

Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática

Laura Martínez-Escribano¹, José A. Piqueras¹ y Ceu Salvador²

¹*Universidad Miguel Hernández de Elche (España);* ²*Universidad de Coimbra (Portugal)*

En los últimos años ha aumentado considerablemente la utilización de las intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*) en diversos trastornos mentales. Sin embargo, hay escasas pruebas empíricas y una gran controversia acerca de su eficacia en niños y adolescentes. En el caso concreto de la ansiedad, entre 20-50% de los niños afectados no mejoran con la terapia cognitivo conductual tradicional. Este trabajo tuvo por objeto realizar una revisión sistemática sobre la eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes. Se encontraron 15 artículos, pero solo siete cumplieron los criterios de inclusión. Todos los estudios indicaron que la intervención basada en la atención plena proporciona resultados positivos, tales como una disminución significativa de síntomas de ansiedad y una mejora en el funcionamiento global. En resumen, cabe destacar que estas intervenciones pueden ser eficaces en niños y adolescentes con síntomas y/o trastornos de ansiedad. Sin embargo, todavía es un campo en desarrollo, formado por estudios con múltiples limitaciones, por lo que requiere de más investigaciones.