

Las intervenciones escolares basadas en la Atención Integral tienen efectos positivos en los procesos cognitivos y socioemocionales, pero no mejoran la conducta y los logros académicos



Las MBI tienen un leve efecto positivo en los resultados cognitivos y socioemocionales, pero no tienen un efecto significativo en los resultados conductuales y académicos

¿Cuál es el objetivo de esta revisión?

Esta revisión sistemática Campbell examina la efectividad de las MBI escolares en los resultados cognitivos, conductuales, socioemocionales y el rendimiento académico. La revisión resume 61 estudios y sintetiza en metaanálisis 35 estudios, con un total de 6.207 estudiantes participantes.

El uso de intervenciones basadas en el mindfulness o la Atención Integral (MBI, por sus siglas en inglés) en las escuelas ha ido en aumento. Las escuelas están utilizando las MBI para reducir el estrés y la ansiedad de los estudiantes y mejorar las competencias socioemocionales, la conducta y el rendimiento académico.

Las MBI tienen leves efectos positivos en los procesos cognitivos y socioemocionales, pero no se observaron tales efectos en cuanto a los resultados de índole conductual o académica. Los estudios son en su mayoría de calidad moderada a baja. Por lo tanto, se necesita más evidencia de evaluadores independientes para determinar la efectividad de este tipo de intervención.

¿Qué estudió la revisión?

Junto con la diversidad de aplicaciones y hallazgos positivos provenientes del uso de la Atención Integral (MBI) en adultos, así como su popularidad creciente con el público general, las MBI han estado utilizándose cada vez más con la juventud. En los últimos años, las MBI han sido objeto de un creciente interés para su uso en las escuelas, con el objetivo de apoyar el desarrollo socioemocional y mejorar la conducta y el rendimiento académico.

Esta revisión examina los efectos de las MBI escolares en los resultados cognitivos, conductuales, socioemocionales y el rendimiento académico de jóvenes de educación primaria o secundaria. Las MBI son intervenciones que utilizan un componente de atención integral, definido de forma amplia como “prestar atención de una manera particular: con propósito, en el presente, sin prejuicios”, a menudo junto a otros componentes, como el yoga, estrategias cognitivo-conductuales o entrenamiento en técnicas de relajación.

¿Qué estudios se incluyen?

Los estudios incluidos utilizaron un ensayo controlado aleatorio, un diseño cuasi experimental, un diseño pretest y posttest de un solo grupo y reportaron al menos uno de estos resultados: cognición, rendimiento académico, conductual, socioemocional y psicológico. Las poblaciones de estudio incluyen estudiantes de



¿Cuán actualizada es esta revisión?

Los autores de la revisión buscaron estudios publicados hasta mayo de 2015. Esta Revisión Sistemática Campbell se publicó en 2017.

¿Qué es la Colaboración Campbell?

La Colaboración Campbell es una red de investigación internacional, voluntaria y sin fines de lucro que publica revisiones sistemáticas. Resumimos y evaluamos la calidad de la evidencia con respecto a las políticas, programas y prácticas sociales y económicas. Nuestro objetivo es ayudar a que las personas elijan mejores opciones y tomen mejores decisiones sobre políticas.

Acerca de este resumen

Ada Chukwudozie y Howard White (Colaboración Campbell) hicieron este resumen basándose en la Revisión Sistemática Campbell 2017:5 Intervenciones basadas en la Atención Integral para mejorar la cognición, el rendimiento académico, la conducta y el funcionamiento socioemocional de estudiantes de enseñanza primaria y secundaria: una revisión sistemática, por Brandy R. Maynard, Michael R. Solís, Verónica L. Miller, Kristen E. Brendel (DOI 10.4073/csr.2017.5). El resumen original fue diseñado por Tanya Kristiansen y el diseño de la versión en español fue realizado por Audrey Portes (ambas parte del equipo de la Colaboración Campbell). Agradecemos el aporte financiero de American Institutes for Research para la producción de este resumen. La traducción al español de esta revisión es cortesía de CAF - banco de desarrollo de América Latina.



enseñanza preescolar, primaria y secundaria. Se han incluido un total de 61 estudios en la revisión, pero sólo los 35 estudios aleatorios o cuasi experimentales se utilizan en el metaanálisis. La mayoría de los estudios fueron realizados en Norteamérica y otros en Asia, Europa y Canadá. Todas las intervenciones se realizaron en un formato grupal. Las intervenciones variaron en términos de duración (entre 4 y 28 semanas), número de sesiones (6 a 125 sesiones) y frecuencia de las reuniones (de una vez cada dos semanas hasta cinco veces por semana).

¿Cuáles son los principales hallazgos de esta revisión?

Las MBI tienen un leve efecto positivo estadísticamente significativo en los resultados cognitivos y socioemocionales. Pero no hay un efecto significativo en los resultados académicos y de conducta.

Hubo poca heterogeneidad en las variables de resultado conductuales, lo que sugiere que las intervenciones tuvieron efectos similares a través de los estudios sobre los resultados cognitivos, socioemocionales y académicos, a pesar de que las intervenciones eran muy diversas.

¿Qué significan los resultados de esta revisión?

Los hallazgos de esta revisión indican efectos mixtos de las MBI en las escuelas. Hay algunas señales de que las MBI pueden mejorar los resultados cognitivos y socioemocionales, pero no hay respaldo para la mejora en la conducta o del rendimiento académico. A pesar del creciente apoyo de las MBI para adultos, los jóvenes podrían no beneficiarse de la misma manera o en la misma medida que aquellos.

En caso de ser consideradas para las escuelas, si bien no se han estudiado a cabalidad, la evidencia anecdótica indica que el tema de costos y efectos adversos de las MBI deberían estudiarse mejor y ponderarse frente a sus pequeños o nulos efectos en distintos tipos de variables.

Estos hallazgos deben ser interpretados con cautela, dada la debilidad de la evidencia generada por los estudios. El alto riesgo de sesgo presente en la misma comprueba que se necesita mayor evidencia para poder evaluar la efectividad de este tipo de intervenciones. La evidencia de esta revisión exhorta a ser prudentes en la adopción generalizada de las MBI, y alienta la evaluación rigurosa de esta práctica si las escuelas deciden implementarla.