corteza prefrontal y la amígdala. Estas disfunciones dificultan la inhibición de respuestas emocionales intensas, lo que aumenta la impulsividad, irritabilidad y susceptibilidad a reacciones emocionales poco controladas.

Para abordar esta situación, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF; 2021) destaca que el enfoque de condiciones como el TDAH en la infancia debe centrarse en el desarrollo de estrategias integrales que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo pleno de los infantes. Esto implica diseñar intervenciones que apoyen su salud mental, fomenten habilidades socioemocionales y garanticen un entorno inclusivo y protector, favoreciendo su crecimiento equilibrado y su integración social.

En este contexto, la regulación emocional emerge como una variable central en la adaptación

de niños con TDAH. Según Hervás y Moral (2017), se define como el conjunto de procesos internos y externos que permiten a las personas monitorear, evaluar y modificar sus reacciones emocionales para alcanzar metas o responder adecuadamente a las particularidades de su entorno. Esta habilidad es fundamental para el bienestar mental en los infantes y está especialmente comprometida en la población con TDAH, quienes presentan mayor dificultad para gestionar emociones intensas, lo cual puede derivar en problemas de conducta y relaciones interpersonales.

El TDAH es una de las condiciones del neurodesarrollo más comunes en la infancia, caracterizada por una combinación de síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad. Además de los desafíos conductuales, el TDAH interfiere notablemente en la capacidad del niño para autorregular sus emociones, lo que se deriva en conflictos interpersonales, dificultades escolares y baja autoestima (American Psychiatric Association (APA), 2022). Esta disfunción emocional suele estar presente desde los primeros años escolares y, sin tratamiento adecuado, puede intensificarse durante la adolescencia, afectando el desarrollo psicosocial del individuo.

La prevalencia global del TDAH se sitúa entre el 5 % y el 7 % de la población infantil (Popit et al., 2024), lo que evidencia su impacto a nivel clínico, educativo y familiar. Ante este panorama, resulta esencial desarrollar intervenciones terapéuticas

que atiendan tanto los síntomas conductuales como las dificultades emocionales asociadas de manera integral.

Aunque los tratamientos farmacológicos han mostrado eficacia en el control de algunos síntomas centrales, diversas investigaciones señalan que no siempre producen mejoras sostenibles en la regulación emocional y, en algunos casos, presentan limitaciones relacionadas con la adherencia o los efectos secundarios (Ogundele y Ayyash, 2023). Por ello, en los últimos años ha incrementado el interés por las intervenciones psicológicas no farmacológicas, especialmente aquellas centradas en fortalecer la conciencia emocional, la atención y el autocontrol.

Entre estas alternativas destacan la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y el enfoque basado en Mindfulness. La TCC, según Beck (2011), es un enfoque breve y estructurado que busca ayudar al paciente a identificar y modificar pensamientos distorsionados que afectan sus emociones y conductas, centrado en la resolución de problemas actuales mediante un proceso colaborativo que promueve una visión más realista y adaptativa, fortaleciendo el bienestar emocional y el autocontrol. Ogundele y Ayyash (2023) y Wong et al. (2023) afirman que esta terapia se fundamenta en la identificación y modificación de patrones cognitivos disfuncionales que afectan la conducta y las emociones, y ha sido ampliamente aplicada en el tratamiento del TDAH infantil.

En torno al Mindfulness, Cebolla (2017) lo describe como un método que activa los estímulos generadores internos y externos, produciendo un efecto de reducción en los síntomas de depresión, estrés, sensibilidad a la ansiedad y preocupación. Es una práctica milenaria popularizada en el mundo occidental por trabajos como los de Kabat (2003; 2005), quien afirma que se basa en la concentración para mantener la atención constante y propone que la flexibilidad se logra al concentrarse inicialmente en un objeto hasta que la atención es estable, para luego seguir con otros objetos del entorno, incluyendo eventos físicos y mentales, sensaciones corporales, pensamientos y emociones. Wong et al. (2023) mencionan que este método propone una intervención centrada en el entrenamiento de la atención plena y la aceptación emocional sin juicio, contribuyendo a una mejor regulación del estrés y la impulsividad.

A pesar de sus diferencias metodológicas y teóricas, ambas terapias han demostrado beneficios en la regulación emocional de niños con TDAH. Sin embargo, aún persisten interrogantes sobre su efectividad comparativa, los contextos en que son más eficaces y si una combinación de ambas podría generar mejores resultados. En este sentido, el presente artículo tiene como objetivo analizar comparativamente los efectos del Mindfulness y la Terapia Cognitivo Conductual en la regulación emocional de niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) a través de una revisión sistemática de literatura

científica, entendiendo que el análisis comparativo de ambos enfoques es importante para captar sus contribuciones y limitaciones en la regulación emocional de niños con TDAH y para identificar buenas prácticas desde una perspectiva crítica y basada en evidencia.

La justificación de este estudio radica en la creciente evidencia que respalda la efectividad de la TCC y el Mindfulness como herramientas de optimización de la regulación emocional en infantes con TDAH. En primer lugar, la TCC es estructurada y respaldada por evidencia que ha demostrado ser útil para abordar diversas dificultades emocionales y conductuales, ayudando a los niños a aprender nuevas maneras de pensar y actuar para manejar mejor sus síntomas. En segundo lugar, el impacto del Mindfulness en la atención plena y el control emocional ha ganado reconocimiento en el ámbito de la educación y la salud mental, especialmente entre los jóvenes que enfrentan trastornos neuropsiquiátricos.

Motivado por la complejidad del TDAH y los desafíos que presenta la regulación emocional en esta población, es indispensable analizar estos enfoques de manera comparativa para identificar sus contribuciones, limitaciones y cómo pueden complementarse, orientando así futuras prácticas clínicas y educativas que favorezcan el bienestar integral de los niños afectados. De esta manera, el presente análisis no solo orienta la mejora de las prácticas terapéuticas, sino que también puede impulsar el desarrollo de programas educativos

y de apoyo más integrales, que favorezcan el bienestar emocional y social, mejorando la calidad de vida de los niños afectados.

1. ¿Cuál es la efectividad comparativa del Mindfulness y la Terapia Cognitivo Conductual en la mejora de la regulación emocional en niños con TDAH?
2. ¿En qué contextos (clínico, escolar, familiar) son más eficaces las intervenciones basadas en Mindfulness y TCC para la regulación emocional en niños con TDAH?
3. ¿La combinación de Mindfulness y Terapia Cognitivo Conductual genera mejores resultados en la regulación emocional de niños con TDAH en comparación con la aplicación de cada terapia por separado?

En consecuencia, el objetivo de esta revisión es analizar comparativamente los efectos del Mindfulness y la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en la regulación emocional de niños con TDAH.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un paradigma cualitativo, con un diseño de revisión sistemática y carácter comparativo. Este tipo de revisión es útil para integrar hallazgos dispersos, identificar tendencias emergentes

y generar interpretaciones críticas a partir de distintas corrientes teóricas y evidencias clínicas. A diferencia de una revisión narrativa, la revisión sistemática permite un análisis más estructurado y riguroso, lo que favorece la comprensión profunda de fenómenos complejos como la autorregulación emocional en niños con TDAH.

La recolección de información para esta revisión sistemática se basó en un proceso de búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas de alto impacto como Scopus, PubMed, Web of Science, PsycINFO, SciELO, Psycodoc y Latindex. Se consideraron estudios empíricos y teóricos revisados por pares, publicados entre 2015 y 2025 en español, inglés y portugués. Las búsquedas, realizadas entre febrero y abril de 2025, combinaron descriptores controlados (MeSH/DeCS) y palabras clave libres mediante operadores booleanos. Entre las combinaciones empleadas se incluyen: *“ADHD AND CBT AND emotional regulation”*, *“ADHD AND Mindfulness AND emotional regulation”*, *“ADHD AND psychological intervention AND behavior”* y *“children AND ADHD AND emotional regulation”*.

El proceso de selección de estudios se realizó siguiendo las directrices del flujograma PRISMA Figura 1, el cual se detalla a continuación:

Inicialmente se identificaron 45567 artículos sumados entre todas las bases de datos. Esta búsqueda inicial respetó los criterios de años de

publicación, idiomas, ser estudios revisados por pares, de libre acceso, e incluía el diagnóstico. Al colocar el rango de edad el número se redujo a 5513 estudios y al introducir los tipos de intervenciones terapéuticas en diferentes combinaciones quedaron 60. La resta de los duplicados, usando el programa Zotero, dejó 51 artículos. Al revisar cada uno por título y resumen se encontró que sólo 20 tomaban en cuenta la como variable a la regulación emocional.

Los estudios seleccionados cumplían con los criterios de inclusión: intervención basada en TCC o Mindfulness, muestra infantil con diagnóstico clínico de TDAH y evaluación directa de la autorregulación emocional. Esta depuración garantizó la calidad y pertinencia de los trabajos analizados, constituyendo una base sólida para el análisis comparativo.

Se adoptó un enfoque integrador que permitió articular hallazgos provenientes de la psicología clínica, la neurociencia y la educación, identificando patrones de eficacia, vacíos conceptuales y convergencias entre TCC y Mindfulness. Los estudios se analizaron según el contexto de aplicación (clínico, escolar o familiar) y su calidad metodológica fue evaluada según la validez interna y externa, priorizando investigaciones con seguimiento a largo plazo y estudios cualitativos con profundidad y coherencia analítica.

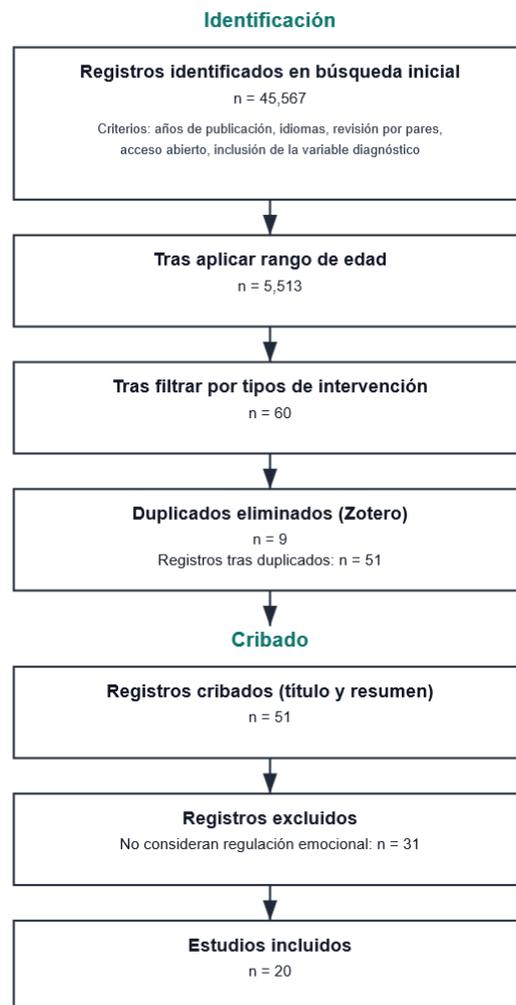


Figura 1. Flujograma PRISMA.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La revisión de la literatura científica evidencia que tanto la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como el enfoque basado en Mindfulness han demostrado eficacia en el fortalecimiento de la autorregulación emocional en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

(TDAH). Aunque se fundamentan en marcos teóricos distintos, ambas intervenciones ofrecen beneficios significativos.

A continuación, se presenta la Tabla 1, con el resumen de los 20 estudios seleccionados para esta revisión, organizados por autor y año, título del estudio, metodología y resultados principales:

Tabla 1. Estudios seleccionados (2015–2025).

Nº	Autor y Año	Título del estudio	Metodología	Resultados principales
1	Graziano y García, A. (2016)	ADHD and children's emotion dysregulation: A meta-analysis	Meta-análisis	Evidencia asociación robusta entre TDAH y desregulación emocional; fundamenta la relevancia de intervenciones dirigidas a autorregulación.
2	Catalá et al. (2017)	The pharmacological and non-pharmacological treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents	Revisión sistemática y meta-análisis	Compara tratamientos farmacológicos y no farmacológicos como la TCC. Concluye que ambos son eficaces para el TDAH en niños. Mejor combinados.
3	Chan et al. (2018)	Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents	Protocolo de ECA	Describe un ECA para evaluar MYmind en niños con TDAH y sus padres; plantea medidas de atención, conducta y regulación emocional.
4	Evans et al. (2018)	Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD	Revisión de tratamientos basados en evidencia	Identifica TCC, entrenamiento a padres y otras intervenciones psicosociales eficaces.
5	Wright et al. (2019)	Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children (MBCT-C) for Prevention of Internalizing Difficulties: a Small Randomized Controlled Trial with Australian Primary School Children	ECA	MBCT-C y CBT reducen síntomas de ansiedad y depresión infantil. Ambos ayudan a la regulación emocional, atención y calidad de vida.
6	Vacher et al. (2020)	Efficacy of psychosocial interventions for children with ADHD and emotion dysregulation	Revisión sistemática	Reporta mejoras en autorregulación y conducta tras programas de regulación emocional basados en intervenciones psicosociales.
7	Tajik et al. (2021)	Cognitive control and emotion regulation predicting mental health in children with neurodevelopmental disorders	Estudio observacional	El control cognitivo y la regulación emocional predicen problemas de salud mental en NDD.
8	Oliva et al. (2021)	The efficacy of mindfulness-based interventions in attention-deficit/hyperactivity disorder beyond core symptoms.	Revisión sistemática, meta-análisis y meta-regresión	Mindfulness es prometedor como complemento, pero no sustituye los abordajes de referencia como farmacoterapia o terapia cognitivo-conductual
9	Lee et al. (2022)	Effects of mindfulness-based interventions in children and adolescents with ADHD	Revisión sistemática y meta-análisis	Mindfulness mejora atención, síntomas y regulación emocional en niños/adolescentes con TDAH.

Nº	Autor y Año	Título del estudio	Metodología	Resultados principales
10	Mejía et al. (2023)	Efectividad del mindfulness en niños y adolescentes con diagnóstico de TDAH	Revisión sistemática	Mindfulness mejora disfunción ejecutiva y regulación emocional en niños/adolescentes con TDAH. Los estudios muestran mejoras significativas postintervención.
11	Sibley et al. (2023)	Non-pharmacological interventions for attention-deficit hyperactivity disorder in children and adolescents	Revisión	Resume evidencia de intervenciones no farmacológicas, resalta resultados positivos en las intervenciones con TCC y mindfulness.
12	Ogundele y Ayyash (2023)	ADHD in children and adolescents: Review of non-pharmacological and behavioural management	Revisión	Reafirma efectividad de TCC y programas conductuales en síntomas y autorregulación; recomendaciones prácticas.
13	Siebelink et al. (2022)	A randomised controlled trial (MindChamp) of a mindfulness-based intervention for children with ADHD and their parents.	ECA	Efectos moderados en atención y reducción de problemas conductuales; evidencia de mejora en regulación emocional.
14	Wong, et al. (2023)	MYmind versus TCC grupal en niños con TDAH y sus padres.	ECA	Ambos enfoques (mindfulness vs TCC) mejoran atención y comportamiento; efectos diferenciales según variable; implicaciones para personalización.
15	Meppelink et al. (2024)	Child and parent mindfulness-based training versus medication for childhood ADHD	ECA	El mindfulness familiar muestra mejoras en atención y regulación emocional comparables o complementarias al fármaco.
16	Lanchipa et al. (2024)	Atención plena para disminuir la sintomatología de TDAH en escolares de Perú	Estudio aplicado/ intervención	Reducción de síntomas de TDAH y mejorías en autorregulación mediante atención plena en contexto escolar.
17	Matsumoto et al. (2024)	Components of cognitive-behavioural therapy for mitigating core symptoms in attention-deficit hyperactivity disorder	Revisión sistemática y meta-análisis	La CBT, la terapia conductual y la de tercera ola mejoran síntomas del TDAH.
18	Poppit et al. (2024)	Prevalence of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD).	Revisión sistemática y meta-análisis	Confirma una prevalencia global estable de TDAH en niños y adolescentes, lo que subraya la importancia de las intervenciones para la regulación emocional.
19	Sahu y Shukla. (2025)	Mindfulness-based management program for behavioral problems and anger issues.	Revisión	Apoya el uso de mindfulness para problemas conductuales y regulación emocional; transferible a población con TDAH
20	Sultan et al. (2025)	Assessing the impact of mindfulness programs on ADHD in children and adolescents: A systematic review	Revisión sistemática	Concluye que los programas de mindfulness mejoran síntomas y variables emocionales en TDAH infantil y adolescente.

Análisis de contenido de los estudios seleccionados

La Tabla 1, correspondiente a los estudios seleccionados, que abarca publicaciones entre 2015 y 2025, revela una creciente atención en la investigación sobre la regulación emocional en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), con un enfoque particular en intervenciones no farmacológicas como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y el Mindfulness. La mayoría de los estudios son revisiones sistemáticas, meta-análisis, o programas de intervención, lo que indica un interés en sintetizar la evidencia existente y desarrollar nuevas estrategias de tratamiento.

Tendencias metodológicas de los estudios revisados

Revisiones Sistemáticas y Meta-análisis

Un número significativo de estudios son revisiones sistemáticas y meta-análisis (Graziano y García, 2016; Catalá et al., 2017; Vacher et al., 2020; Oliva et al., 2021; Lee et al., 2022; Mejía et al., 2023; Matsumoto et al., 2024; Poppit et al., 2024). Esto sugiere un esfuerzo por consolidar el conocimiento y evaluar la eficacia de las intervenciones a gran escala. La presencia de meta-análisis es particularmente valiosa, ya que permite una síntesis cuantitativa de los resultados de múltiples estudios.

Programas de intervención y estudios experimentales

Varios estudios se centran en el desarrollo y evaluación de programas de intervención y ensayos controlados aleatorizados (Chan et al., 2018; Wright et al., 2019; Siebelink et al., 2022; Wong et al., 2023; Meppelink et al., 2024; Lanchipa et al., 2024). Esto demuestra un interés en la aplicación práctica de terapias basadas en mindfulness y cognitivo-conductuales, así como en explorar sus efectos en contextos clínicos, escolares y familiares. La inclusión de estudios experimentales con diseño ECA (e.g., Wright et al., 2019; Wong et al., 2023) proporciona evidencia más sólida sobre la causalidad de los efectos de las intervenciones.

Estudios observacionales y revisiones narrativas

Aunque en menor medida, también se encuentran estudios observacionales (Tajik et al., 2021) y revisiones narrativas (Evans et al., 2018; Sibley et al., 2023; Ogundele y Ayyash, 2023; Sahu y Shukla, 2025), que ofrecen perspectivas más cualitativas y detalladas sobre la aplicación de las terapias y sus beneficios, complementando la evidencia cuantitativa de las revisiones sistemáticas y los ensayos experimentales.

Resultados principales y enfoques terapéuticos

Eficacia de TCC y Mindfulness: La mayoría de los estudios respaldan la eficacia tanto de la TCC como del Mindfulness en la mejora de la regulación emocional, la atención, el control de impulsos y la reducción de síntomas asociados al TDAH en niños y adolescentes. Se observa que ambas terapias, aunque con fundamentos teóricos distintos, convergen en sus beneficios para esta población.

Enfoques combinados y complementarios: Algunos estudios sugieren que la combinación de TCC y Mindfulness puede potenciar los resultados (Wright, 2019; Matsumoto, 2024). Asimismo, los ensayos comparativos entre mindfulness y la medicación sugieren beneficios semejantes en determinados subgrupos, lo que refuerza su valor como alternativa o complemento (Meppelink, 2024).

De igual modo, otros enfoques psicosociales como programas grupales de entrenamiento parental, intervenciones multimodales en escuela (Evans, 2014; Vacher, 2020; Sibley, 2023) y la interacción con dinámicas culturales (Lanchipa, 2016; Sultan, 2020) contribuyen a un abordaje más integral. Estas evidencias convergen en señalar que no existe una solución única, sino que las combinaciones personalizadas de TCC, mindfulness y estrategias contextuales generan mayores beneficios clínicos y educativos.

Regulación emocional como variable clave: La regulación emocional es consistentemente identificada como una variable central en la adaptación de niños con TDAH, y las intervenciones analizadas demuestran su capacidad para mejorar esta habilidad fundamental.

Consideraciones específicas: La investigación aborda aspectos como la relación entre control cognitivo y regulación emocional en la salud mental de niños con trastornos del neurodesarrollo (Tajik, 2020). Señala la importancia de la adaptación cultural de las intervenciones, como en programas de mindfulness en escolares peruanos (Lanchipa, 2016). Además, se comparan tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, considerando la disponibilidad de recursos (Catalá, 2017; Ogundele, 2020). Finalmente, se exploran variables moderadoras como la edad y la adherencia (Siebelink, 2022), y la relevancia del entorno escolar y familiar (Evans, 2014; Sibley, 2023) para una comprensión más matizada.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión sistemática confirman la creciente evidencia sobre la eficacia de las intervenciones basadas en Mindfulness y la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para mejorar la regulación emocional en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

La convergencia de resultados positivos, a pesar de las diferencias inherentes en sus marcos teóricos y metodologías, subraya la importancia de enfoques terapéuticos que aborden las dificultades emocionales asociadas al TDAH de manera integral.

La TCC, con su estructura y énfasis en la identificación y modificación de patrones cognitivos disfuncionales, ofrece a los niños herramientas concretas para gestionar sus emociones y comportamientos impulsivos. Su aplicación en el contexto del TDAH ha demostrado ser efectiva en la mejora de habilidades de autorregulación, lo que se traduce en una reducción de conflictos interpersonales y un mejor desempeño en diversos ámbitos de la vida. Expertos en el campo, como Beck (2011), han sentado las bases para la comprensión de cómo los pensamientos influyen en las emociones y conductas, proporcionando un marco sólido para estas intervenciones.

Por otro lado, el Mindfulness, centrado en el entrenamiento de la atención plena y la aceptación sin juicio, complementa la TCC al fomentar una mayor conciencia de las sensaciones internas y externas, lo que es crucial para la regulación emocional. La capacidad de observar las emociones sin reaccionar impulsivamente es una habilidad valiosa para los niños con TDAH, quienes a menudo luchan con la desregulación emocional. La investigación de Kabat (2003; 2005) ha sido fundamental para popularizar y validar científicamente el Mindfulness como una práctica terapéutica.

La identificación de estudios que exploran la integración de TCC y mindfulness, como los de Wright (2019) y Matsumoto (2024), sugiere una vía prometedora para futuras intervenciones. La combinación de estas modalidades permitiría un abordaje más holístico, al trabajar simultáneamente los aspectos cognitivos y conductuales junto con la conciencia plena y la aceptación emocional. Esta sinergia podría potenciar los beneficios individuales de cada terapia, proporcionando a los niños con TDAH un repertorio más amplio de estrategias para la regulación emocional.

Es importante destacar la diversidad metodológica de los estudios incluidos, que van desde revisiones sistemáticas, meta-análisis, programas de intervención, ensayos controlados aleatorizados hasta estudios observacionales y revisiones narrativas. Esta variedad enriquece la comprensión del fenómeno, aunque también resalta la necesidad de más ensayos clínicos aleatorizados y controlados que permitan establecer con mayor certeza la causalidad y la magnitud de los efectos de estas intervenciones, específicamente en la población infantil.

Aunque los resultados de los estudios son alentadores, la mayoría presenta muestras pequeñas, heterogeneidad metodológica y ausencia de seguimientos a largo plazo, lo que limita la solidez de las conclusiones. Además, variables contextuales relevantes como el papel de la familia, el entorno escolar o las diferencias culturales han sido poco exploradas de manera

sistemática. Estas limitaciones evidencian la necesidad de futuros ensayos clínicos aleatorizados con mayor representatividad y diseños que integren factores familiares y socioculturales para asegurar la aplicabilidad real de las intervenciones en niños con TDAH.

A pesar de estas limitaciones, la presente revisión sistemática contribuye a la literatura al sintetizar la evidencia actualizada sobre los efectos del Mindfulness y la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en la regulación emocional de niños con TDAH.

CONCLUSIONES

La presente revisión de la literatura evidencia que tanto las intervenciones basadas en mindfulness como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) muestran resultados positivos en la mejora de la regulación emocional en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Aunque parten de enfoques conceptuales distintos, ambos han demostrado beneficios significativos en la disminución de impulsividad y desregulación emocional, así como en la mejora de la atención y el control conductual.

Se identifica, además, una tendencia creciente en la investigación de estas estrategias no farmacológicas, consolidándolas como alternativas y complementos a los tratamientos tradicionales. Los estudios sugieren que la integración de TCC con mindfulness podría potenciar los efectos de cada

modalidad, ofreciendo un abordaje más amplio y adaptado a las necesidades de esta población.

La regulación emocional se confirma como un eje central en el funcionamiento y bienestar de los niños con TDAH, y las intervenciones analizadas se perfilan como herramientas valiosas para fortalecer esta competencia. No obstante, persisten limitaciones metodológicas, como tamaños muestrales reducidos, heterogeneidad en diseños y falta de seguimientos longitudinales, lo que resalta la necesidad de más ensayos clínicos aleatorizados con representatividad y diversidad cultural. Profundizar en la implementación de estas terapias en contextos escolares y familiares es igualmente una línea de investigación clave para garantizar su sostenibilidad y aplicabilidad real.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.
- Cebolla, A. (2017). Mindfulness y ciencia: La meditación como práctica clínica. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 18-26. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972003>
- Catalá-López, F., Hutton, B., Núñez-Beltrán, A., Page, M. J., Ridao, M., Macías Saint-Gerons, D., Catalá, M. A., Tabarés-Seisdedos, R., y Moher, D. (2017). The pharmacological and non-pharmacological treatment of attention

- deficit hyperactivity disorder in children and adolescents: A systematic review with network meta-analyses of randomised trials. *PLOS ONE*, 12(7), e0180355. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180355>
- Chan, S. K. C., Zhang, D., Bögels, S. M., Chan, C. S., Lai, K. Y. C., Lo, H. H. M., Yip, B. H. K., Lau, E. N. S., Gao, T. T., y Wong, S. Y. S. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents: Protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 8(11), e022514. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022514>
- Evans, S. C., Owens, J. S., y Bunford, N. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390757>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. *Journal of Consumer Marketing*, 32(2), 109–114. <http://dx.doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Gough, D., Oliver, S., y Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews. SAGE Publications.
- Graziano, P. A., y Garcia, A. (2016). Attention-deficit hyperactivity disorder and children's emotion dysregulation: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 46, 106–123. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.011>
- Hervás, G., y Moral, M. (2017). Regulación emocional y bienestar psicológico: Una revisión. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 115–128.
- Kabat, Z. J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.
- Kabat, Z. J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Lanchipa Cori, J. L., Porrás Roque, M. S., y Centella-Centeno, D. M. (2024). Atención plena para disminuir la sintomatología de TDAH en escolares de Perú. *VIVE. Revista de Investigación en Salud*, 7(20), 598–607. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.325>
- Lee, Y.-C., Chen, C.-R., y Lin, K.-C. (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), 15198. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215198>
- Matsumoto, K., Hamatani, S., Kunisato, Y., y Mizuno, Y. (2024). Components of cognitive-behavioural therapy for mitigating core symptoms in attention-deficit hyperactivity disorder: A systematic review and network meta-analysis. *BMJ Mental Health*, 27(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301303>
- Mejía Rubio, A. del R., Núñez Núñez, M., Flores Hernández, V. F., y Lara 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>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Zoller, B. K., Oort, F. J., y Bögels, S. M. (2024). Child and parent mindfulness-based training versus medication for childhood ADHD: A randomised clinical trial. *Mindfulness*, 15(2), 295–309. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02305-w>
- Oliva, F., Malandrone, F., di Girolamo, G., Mirabella, S., Colombi, N., Carletto, S., y Ostacoli, L. (2021). The efficacy of mindfulness-based interventions on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder beyond core symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Affective Disorders*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.068>
- Sibley, M. H., Bruton, A. M., Zhao, X., Johnstone, J. M., Mitchell, J., Hatsu, I., Arnold, L. E., Basu, H. H., Levy, L., Vyas, P., Macphee, F., Schoenfelder Gonzalez, E., Kelley, M., Jusko, M. L., Bolden, C. R., Zulauf-McCurdy, C., Manzano, M., y Torres, G. (2023). Non-pharmacological interventions for attention-deficit hyperactivity disorder in

- children and adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(2), 112–126. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00381-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00381-9)
- Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Speckens, A. E. M., Dammers, J. T., Wolfers, T., Buitelaar, J. K., y Greven, C. U. (2022). A randomised controlled trial (MindChamp) of a mindfulness-based intervention for children with ADHD and their parents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(2), 165–177. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13430>
- Ogundele, M. O., y Ayyash, H. F. (2023). Pharmacological and non-pharmacological interventions for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 33(1), 1-15. doi: 10.1089/cap.2022.0087
- Popit S, Serod K, Locatelli I, Stuhec M. Prevalence of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*. 2024;67(1): e68. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1786>
- Posner, J., Polanczyk, G. V., y Sonuga-Barke, E. (2020). Attention-deficit hyperactivity disorder. *The Lancet*, 395(10222), 450–462. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33004-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33004-1)
- Sahu, M., y Shukla, P. (2025). Mindfulness-based management program for behavioral problems and anger issues: A review of literature. *Indian Journal of Positive Psychology*, 16(1), 119–127. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-positive-psychology/>
- Sultan, M. A., Nawaz, F. A., Alattar, B., Khalaf, E., Shadan, S., El-Abiary, N., Tegginmani, S., Qasba, R. K., y Jogia, J. (2025). Assessing the impact of mindfulness programs on attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 25, 32. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05310-z>
- Tajik-Parvinchi, D., Cater, J., Didyk, K., y Crosbie, J. (2022). The role of cognitive control and emotion regulation in predicting mental health problems in children with neurodevelopmental disorders. *Child: Care, Health and Development*, 48(6), 1002–1012. <https://doi.org/10.1111/cch.12868>
- Vacher, C., Goujon, A., Romo, L., Purper-Ouakil, D. (2020). Efficacy of psychosocial interventions for children with ADHD and emotion dysregulation: A systematic review. *Psychiatry Research*, 291, 113151. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113151>
- UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.
- Wolraich, M. L., Hagan, J. F., Allan, C., Chan, E., Davison, D., Earls, M., ... y Zurhellen, W. (2019). Clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 144(4), e20192528. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2528>
- Wong, I. C. K., Chan, C. K. Y., y Lee, T. M. C. (2023). Mindfulness-based interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Attention Disorders*, 27(1), 3-15. <https://doi.org/10.1177/10870547221110000>
- Wright, K. M., Roberts, R., y Proeve, M. J. (2019). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children (MBCT-C) for Prevention of Internalizing Difficulties: a Small Randomized Controlled Trial with Australian Primary School Children. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01193-9>