

# Eficacia del uso de mindfulness en la reducción de la ansiedad y en la mejora de la atención en niños

- De origen Budista, se considera una técnica de desactivación cognitiva, logrando la no identificación de uno mismo con sus pensamientos, sentimientos y emociones.
- El primer componente se basa en la autorregulación de la atención, produciendo el reconocimiento de estados en el momento presente.
- El segundo componente se basa en la orientación hacia la experiencias basado en la curiosidad, la apertura y la aceptación.
- De manera formal (respiración y análisis corporal) o informal (no programada), la práctica de mindfulness se basa en la meditación de concentración. Consciencia del proceso pensar-sentir-hacer.



Autores: Saliha Belmonte Darraz, Francisco José Hernández Arredondo, Javier Martínez Cabo, Raul García

Justificación	Estudio Planteado	Método de medida	Resultados																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ansiedad afecta a un gran número de niños (5-20%)</li> <li>• Bogels (2000) demostró que la ansiedad limita la capacidad para afrontar.</li> <li>• Rodriguez (2009) identifica problemas escolares derivados de la ansiedad.</li> <li>• Bishop considera mindfulness como atención selectiva, sostenida, alternante.</li> <li>• Lazar (2005) observó regiones corticales más gruesas relacionadas con la atención y procesamiento sensorial.</li> <li>• Carson (2004) demuestra el efecto sobre relaciones sociales.</li> <li>• Zylowska (2008) observa mejoras en TDAH.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuasi-sin Grupo de control</li> <li>• Medidas pre y post-test y seguimiento.</li> <li>• N=24 para CMASR-2</li> <li>• N=20 para CAMM y MAAS</li> <li>• Edades entre 7-12 años</li> <li>• Escuela de verano Cáritas</li> <li>• Palma de Mallorca</li> <li>• Atención a la respiración y body scan 20 min al día durante 6 semanas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de ansiedad manifiesta CAMSR-2 de 49 reactivos.</li> <li>• Child and adolescent mindfulness measure (CAMM) para atención y concentración.</li> <li>• Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) para atención y conciencia.</li> <li>• Programa SPSS y comparación mediante t-student de resultados.</li> <li>• ANOVA</li> </ul>	<p><b>CMASR-2 (medias pre-post)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>PRE</th> <th>POST</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DEF</td> <td>47</td> <td>46</td> </tr> <tr> <td>FIS</td> <td>34</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>INQ</td> <td>44</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>SOC</td> <td>38</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>TOT</td> <td>34</td> <td>31</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	PRE	POST	DEF	47	46	FIS	34	32	INQ	44	41	SOC	38	33	TOT	34	31
Categoría	PRE	POST																			
DEF	47	46																			
FIS	34	32																			
INQ	44	41																			
SOC	38	33																			
TOT	34	31																			
			<p><b>Reducción de ansiedad</b></p> <p><b>CAMM (medias pre-post)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapa</th> <th>Media</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PRE</td> <td>1,37</td> </tr> <tr> <td>POST</td> <td>1,60</td> </tr> </tbody> </table>	Etapa	Media	PRE	1,37	POST	1,60												
Etapa	Media																				
PRE	1,37																				
POST	1,60																				
			<p><b>Aumento de atención</b></p> <p><b>MAAS (medias pre-post)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Etapa</th> <th>Media</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PRE</td> <td>3,55</td> </tr> <tr> <td>POST</td> <td>4,24</td> </tr> </tbody> </table>	Etapa	Media	PRE	3,55	POST	4,24												
Etapa	Media																				
PRE	3,55																				
POST	4,24																				



## Conclusiones

- CMASR-2**
- Se observa una mejora en todas las escalas de ansiedad.
  - Mejora de la mayoría de participantes.
  - No se identifican diferencias entre sexos
- CAMM**
- Existe una clara mejora entre los resultados pre y post test relacionados con la atención y concentración.
  - Sin diferencias entre sexos.
- MAAS**
- Existe una clara mejora entre los resultados pre y post test relacionados con la atención y conciencia.
  - Existe divergencia entre sexos.
- Resultados claramente alentadores en relación con la regulación emocional, atención, concentración y ansiedad.