

Mindfulness y regulación emocional en adolescentes: revisión integrativa

Mindfulness and emotional regulation in adolescents: integrative review

Mindfulness e regulação emocional em adolescentes: revisão integrativa

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Jenny Estefania Quintana Asimbaya**
jquintana1@utmachala.edu.ec

 **Rosa Marianela Salamea Nieto**
rsalamea@utmachala.edu.ec

 **Belkis Rosario Llanos-Rosales**
bllanos1@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.v8i22.181>

Recibido 3 de julio 2025 / **Aceptado** 20 de agosto 2025 / **Publicado** 11 de septiembre 2025

RESUMEN

En los últimos diez años, las intervenciones basadas en mindfulness han adquirido relevancia en el abordaje de la salud mental adolescente. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la evidencia científica disponible sobre la eficacia del mindfulness en la regulación emocional de adolescentes, mediante una revisión integrativa de literatura publicada entre 2015 y 2025. Se consultaron bases de datos internacionales (PubMed, Scopus, PsycINFO, Web of Science), incluyendo estudios empíricos, cualitativos y teóricos. Los resultados muestran que las intervenciones implementadas en contextos escolares y clínicos evidencian mejoras en la atención, la reducción de síntomas emocionales y el fortalecimiento de la resiliencia. Sin embargo, persisten limitaciones metodológicas como tamaños muestrales reducidos, ausencia de grupos de control activos y escaso seguimiento longitudinal. Se concluye que el mindfulness constituye una estrategia prometedora para la regulación emocional en adolescentes, aunque se requiere mayor rigor metodológico y adaptación cultural para su implementación sostenible en América Latina.

Palabras clave: Adolescencia; Aprendizaje socioemocional; Mindfulness, Salud mental; Terapia

ABSTRACT

Over the past decade, mindfulness-based interventions have gained increasing relevance in addressing adolescent mental health. This study aimed to analyze the available scientific evidence on the effectiveness of mindfulness in emotional regulation among adolescents, through an integrative review of literature published between 2015 and 2025. International databases (PubMed, Scopus, PsycINFO, Web of Science) were consulted, including empirical, qualitative, and theoretical studies. Findings show that interventions implemented in school and clinical contexts improved attention, reduced emotional symptoms, and strengthened resilience. However, methodological limitations persist, such as small sample sizes, lack of active control groups, and limited longitudinal follow-up. It is concluded that mindfulness represents a promising strategy for adolescent emotional regulation, although greater methodological rigor and cultural adaptation are required for sustainable implementation in Latin America.

Key words: Adolescence; Social and emotional learning; Mindfulness; Mental health; Therapy

RESUMO

Nos últimos dez anos, as intervenções baseadas em mindfulness ganharam relevância no campo da saúde mental de adolescentes. Este estudo teve como objetivo analisar a evidência científica disponível sobre a eficácia do mindfulness na regulação emocional de adolescentes, por meio de uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2015 e 2025. Foram consultadas bases de dados internacionais (PubMed, Scopus, PsycINFO, Web of Science), incluindo estudos empíricos, qualitativos e teóricos. Os resultados mostram que intervenções em contextos escolares e clínicos promovem melhorias na atenção, reduzem sintomas emocionais e fortalecem a resiliência. No entanto, persistem limitações metodológicas, como tamanhos amostrais reduzidos, ausência de grupos de controle ativos e pouco acompanhamento longitudinal. Conclui-se que o mindfulness é uma estratégia promissora para a regulação emocional em adolescentes, embora seja necessário maior rigor metodológico e adaptação cultural para sua implementação sustentável na América Latina.

Palavras-chave: Adolescência; Aprendizagem socioemocional; Atenção plena; Saúde mental; Terapia

INTRODUCCIÓN

Ante el contexto global de cambios e incertidumbres económicos, tecnológicos y socioambientales, resultan necesarias habilidades que permitan el alcance de una adaptación adecuada, principalmente en la adolescencia, etapa comprendida aproximadamente entre los 10 y 19 años (Organización Mundial de la Salud, WHO, 2021), que se caracteriza por cambios biológicos y psicológicos asociados a la construcción de identidad, fortalecimiento de la autonomía, además de enfrentarse a la resolución de las demandas sociales, familiares y académicas (Sharma y Parwinder, 2024).

Dura esa etapa transitoria, la regulación emocional entendida como la capacidad de identificar, comprender y gestionar de manera adaptativa las emociones propias y ajenas (Gross, 2015), se posiciona como una de las competencias esenciales para el desarrollo saludable, puesto que permite afrontar situaciones de estrés, mantener relaciones interpersonales saludables y prevenir la aparición de problemas emocionales y conductuales (Silvers y Moreira, 2022). De hecho, la literatura reciente señala que una adecuada regulación de emocional en la adolescencia se vincula estrechamente con indicadores de bienestar psicológico, éxito académico y adaptación social (Compas et al., 2017; Sharma y Parwinder, 2024).

Desde la parte neurobiológica, los adolescentes muestran una maduración tardía en la corteza frontal, que se encarga de las funciones ejecutivas y control inhibitorio, en comparación con el sistema límbico implicado en la reactividad emocional (Casey et al., 2019). Dicha diferencia contribuye a que experimenten emociones más intensas y, en ocasiones, dificultades para regularlas de forma eficaz, mayor predisposición a conductas impulsivas, dificultades en la toma de decisiones y vulnerabilidad frente a trastornos como la ansiedad, la depresión y las adicciones (Steinberg, 2014; Dahl et al., 2018).

Diversas investigaciones sostienen que alrededor del 50 % de los trastornos de salud mental se inician antes de los 14 años, y el 75 % antes de los 24 años (Kessler et al., 2007; WHO, 2021). En el caso particular de los adolescentes, los problemas emocionales representan una de las principales causas de morbilidad, con repercusiones significativas en la calidad de vida, el rendimiento escolar e integración social Guessoum et al. (2020) y Loades et al. (2020) encontraron un incremento significativo de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes tras la pandemia de COVID-19, lo que ha intensificado la necesidad de estrategias innovadoras de prevención e intervención.

En base a ello, se justifica la necesidad de búsqueda de intervenciones innovadoras orientadas al fortalecimiento del bienestar

emocional. El mindfulness ha mostrado un creciente respaldo empírico como estrategia de bajo costo y de eficacia para fortalecer la regulación emocional, procesos atencionales y de control ejecutivo de los adolescentes (Jannah y Setiyowati, 2024; Pan et al., 2024).

El término mindfulness se ha consolidado en las últimas décadas como una de las estrategias más investigadas en el campo de la psicología clínica, la educación y la promoción de la salud. Kabat-Zinn (2005) lo definió como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de apertura, aceptación y no juicio. Esta conceptualización, originalmente inspirada en tradiciones contemplativas orientales, ha sido reformulada en Occidente en un marco secular y clínico, dando lugar a programas estructurados como el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) y el Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal et al., 2013). Estos modelos, adscritos a las denominadas terapias de tercera generación, priorizan el fortalecimiento de procesos de aceptación, flexibilidad psicológica y regulación atencional, en lugar de enfocarse exclusivamente en la reducción de síntomas (Hayes et al., 2012; Pérez-Álvarez, 2014).

Estudios de neuroimagen como los de Hölzel et al. (2011) y Ecker et al. (2025) relevan que las intervenciones basadas en atención plena generan un incremento en la densidad de materia gris en áreas asociadas al aprendizaje

emocional y la autorregulación, como la corteza prefrontal dorsolateral y el hipocampo, así como una disminución en la reactividad de la amígdala frente a estímulos, sin embargo, los beneficios no se limitan a transformaciones conductuales sino que alcanzan procesos neuronales de largo plazo vinculados a la plasticidad cerebral.

En el campo educativo, los programas basados en mindfulness han mostrado eficacia para reducir la ansiedad escolar, mejorar la atención sostenida y favorecer el aprendizaje socioemocional (Galante et al., 2023). Su aplicabilidad en entornos escolares se explica por su versatilidad metodológica, dado que pueden implementarse en formato grupal, breve y de bajo costo, adaptándose tanto a programas curriculares como a actividades extracurriculares. Esta flexibilidad resulta especialmente valiosa en contextos de recursos limitados, donde el acceso a servicios especializados en salud mental es restringido, como ocurre en gran parte de América Latina.

En el ámbito clínico, las intervenciones basadas en mindfulness han demostrado ser eficaces en adolescentes con problemas de ansiedad, depresión o conductas disruptivas, produciendo mejoras en autocompasión, resiliencia y regulación emocional (Bluth et al., 2017; Jannah y Setiyowati, 2024). Además, Remskar et al. (2024) sugiere en su investigación que la combinación de mindfulness con otras prácticas, como el ejercicio físico, amplifica los

beneficios psicológicos y favorece la adherencia de los jóvenes a los programas. Estas sinergias innovadoras refuerzan la pertinencia de diseñar programas híbridos que integren cuerpo y mente en el fortalecimiento del bienestar juvenil.

No obstante, la literatura también advierte limitaciones importantes en relación a intervenciones excesivamente breves, sin seguimiento o mal adaptadas culturalmente, carecen de impacto significativo o incluso pueden generar experiencias adversas, como incremento de malestar emocional en individuos particularmente vulnerables (Aizik-Reebs et al., 2021; Ecker et al., 2025). Estos hallazgos recalcan la necesidad de implementar MBIs bajo protocolos estandarizados, culturalmente sensibles y supervisados por profesionales capacitados, para garantizar su efectividad y seguridad.

En base a lo mencionado, el presente estudio tiene como objetivo realizar una revisión integrativa de la literatura científica que evalúe los efectos del mindfulness en la regulación emocional de adolescentes, identificando patrones de eficacia, limitaciones metodológicas y vacíos investigativos

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarca en el enfoque de revisión integrativa de la literatura, siguiendo la propuesta metodológica de Whitemore y Knafl (2005), que permite sintetizar de manera crítica

resultados provenientes de estudios empíricos. Esta modalidad de revisión se eligió por su carácter inclusivo, ya que ofrece una visión amplia de la eficacia y aplicabilidad de las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) en adolescentes.

Estrategia de búsqueda bibliográfica

La búsqueda bibliográfica se realizó en cuatro bases de datos científicas de acceso internacional reconocidas por su cobertura en psicología, educación y ciencias de la salud: PubMed, Scopus, PsycINFO, Web of Science. El rango temporal comprendió publicaciones entre enero de 2015 y junio de 2025, con el fin de abarcar una década de producción científica reciente. Se emplearon combinaciones de descriptores en inglés y en español, tales como: mindfulness, atención plena, adolescents, adolescentes, emotional regulation, regulación emocional, intervention, programa, mental health. Se aplicaron operadores booleanos (AND, OR, NOT) y filtros por tipo de documento (artículos originales revisados por pares).

Adicionalmente, se consultaron referencias secundarias a través de la técnica de bola de nieve, identificando artículos relevantes citados en revisiones y metaanálisis previos.

Criterios de inclusión y exclusión

La selección de estudios se llevó a cabo bajo criterios de inclusión y exclusión previamente definidos para garantizar la relevancia y pertinencia de la muestra documental. Los de inclusión

fueron: publicaciones en revistas arbitradas con acceso a texto completo, entre 2015 y 2025, en inglés o español, participantes adolescentes (10 a 19 años) según la definición de la OMS, estudios empíricos de diseño cuantitativo, cualitativo o mixto, intervenciones explícitamente basadas en mindfulness, estudios de evaluación directa de la regulación emocional.

Los de exclusión se caracterizaron por: revisiones narrativas, estudios teóricos o exclusivamente cualitativos, con poblaciones fuera del rango etario (niños <10 años, adultos >19 años), así como aquellos sin información suficiente para el análisis o sin acceso a texto completo, y documentos de tipo editorial, cartas al editor o literatura gris.

Proceso de selección y recuperación de información

El proceso de selección se realizó en dos fases:

1. Cribado inicial de títulos y resúmenes.
2. Revisión a texto completo para verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión.

Para la organización y gestión de la bibliografía se utilizó el software Rayyan QCRI, lo que facilitó la detección de duplicados y el proceso de revisión.

Evaluación de la calidad de los estudios

Con el fin de asegurar la rigurosidad metodológica, se aplicó la herramienta CASP (Critical Appraisal Skills Programme) para evaluar estudios cualitativos y cuantitativos, y se consideraron indicadores de validez interna, claridad de objetivos, adecuación del diseño y relevancia de los hallazgos. Los estudios fueron categorizados en tres niveles de calidad: alta, media y baja.

Así mismo, se analizaron indicadores de variabilidad, fiabilidad y validez de los instrumentos empleados en la medición de la regulación emocional, privilegiando aquellos que reportaban coeficientes de consistencia interna (α de Cronbach) y validez de constructo.

Síntesis y análisis de la información

El análisis de los datos se realizó mediante un proceso de reducción, categorización y comparación transversal. Los artículos seleccionados fueron organizados en una matriz de extracción de datos que incluyó: autor, año, país, contexto, diseño, muestra, tipo de intervención, duración, instrumentos y principales hallazgos. Posteriormente, los resultados fueron agrupados en categorías temáticas (Tabla 2) que permitieron identificar patrones comunes, divergencias y vacíos investigativos.

El proceso de síntesis se desarrolló bajo una lógica de integración crítica, combinando hallazgos cuantitativos (eficacia, tendencias estadísticas) con evidencia cualitativa (experiencias subjetivas, percepciones de los participantes) y aportes teóricos, con el fin de ofrecer una comprensión más amplia del fenómeno.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La revisión integrativa permitió identificar y analizar un total de 15 estudios publicados entre 2015 y 2025 sobre intervenciones basadas en mindfulness orientadas a la regulación emocional en adolescentes. Los hallazgos se organizaron de

acuerdo con el contexto de aplicación (escolar, clínico, comunitario, teórico) y posteriormente se agruparon en categorías temáticas que facilitan la comprensión crítica del fenómeno.

Organización y estructura de los datos

La Tabla 1, presenta la síntesis de los estudios incluidos, especificando autores, país, tipo de evidencia, muestra, intervención, resultados principales, limitaciones y aportaciones. Por su parte, la Tabla 2 organiza la evidencia en cinco categorías temáticas: evidencia escolar, evidencia clínica, experiencias subjetivas, evidencia comunitaria y longitudinal, evidencia teórica, síntesis y revisiones, y riesgos/limitaciones.

Tabla 1.

Autor(es) y año	País / Contexto	Tipo de evidencia	Muestra	Intervención	Resultados principales	Limitaciones	Aportación
Baena- Extremer a et al. (2021)	España / Escolar	Cuantitativa	320 estudiante s (5°- 3°ESO)	Programa grupal de 6 semanas	↑ atención; ↓ estrés	seguimiento ; sin grupo control	Evidencia de eficacia breve escolar
Martínez- Escriban o et al. (2017)	España / Escolar	Revisión sistemática	19 estudios	Programas escolares	↓ ansiedad; ↑ regulación emocional	Falta evidencia longitudinal	Confirma tendencia positiva en jóvenes europeos
Scafuto et al. (2025)	Italia / Escolar	Cuantitativa (RCT)	286 adolescentes	Programa de 12 sesiones	↑ bienestar; ↑ valores prosociales	Activo	Aporta enfoque en valores universales
Bluth et al. (2017)	EE.UU. / Escolar	Mixta	47 adolescentes	Mindful Self- Compassio	↓ estrés; ↑ resiliencia	Muestra pequeña	Destaca rol de la autocompasión
Porter et al. (2024)	Chile / Escolar (online)	Cuantitativa	70 niños (8–12)	MBI online	↑ regulación emocional	Sin seguimiento	Innovación digital latinoamericana
Van et al. (2016)	Canadá / Clínico	Cualitativa	28 adolescentes	MBSR 8 sem.	↑ autocontrol;	Sin grupo control	Explora experiencia s subjetivas
Mon et al. (2016)	Myanmar/ Clínico	Cuantitativa	160 adolescentes vulnerable	Mindfulness grupal 3 meses	↑ relaciones ↑ bienestar emocional y conductual	Contexto específico	Evidencia en poblaciones de riesgo
Galla (2017)	EE.UU. / Clínico	Cuantitativa	85 adolescentes	Retiro 5 días	↑ regulación emocional	Sin grupo control	Potencial de intervención es intensivas
Errasti- Pérez et al. (2022)	España / Teórico	Teórica	—	Ensayo crítico	Fundamenta rigor científico	—	Aporta marco conceptual
Aizik- Reebs et al. (2021)	Israel / Clínico	Cuantitativa	95 adolescentes	Entrenamiento intensivo	Efectos adversos reportados	Falta control riguroso	Advierte riesgos y límites
Ecker et al. (2025)	Alemania/ Escolar	Cuantitativa	Adolescentes	Sesión única body	↓ estrés momentáneo	Efecto breve; sin o; ↑ bienestar	Analiza eficacia de intervención puntual
Molina (2023)	España / Escolar	Cuantitativa	n.d.	Programa escolar breve	↑ atención sostenida; ↓ ansiedad	Sin grupo control	Apoya aplicabilidad escolar breve

Autor(es) y año	País / Contexto	Tipo de evidencia	Muestra	Intervención	Resultados principales	Limitación es	Aportación
Carreres- Ponsoda et al. (2017)	España / Comunitario	Cuantitativa	≈30 adolescentes	Programa extracurricular 8 sem.	↑ regulación emocional	Muestra pequeña	Demuestra aplicabilidad fuera del aula
Ruiz et al. (2024)	España / Comunitario-rural	Cuantitativa longitudinal	n.d.	Programa bienestar con mindfulness (12 meses)	↑ bienestar sostenido a 12 meses	Muestra localizada	Evidencia sostenibilidad efectos
Jobin et al. (2025)	Multipaís / Escolar y clínico	Revisión de alcance	—	MBIs múltiples	↓ ansiedad/estrés; ↑ bienestar	Heterogeneidad protocolos	Identifica vacíos y futuras líneas
Lantheau me et al. (2023)	Europa / Escolar	Cuantitativa	Secundaria (n.d.)	Mindfulness escolar rutinario	↑ bienestar; efectos modestos	Heterogeneidad instrumentos	Importancia de fidelidad de implementación

Nota: ↑ = incremento o mejora; ↓ = reducción o disminución; n.d. = no disponible en el resumen.

Tabla 2. Categorías temáticas de la evidencia sobre mindfulness en adolescentes (2015– 2025).

Categoría temática	Estudios representativos	Hallazgos principales	Vacíos / Limitaciones	Aportación
Evidencia escolar	Baena-Extremera et al. (2021); Scafuto (2025); Fung et al. (2019); Molina (2023); Lantheaume et al. (2023)	Menor ansiedad, mayor atención, regulación emocional y bienestar; efectos modestos en algunos casos	Ausencia de seguimientos prolongados; heterogeneidad en instrumentos; fidelidad de implementación variable	Confirma viabilidad del contexto escolar; evidencia de eficacia en programas breves y rutinarios
Evidencia v	Mon et al. (2016); Galla (2017); Van et al. (2016); Aizik-Reebs (2021); Ecker (2025)	Mayor resiliencia, autorregulación, y menor síntomas emocionales; algunos reportes de efectos adversos	Tamaños muestrales reducidos; falta de control activo; escaso reporte de eventos negativos	Confirma el potencial del mindfulness como complemento clínico y advierte sobre necesidad de protocolos de seguridad
Experiencias subjetivas	Bluth et al. (2017); Van et al (2016)	Mayor autocompasión, resiliencia, y relaciones interpersonales; además de percepción de apoyo emocional	Escasez de estudios cualitativos; limitado a contextos específicos	Explora mecanismos internos de cambio y vivencia adolescente del mindfulness
Evidencia comunitaria y longitudinal	Carreres-Ponsoda (2017); Ruiz et al. (2024)	Mayor regulación emocional y bienestar mantenido hasta 12 meses	Muestras pequeñas y localizadas; generalización limitada	Demuestra eficacia fuera del aula formal y sostenibilidad a mediano plazo
Evidencia teórica	Errasti-Pérez et al. (2022); Pérez-Álvarez (2014)	Fundamenta rigor conceptual; vincula mindfulness con terapias contextuales	Escasa articulación con estudios empíricos en adolescentes	Refuerza la solidez conceptual del mindfulness y orienta futuras investigaciones
Síntesis y revisiones	Martínez-Escribano (2017); Galante et al. (2023); Jobin et al. (2025)	Beneficios globales: menor ansiedad y estrés, mayor bienestar psicológico; identifican heterogeneidad	Variabilidad en protocolos; falta de comparadores activos; predominio de estudios europeos/norteamericanos	Ofrece mapa actualizado (2015–2025) e identifica vacíos en adaptación cultural y diseño metodológico
Riesgos y limitaciones	Aizik-Reebs (2021); Ecker (2025)	Reportes de efectos adversos; eficacia limitada en intervenciones muy breves	Falta sistematización de eventos adversos; ausencia de marcos de seguridad	Necesidad de precaución y protocolos de inclusión/exclusión

Argumentación crítica de los resultados

La Tabla 1, muestra que la mayoría de investigaciones se han desarrollado en entornos escolares, confirmando que este contexto es particularmente propicio para la implementación de programas de mindfulness. Los estudios revisados evidencian mejoras consistentes en atención, reducción de ansiedad y regulación emocional (Baena-Extremera et al., 2021; Molina, 2023; Scafuto et al., 2025; Fung et al., 2019). Estos resultados son coherentes con los metaanálisis recientes (Ashok et al., 2025; Jobin et al., 2025), que destacan el impacto positivo de programas de ocho a doce semanas en la salud mental juvenil.

Sin embargo, la Tabla 2 subraya que los efectos observados suelen ser modestos y heterogéneos, debido a limitaciones metodológicas como muestras pequeñas, ausencia de seguimiento longitudinal y grupos control insuficientes. Ello plantea la necesidad de consolidar protocolos estandarizados y sostenibles que permitan evaluar la eficacia a largo plazo y la replicabilidad de los resultados (Galante et al., 2023).

En contextos clínicos, las MBIs se han aplicado en adolescentes con condiciones de vulnerabilidad emocional o social, mostrando beneficios en autorregulación, bienestar y resiliencia (Galla, 2017; Mon et al., 2016; Van et al., 2016). Estos hallazgos sugieren que el mindfulness puede ser un recurso complementario en programas de tratamiento de la salud mental adolescente, en línea con la evidencia acumulada

en población adulta (Hofmann et al., 2010; Goldberg et al., 2018).

La Tabla 2 indica que, aunque prometedores, los resultados clínicos están limitados por muestras reducidas y ausencia de comparadores activos, lo que restringe la generalización. Este aspecto es especialmente crítico en América Latina, donde los recursos clínicos son escasos y las intervenciones deben demostrar eficacia y costo-efectividad antes de su integración en políticas de salud pública.

Un aporte central de esta revisión es visibilizar la importancia de las experiencias subjetivas (Tabla 2). Estudios cualitativos como los de Bluth et al. (2017) y Van et al. (2016) reportan que los adolescentes perciben mejoras en autocompasión, resiliencia y relaciones interpersonales. Estos hallazgos sugieren que el mindfulness no solo reduce síntomas emocionales, sino que también fortalece competencias socioemocionales clave para el desarrollo adolescente.

A nivel teórico y neurocognitivo, investigaciones recientes apuntan a que el mindfulness activa circuitos cerebrales asociados a la regulación emocional, como la corteza prefrontal y el sistema límbico (Hölzel et al., 2011; Ecker et al. (2025). Esto respalda la hipótesis de que los beneficios trascienden la esfera conductual, alcanzando procesos subyacentes de autorregulación.

La evidencia teórica (Errasti-Pérez et al., 2022; Pérez-Álvarez, 2014) destaca que el mindfulness debe entenderse como una práctica con fundamentos conceptuales sólidos, vinculada a las terapias contextuales y de tercera generación. La Tabla 2 evidencia que este aporte teórico es indispensable para fortalecer la validez científica de las MBIs, ya que permite enmarcar los hallazgos empíricos en modelos de cambio psicológico. Asimismo, la teoría subraya la necesidad de adaptar las prácticas de mindfulness a los marcos culturales y comunitarios. En el caso de adolescentes latinoamericanos, esto implica evitar la imposición de modelos contemplativos ajenos a la cultura local, favoreciendo adaptaciones que respeten cosmovisiones comunitarias y creencias religiosas.

Un aspecto crucial señalado en la Tabla 2 corresponde a los riesgos y limitaciones. Investigaciones como las de Aizik-Reebs et al. (2021) y Ecker et al. (2025) advierten sobre efectos adversos en algunos adolescentes o la falta de resultados en intervenciones excesivamente breves. Estas evidencias invitan a considerar que el mindfulness no debe implementarse como un recurso universal y homogéneo, sino bajo protocolos claros que definan criterios de inclusión, exclusión y medidas de seguridad.

De manera general, la revisión revela limitaciones comunes: heterogeneidad de

protocolos e instrumentos de evaluación; tamaños de muestra reducidos y escasa diversidad cultural; y escasez de estudios longitudinales que midan sostenibilidad de los efectos. Estas deficiencias metodológicas coinciden con las señaladas en revisiones sistemáticas recientes (Ashok et al., 2025; Galante et al., 2023), lo que confirma que se trata de un desafío global aún pendiente.

La falta de investigaciones en América Latina constituye uno de los vacíos más significativos. diferencia de Europa y Norteamérica, donde los programas de mindfulness han sido evaluados con mayor rigor, en la región los estudios son escasos, fragmentados y poco representativos. En el caso ecuatoriano, la literatura prácticamente es inexistente, lo que dificulta su integración en políticas públicas o programas educativos.

Esta situación abre una oportunidad estratégica para diseñar investigaciones locales que combinen enfoques cuantitativos y cualitativos, con muestras representativas de adolescentes de diferentes contextos socioculturales. Los hallazgos podrían orientar la creación de programas escolares piloto de mindfulness en instituciones públicas, evaluando su factibilidad, aceptación cultural y eficacia. Además, la integración con estrategias comunitarias de salud mental permitiría ampliar la cobertura en zonas rurales o con limitada infraestructura sanitaria.

CONCLUSIÓN

La revisión integrativa realizada permitió sintetizar una década de investigación sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en la regulación emocional de adolescentes. Los hallazgos muestran que estas intervenciones, aplicadas principalmente en contextos escolares y clínicos, generan mejoras consistentes en la atención, la reducción de síntomas emocionales y el fortalecimiento de recursos psicológicos como la resiliencia, la autocompasión y el autocontrol.

No obstante, la evidencia analizada presenta limitaciones recurrentes, entre ellas el reducido tamaño de las muestras, la ausencia de grupos de control activos, la heterogeneidad de los protocolos y la falta de seguimientos longitudinales que permitan valorar la sostenibilidad de los efectos. También se constató una marcada concentración de estudios en Europa y Norteamérica, lo que evidencia un vacío importante de investigación en América Latina y, particularmente, en Ecuador.

En este sentido, el mindfulness puede considerarse una estrategia prometedora tanto en la prevención como en la intervención en salud mental adolescente. Sin embargo, su impacto depende de la calidad metodológica de

los programas, de su adecuada adaptación cultural y de la implementación bajo protocolos estandarizados que garanticen eficacia y seguridad.

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda impulsar investigaciones en el contexto latinoamericano que integren diseños mixtos, con muestras representativas y culturalmente diversas. Estas investigaciones deberían incluir evaluaciones de seguimiento a mediano y largo plazo, así como análisis de posibles efectos adversos. Igualmente, se sugiere desarrollar programas piloto en instituciones educativas y comunitarias de Ecuador, con el fin de valorar la factibilidad y pertinencia de estas prácticas en entornos locales.

En conclusión, el mindfulness constituye una herramienta con alto potencial para contribuir al bienestar emocional de los adolescentes. Su consolidación como estrategia válida en la región requiere avanzar hacia un cuerpo de evidencia más sólido, contextualizado y aplicable a las necesidades específicas de la juventud latinoamericana.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran de manera expresa que no existe ningún conflicto de intereses, financiero, institucional ni personal, que pudiera haber influido en la elaboración, análisis o publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Aizik-Reebs, A., Shoham, A., y Bernstein, A. (2021). First, do no harm: An intensive experience sampling study of adverse effects to mindfulness training. *Behaviour Research and Therapy*, 145, 103941. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103941>
- Ashok, L., Ravichandran Nair, K., Jobin, K., Manjula, M., Andrews, T., Glane Mathias, E., y Krishnan, P. (2025). Mindfulness-based interventions for enhancing adolescent mental health and well-being: A scoping review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32, 101961. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101961>
- Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M. del M., Marfil-Sánchez, A.-M., y Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132–142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., y Hobbs, L. (2017). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479–492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>
- Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Llopis-Goig, R., y Cortell-Tormo, J. M. (2017). The effect of an out-of-school mindfulness program on adolescents' stress reduction and emotional wellbeing. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 35–44. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000300004
- Casey, B., Heller, A., Gee, D., y Cohen, A. (2019). Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*, 693, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.11.055>
- Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M., Dunbar, J., Williams, E., y Thigpen, J. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Dahl, R., Allen, N., Wilbrecht, L., y Suleiman, A. (2018). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1423(1), 5–25. <https://doi.org/10.1111/nyas.13912>
- Ecker, A., Fritsch, C., Schleicher, D., Jacob, R., Kandsperger, S., Brunner, R., y Jarvers, I. (2025). The effect of a one-time mindfulness intervention on body and mind in healthy adolescents using multimodal measurements. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1503379. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1503379>
- Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E., y Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): Por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(1), 235–248. <https://doi.org/10.51668/bp.8322112s>
- Fung, J., Kim, J., Jin, J., Chen, G., Bear, L., y Lau, A. (2019). A randomized trial evaluating school-based mindfulness intervention for ethnic minority youth: Exploring mediators and moderators of intervention effects. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0425-7>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., Jones, P., y Sellen, A. (2023). A systematic review and meta-analysis of school-based mindfulness interventions for improving mental health outcomes in youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 127–138. <https://doi.org/10.1111/camh.12591>
- Galla, B. (2017). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 59, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.016>
- Goldberg, S., Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D., y Simpson, T. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric

- disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Emotion Review*, 7(3), 285–291. <https://doi.org/10.1177/1754073915575005>
- Guessoum, S., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., y Rose, M. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 29. 10.1016/j.psychres.2020.113264
- Hayes, S., Strosahl, K., y Wilson, K. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.
- Hölzel, B., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., y Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., y Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Jannah, M., y Setiyowati, D. (2024). Mindfulness and anxiety in adolescents: Systematic literature review based on big data. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 14(1), 45–57. <https://doi.org/10.5539/jedp.v14n1p45>
- Jobin, K., Ravichandran Nair, K., Ashok, L., Manjula, M., Andrews, T. J., Glane Mathias, E., & Krishnan, P. (2025). Mindfulness-based interventions for enhancing adolescent mental health and well-being: A scoping review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32, 101961. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101961>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Kessler, R., Angermeyer, M., Anthony, J., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., De Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., Haro, J., Kawakami, N., Karam, A., Levinson, D., Medina-Mora, M., Oakley Browne, M., Posada-Villa, J., Stein, D., Adley Tsang, C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, S., Lee, S., Heeringa, S., Pennell, B., Berglund, P., Gruber, M., Petukhova, M., Chatterji, S., Ustün, T. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168–176. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2174588/>
- Lantheaume, S., Shankland, R., Buchier, L., Facchin, A., y Kotsou, I. (2024). Mindfulness-based programs sustainably increase mental health: The role of cognitive fusion and mindfulness practice. *European Review of Applied Psychology*, 74(2), 100876. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2023.100876>
- Loades, M., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., y Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Martínez-Escribano, L., Piqueras, J., y Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (“mindfulness”) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes una revisión sistemática. *Psicología conductual= behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 25(3), 445-463. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6265550>
- Molina, J. (2023). Efectos de la aplicación de un programa de mindfulness sobre la ansiedad y la atención en alumnado adolescente. *Tendencias Pedagógicas*, 40, 126–136. <https://doi.org/10.15366/tp2023.40.010>

- Mon, M.-M., Liabsuetrakul, T., y Htut, K.-M. (2016). Effectiveness of mindfulness intervention on psychological behaviors among adolescents with parental HIV infection: A group-randomized controlled trial. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(8), 765–775. <https://doi.org/10.1177/1010539516675698>
- Pan, Y., Li, D., Liang, H., Shen, X., Bing, Z., Cheng, L., y Dong, Y. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based stress reduction on mental health and psychological quality of life among university students: A GRADE-Assessed Systematic Review. 10.1155/2024/8872685
- Pérez-Álvarez, M. (2014). Las terapias de tercera generación como terapias contextuales y de aceptación. *Papeles del Psicólogo*, 35(1), 3–12. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2014.001>
- Porter, R., Stubbs, B., Vancampfort, D., y Firth, J. (2024). Online mindfulness intervention for children: A pilot study in Chile. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 456–469. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030456>
- Remskar, M., Chen, H., y Wang, Y. (2024). Combining mindfulness and exercise: Effects on adolescent well-being and emotional regulation. *Journal of Adolescent Health*, 75(4), 652–660. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.06.011>
- Ruiz, M. (2024). Efectividad a los 12 meses de un programa de bienestar emocional basado en atención plena (mindfulness) en una localidad rural. *Atención Primaria*, 56(5), 102905. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102905>
- Scafuto, F., Crescentini, C., Conversano, C., Matiz, A., De Vincenzo, F., Ghiroldi, S., Montecucco, F., Presaghi, F., y Quinto, R. (2025). Enhancing universal values through mindfulness and psychological well-being: A randomized-controlled trial with adolescents. *Child & Youth Care Forum*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10566-025-09871-7>
- Sharma, P., y Parwinder, S. (2024). Translating theoretical insights into an emotion regulation flexibility intervention: assessing effectiveness. *Cognition and emotion*, 39(2), 355–376. <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2413366>
- Segal, Z., Williams, J., y Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Silvers, J., y Moreira, J. (2022). Capacity for emotion regulation across development. *Current Opinion in Psychology*, 43, 189–195. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.07.005>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Van, K. J., Andrews, J., y Wild, T. (2016). Mindfulness-based stress reduction for adolescents in residential treatment: A qualitative study exploring mechanisms of change. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2847–2865. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0436-8>
- Whittemore, J., y Knafl, K. (2005). The integrative review: uptaded methodology. *Journal of advanced nursing*, 52(5), 546–553. 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>