



Atención plena para disminuir la sintomatología de TDAH en escolares de Perú

Mindfulness to reduce ADHD symptoms in schoolchildren in Peru

Plena Atenção para reduzir os sintomas de TDAH em crianças em idade escolar no Peru

ARTÍCULO ORIGINAL



Jorge Luis Lanchipa Cori 

lanchipaluis@gmail.com

María Soledad Porras Roque 

mporrasr@unjbg.edu.pe

Daniel Martin Centella-Centeno 

danielcentellacent@gmail.com

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.325>

Artículo recibido 13 de marzo 2024 / Aceptado 22 de abril 2024 / Publicado 10 de mayo 2024

RESUMEN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad se caracteriza por presentar síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad. La estrategia de atención plena puede ser una poderosa herramienta para contrarrestarlo al mejorar la capacidad de atención, concentración y autorregulación emocional. **Objetivo.** Determinar la efectividad de la atención plena como estrategia para disminuir la sintomatología de TDAH en escolares entre 6 a 12 años de Tacna, Perú. **Material y método.** Estudio cuantitativo de tipo experimental y corte longitudinal. Se llevó a cabo en el año 2023. La muestra estuvo constituida por 613 escolares pertenecientes a instituciones educativas de la ciudad de Tacna de Cono Norte y Sur. Se recolectó la información mediante la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario sobre TDAH y uno sobre atención plena, este último usado como pre y post test. Se realizó la prueba de Wilcoxon, con una significancia del 95% y un valor $p < 0,05$ como estadísticamente significativo. **Resultados.** Tienen nivel alto de inatención el 9,6 %, de impulsividad el 3,1 % y de hiperactividad el 2,3 %. Luego de ejecutarse 10 sesiones basadas en la atención plena, se logró mejor el nivel de satisfacción de un 51,4% (que había en el pre-test) a un 73,6% (en el post-test). **Conclusiones.** La aplicación de la estrategia de atención plena tuvo un efecto positivo y consistente en la disminución de la sintomatología de TDAH. Estos hallazgos respaldan la implementación de este tipo de intervenciones en el ámbito escolar para beneficiar a los estudiantes con esta condición.

Palabras clave: Atención plena; Intervención educativa; Trastorno por déficit de atención e hiperactividad; Trastorno de la conducta

ABSTRACT

Attention Deficit Hyperactivity Disorder is characterized by symptoms of inattention, impulsivity, and hyperactivity. Mindfulness-based strategies can be a powerful tool to counteract ADHD by improving attention, concentration, and emotional self-regulation. **Objective.** To determine the effectiveness of mindfulness as a strategy to reduce ADHD symptoms in schoolchildren aged 6 to 12 years in Tacna, Peru. **Materials and Methods.** Quantitative experimental study with a longitudinal design, conducted in 2023. The sample consisted of 613 schoolchildren from educational institutions in the North and South Cone of Tacna. Information was collected using a survey technique and questionnaires on ADHD and mindfulness, the latter used as a pre- and post-test. The Wilcoxon test was applied, with a 95% significance and a p -value < 0.05 considered statistically significant. **Results.** 9.6% of the students had a high level of inattention, 3.1% had a high level of impulsivity, and 2.3% had a high level of hyperactivity. After 10 mindfulness-based sessions, the level of satisfaction improved from 51.4% (pre-test) to 73.6% (post-test). **Conclusions.** The application of the mindfulness-based strategy had a positive and consistent effect on the reduction of ADHD symptoms. These findings support the implementation of this type of intervention in the school setting to benefit students with this condition.

Key words: Mindfulness; Educational intervention; Attention deficit hyperactivity disorder; Behavioral disorder

RESUMO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade é caracterizado por sintomas de desatenção, impulsividade e hiperatividade. Estratégias baseadas em atenção plena podem ser uma ferramenta poderosa para combater o TDAH, melhorando a atenção, a concentração e a autorregulação emocional. **Objetivo.** Determinar a eficácia da atenção plena como estratégia para reduzir os sintomas de TDAH em escolares de 6 a 12 anos em Tacna, Peru. **Materiais e Métodos.** Estudo quantitativo experimental com delineamento longitudinal, realizado em 2023. A amostra foi composta por 613 escolares de instituições educacionais do Cone Norte e Sul de Tacna. As informações foram coletadas usando a técnica de pesquisa e questionários sobre TDAH e atenção plena, este último usado como pré e pós-teste. O teste de Wilcoxon foi aplicado, com 95% de significância e valor de $p < 0,05$ considerado estatisticamente significativo. **Resultados.** 9,6% dos alunos apresentaram alto nível de desatenção, 3,1% alto nível de impulsividade e 2,3% alto nível de hiperatividade. Após 10 sessões baseadas em atenção plena, o nível de satisfação melhorou de 51,4% (pré-teste) para 73,6% (pós-teste). **Conclusões.** A aplicação da estratégia baseada em atenção plena teve um efeito positivo e consistente na redução dos sintomas de TDAH. Esses achados apoiam a implementação desse tipo de intervenção no ambiente escolar para beneficiar os alunos com essa condição.

Palavras-chave: Atenção plena; Intervenção educativa; Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade; Transtorno de comportamento

INTRODUCCIÓN

Existe una alteración de origen neurobiológico denominado Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), el cual inicia en la infancia y es el trastorno más frecuente del neurodesarrollo. García y Briones (1) lo caracteriza por presentar niveles clínicos de inatención, hiperactividad y la impulsividad que se presentan junto a la baja tolerancia, frustración, irritabilidad y variabilidad del estado de ánimo.

Desde el punto de vista clínico, Rusca y Cortez (2), plantean que el TDAH se relaciona con un modelo de heterogeneidad fisiopatológica, en el que las funciones ejecutivas están afectadas, lo que implica importantes dificultades para responder a estímulos específicos, planificar y organizar acciones, reflexionar sobre posibles consecuencias e inhibir respuestas automáticas para sustituirlas por otras más adecuadas. Los autores expresan que es de origen multifactorial y en el 70% de los casos puede coexistir con otros trastornos psiquiátricos y neurológicos. Refieren además, que el diagnóstico es básicamente clínico, en el que quien lo padece debe tener un tratamiento según la cronicidad para mejorar sus manifestaciones y el deterioro funcional asociado.

En el ambiente escolar, López y Pastor (3), manifiestan que los estudiantes que padecen de TDAH suelen distraerse con facilidad por estímulos irrelevantes, son inquietos y tienen dificultades para permanecer sentados en el aula, seguir instrucciones y completar tareas escolares dentro

del plazo asignado. Esto trae consigo que existan desafíos significativos para adquirir aprendizajes efectivos, de modo que se les dificulta absorber y procesar la información de manera adecuada, lo que afecta negativamente su capacidad para aprender y retener conocimientos. Coincide con esto Saldaña y Alanya (4), quienes al realizar una revisión sistemática pudieron apreciar que TDAH está vinculado de forma estrecha con el fracaso escolar, a causa de que sus características se reflejan de manera transversal en las diferentes áreas académicas.

Como consecuencia de la sintomatología TDAH, desde la perspectiva de Vega (5), se presentan efectos negativos en el desarrollo emocional, cognitivo y social de los niños afectados. Esto puede llevar a dificultades para adaptarse a los cambios y situaciones escolares, lo que a su vez puede generar baja autoestima y afectaciones afectivas. Además, los que padecen de TDAH pueden experimentar sentimiento de frustración y marginación debido a la percepción negativa y excluyente que pueden tener de los profesores y compañeros. Como resultado se genera una sensación de exclusión y afecta negativamente su bienestar, desarrollo en el entorno escolar y su aprendizaje.

En aras de enfrentar los desafíos relacionados con el TDAH, las estrategias cognitivo-conductuales han emergido como una herramienta valiosa, donde se destaca como una técnica prometedora la atención plena (o el mindfulness, en su traducción al

inglés). Tanto Contreras (6) como López y Pastor (7), coinciden en que ayuda a quienes presentan la condición de TDAH a mejorar su capacidad de atención, concentración y autorregulación emocional. También puede contribuir a reducir el estrés, la depresión, la ansiedad y mejora el bienestar general y el desarrollo de estrategias de autorregulación más efectivas. En el ámbito social y escolar, puede mejorar las habilidades sociales y del comportamiento en el aula.

Teniéndose en cuenta esto, su implementación sería fundamental para contrarrestar los impactos negativos del TDAH. Esto beneficiaría tanto a los estudiantes con esta condición como a los docentes, al mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la dinámica del aula. Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo determinar la efectividad de la atención plena como estrategia para disminuir la sintomatología de TDAH en escolares entre 6 a 12 años de Tacna, Perú.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo experimental, corte longitudinal y alcance descriptivo. Se llevó a cabo en instituciones educativas de la Ciudad de Tacna, Perú, durante el año 2023.

La población de estudio estuvo conformada por 3176 escolares pertenecientes a instituciones educativas de la ciudad de Tacna con problemas

de inatención, hiperactividad e impulsividad, que se matricularon en el año 2023 y asistieron de manera regular a dichas instituciones. Se empleó un muestreo probabilístico simple, en el que se usó la fórmula de poblaciones finitas, con un 95% de confianza y un error permisible del 5%, obteniéndose una muestra de 613 escolares, quienes aceptaron participar de manera voluntaria en el estudio, para lo cual se tuvo en cuenta las consideraciones éticas. Además, un consentimiento informado fue firmado por los padres de los escolares para que su participación en la investigación fuese efectiva.

Se recolectó la información mediante el empleo de la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario sobre TDAH y uno sobre atención plena, este último usado como pre y post test. Ambos instrumentos fueron evaluados por cinco profesionales en el área de educación y salud de la Ciudad de Tacna. Antes de realizarse el post test, se ejecutaron 10 sesiones basadas en la atención plena con el fin de determinarse si existió una mejoría en el déficit de atención, hiperactividad, impulsividad.

Para el análisis cuantitativo de los resultados se empleó el paquete estadístico SPSS y se resumió mediante la estadística descriptiva y el análisis de frecuencia absoluta. Además, se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon, el valor de significación entre los valores pre test y post test se fijó en $p < 0.05$.

RESULTADOS

Una vez aplicados los cuestionarios, se tabularon los resultados. Respecto a las variables sociodemográficas que fue interés en el estudio conocer, como se muestra en la Tabla 1, fue el género, distrito al que pertenecen y la edad. Existió cierto equilibrio de los participantes en la

investigación por sexo, dado que el 44,5 % fueron féminas y el 55,5 % masculinos. En relación al distrito al que pertenecen, el 48,3 % viven en la Zona de Cono Norte y 51,7 % a la Zona de Cono Sur. La edad se contempló en tres rangos donde el 26,9 % cuenta entre 6-7 años, el 47 % cubre de los 8-10 años y el 26,1 % de los 11-12 años.

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los participantes.

Datos Generales	N	%
Sexo		
Femenino	273	44,5
Masculino	340	55,5
Total	613	100,0
Distrito		
Zona de Cono Norte	296	48,3
Zona de Cono Sur	317	51,7
Total	613	100,0
Edad		
6-7	165	26,9
8-10	288	47,0
11-12	160	26,1
Total	613	100,0

El nivel de inatención de los escolares que participaron en el estudio, como se puede apreciar en la Tabla 2, es similar en las instituciones educativas de ambas zonas, con mayor representación en los niveles bajo y medio. Alcanzó la cifra más elevada el nivel medio con 49,1% en la totalidad de los escolares, con

una mayor proporción en Cono Sur (51,7%) en comparación con Cono Norte (46,3%). En el nivel bajo, los valores fueron un poco más discretos pero también fueron considerables, con un 41,3% en la totalidad, con una distribución similar en ambas regiones (41,2% en Cono Norte y 41,3% en Cono Sur).

Tabla 2. Nivel de inatención de los escolares.

Nivel de inatención	Zona					
	Cono Norte		Cono Sur		Total	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	122	41,2	131	41,3	253	41,3
Medio	137	46,3	164	51,7	301	49,1
Alto	37	12,5	22	6,9	59	9,6
Total	296	100,0	317	100,0	613	100,0

En relación a la impulsividad de los escolares, según se muestra en la Tabla 3, es similar en las instituciones educativas de ambas zonas. Alcanzó el mayor valor el nivel bajo, con un total de 61,0%, con una mayor proporción en Cono Sur (63,4%)

en comparación con Cono Norte (58,4%). Le siguió el nivel medio con el 35,9% del total de los estudiantes (37,2% en Cono Norte y 34,7% en Cono Sur).

Tabla 3. Impulsividad de los escolares.

Nivel de inatención	Zona					
	Cono Norte		Cono Sur		Total	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	173	58,4	201	63,4	374	61,0
Medio	110	37,2	110	34,7	220	35,9
Alto	13	4,4	6	1,9	19	3,1
Total	296	100,0	317	100,0	613	100,0

Respecto a la hiperactividad de los escolares, en la Tabla 4 se relaciona que el mayor valor se alcanzó en el nivel bajo con el 65,6% de los escolares en total, con una mayor proporción en Cono Norte (66,6%) en comparación con Cono

Sur (64,7%). Además, el 32,1% de los estudiantes tuvieron nivel medio, con una distribución similar en ambas regiones (29,4% en Cono Norte y 34,7% en Cono Sur).

Tabla 4. Hiperactividad de los escolares.

Nivel de inatención	Zona					
	Cono Norte		Cono Sur		Total	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	197	66,6	205	64,7	402	65,6
Medio	87	29,4	110	34,7	197	32,1
Alto	12	4,1	2	0,6	14	2,3
Total	296	100,0	317	100,0	613	100,0

Al evaluarse la satisfacción con la estrategia de atención plena antes y después de su aplicación, en la Tabla 5 se muestra que se obtuvo que de un 51,4% que estaba satisfecho en el pre test, posterior a la intervención creció a un 73,6% en el post test. Entre tanto, en el nivel moderadamente satisfactorio e insatisfecho

decreció en el post test respecto a los datos obtenidos en el pre test. Estos resultados indican que la estrategia de atención plena tuvo un impacto positivo en ambas zonas, al existir un aumento significativo en el porcentaje de participantes satisfechos después de su aplicación.

Tabla 5. Satisfacción con la estrategia de atención plena.

Nivel de satisfacción	Pre test						Post test					
	Zona				Total		Zona				Total	
	Cono Norte		Cono Sur		N	%	Cono Norte		Cono Sur		N	%
N	%	N	%	N			%	N	%			
Satisfactorio	147	49,7	168	53,0	315	51,4	204	68,9	247	77,9	451	73,6
Moderadamente Satisfactorio	128	43,2	128	40,4	256	41,8	77	26,0	62	19,6	139	22,7
Insatisfactorio	21	7,1	21	6,6	42	6,9	15	5,1	8	2,5	23	3,8
Total	296	100	317	100	613	100	296	100	317	100	613	100

Como se muestra en la Tabla 6, la estrategia de atención plena tuvo un efecto positivo en la reducción de la sintomatología de TDAH en los niños de las zonas de Cono Norte y Cono Sur. Al aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon con un nivel de confianza del 95%, se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones pre

y post intervención, estos últimos fueron 4,79, 4,64 y 4,71 para la zona de Cono Norte, Cono Sur y cuando se evaluó de manera integrada en ambas zonas, respectivamente. Lo que corrobora la efectividad de la estrategia.

Tabla 6. Efectividad de la estrategia de atención plena.

	Cono Norte			Zona Cono Sur			Zona Cono Norte y Cono Sur		
	Media	Valor Z	Valor P	Media	Valor Z	Valor P	Media	Valor Z	Valor P
Pre test	5,36	-5.930	0,000	5,65	-4.415	0,000	5,51	-6,531	0,000
Post test	4,79			4,64			4,71		

DISCUSIÓN

Al analizarse los resultados obtenidos en la presente investigación sobre los escolares de Tacna-Perú entre 6 a 12 años que presentan síntomas de TDAH, se obtuvo que tienen nivel alto de inatención el 9,6 %, de impulsividad el 3,1 % y de hiperactividad el 2,3 %. Al contrastar estos valores con el estudio realizado por Llanos et al. (8), se aprecia cierta similitud. Este autor tuvo en cuenta la prevalencia del TDAH en niños entre 6 a 17 años de Barranquilla, Colombia, el 15% fue diagnosticado, con una relación de casi dos niños por una niña y la distribución fue del 7,3% combinado, 5% inatento y 3,1% hiperactivo.

Se determina además en el presente estudio, que la estrategia de atención plena tuvo un aumento significativo de participantes satisfechos luego de la aplicación de la intervención, y estadísticamente se comprobó que tiene un efecto positivo en la reducción de la sintomatología de TDAH en los escolares de ambas zonas. En consonancia con esto, se conoce de varios estudios (6,7,9–12) en los que se han realizado revisiones sistemáticas para analizar los efectos producidos con la aplicación de esta misma estrategia y que se han percibido similares resultados.

En el caso de Contreras (6), apreció que aunque la atención plena no es un tratamiento como tal, es una estrategia cognitivo-conductual efectiva en la intervención con alumnado de 6 a 8 años con TDAH, la cual ofrece una alternativa

a la farmacoterapia. López y Pastor (7) están en conformidad con esto, pues en los estudios que analizaron apreciaron una reducción de la sintomatología principal del TDAH.

En el caso de González y Amigo (9), también percibieron efectos favorables con los programas de atención plena en todos los estudios analizados, en la regulación emocional, la competencia social y las funciones ejecutivas. Desde la apreciación de los autores, aumenta la calidad de vida, y el éxito de estos programas reside en su práctica a largo plazo. Entre tanto, López (10) coincide plenamente en que esta práctica constituye una técnica adecuada para mejorar la regulación emocional en el alumnado con TDAH.

En correspondencia con la aplicación de la estrategia de atención plena, Mejía et al. (11) también apreció en su estudio documental, a partir del análisis de las comparaciones previas y posteriores a las pruebas que se realizaron, que sucedió una mejoría en el rendimiento de ciertas funciones ejecutivas y desregulación emocional. Estos autores lo valoran como una técnica eficaz que puede mejorar los niveles de estrés, la conciencia y la atención.

Del mismo modo Palpan et al. (12), apreciaron en la mayoría de las investigaciones analizadas efectos positivos derivados de la implementación de la estrategia de atención plena. Desde su concepción, la intervención logra reducir la sintomatología, mejora el comportamiento, gestión de las emociones negativas, un mayor equilibrio

personal y autocompasión. La consideran con un alto potencial como terapia principal o como complemento a otras terapias.

Además del empleo de la estrategia de atención plena, otros autores han aplicado otras propuestas con buenos resultados. Tal es el caso de Fernández et al. (13), quienes presentaron un programa de intervención de las habilidades sociales en escolares con TDAH desde un enfoque conductual. En su propuesta psicosocial consideran algunos indicadores como relevantes para el tratamiento adaptativo de dicho trastorno (habilidades sociales: integración, resolución de conflictos, comunicación e interacción social, y comportamiento: conducta disruptiva, rabietas, frustración, autocontrol y normas).

Así mismo, Sotomayor et al. (14), al realizar una revisión sistemática sobre las estrategias más usadas para lograr una inclusión efectiva de estudiantes con TDAH, destaca que el empleo de videojuegos, realidad virtual y aumentada han logrado mejorar de manera significativa el desempeño de los alumnos. Esto lo atribuyen a que mediante estas estrategias lúdicas y las tecnologías de información y comunicación se promueve una mayor concentración, motivación e interés para cumplir con sus tareas escolares, lo que reduce el uso de fármacos y a largo plazo mejora su calidad de vida. Coincide con esto, Figueroa et al. (15), quienes concluyeron en su estudio que los recursos digitales sirven como estrategias para reforzar y motivar el aprendizaje de estudiantes con TDAH.

Relacionado a la aplicación de estrategias para reducir la sintomatología de TDAH, también se debe tener en cuenta que el docente debe conocer las particularidades conductuales y cognitivas de los niños con este trastorno. Debido a esto, es crucial que esté capacitado en este sentido para que aplique estrategias pedagógicas oportunas, sin embargo, esto no siempre sucede. Guzmán (16) y Muñoz (17), pudieron comprobar que en el caso de los maestros que participaron en su estudio, no tenían formación suficiente para discernir este trastorno del neurodesarrollo y referir a los alumnos con sospecha de TDAH con profesionales especializados.

CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación muestran que la aplicación de la estrategia de atención plena tuvo un efecto positivo en la disminución de la sintomatología de TDAH en escolares de Tacna, Perú. Esto se sostiene en que existió una mejora significativa en los niveles de inatención, impulsividad e hiperactividad de los estudiantes después de aplicada dicha estrategia.

La satisfacción con la estrategia de atención plena también mejoró de forma notable, mientras que en el pre-test solo el 51,4% se declararon satisfechos, este porcentaje aumentó al 73,6% en el post-test, lo cual sugiere que fue bien recibida y valorada por los participantes.

En el análisis estadístico se encontró diferencias significativas en las puntuaciones

pre y post intervención, lo que indica que la estrategia de atención plena tuvo un efecto positivo y consistente en la disminución de la sintomatología de TDAH. Estos hallazgos respaldan la implementación de este tipo de intervenciones en el ámbito escolar para beneficiar a los estudiantes con esta condición.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no hay ningún conflicto de intereses que pueda afectar la publicación de este artículo científico.

FINANCIAMIENTO. Los autores declaran que la presente investigación fue financiada por financiamiento de fondos canon y sobrecanon de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

AGRADECIMIENTO. A la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, a los directores de las Instituciones Educativas de Tacna, de Cono Norte y Cono Sur, a los escolares que participaron en el estudio, por ser parte importante de la estrategia de atención plena en salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García S, Briones Y. Principales dificultades de aprendizaje en estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Rev Cuba Educ Super.* 2023;42(2). <https://acortar.link/kPD4OV>
2. Rusca F, Cortez C. Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica. *Rev Neuropsiquiatr.* 2020;83(3):148-56. <https://acortar.link/2oRo8t>
3. López I, Pastor S. Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Rev Bras Educ Espec.* 2019;25(1):175-88. <https://acortar.link/oQHdN2>
4. Saldaña M, Alanya J. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad en estudiantes en edad escolar de 6 a 17 años. *Rev Tecnológica Cienc Educ Edw Deming.* 2021;5(2):61-73. <https://acortar.link/UUfG3A>
5. Vega G. Impacto del TDAH en el aprendizaje de estudiantes en edad escolar: una revisión sistemática. *Rev San Gregor.* 2024;1(57):199-219. <https://acortar.link/x8vbqe>
6. Contreras S. Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Aula Encuentro.* 2022;24(1):213-42. <https://acortar.link/KTe9lf>
7. López I, Pastor S. Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Rev Bras Educ Espec.* 2019;25(1):175-88. <https://acortar.link/oQHdN2>
8. Llanos L, García D, González H, Puentes P. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. *Pediatría Aten Primaria.* 2019;21(83):e101-8. <https://acortar.link/XQCyyR>
9. González G, Amigo I. Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Rev Psicol Educ - J Psychol Educ.* 2018;13(1):73-91. <https://acortar.link/PnxA8A>
10. López V. Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces Educ.* 2023;8(15):130-48. <https://acortar.link/NWr4RH>
11. Mejía A del R, Núñez M, Flores V, Lara M. Efectividad del mindfulness en niños y adolescentes con diagnóstico de TDAH: Una revisión sistemática. *LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades.* 2023;4(1):2679-95. <https://acortar.link/bCpe2e>
12. Palpan J, Rodríguez T, Mego A. Revisión sistemática de la efectividad de la terapia cognitiva basada mindfulness en el trastorno de déficit de Atención con hiperactividad. *Teoría Práctica Rev Peru Psicol.* 2020;2(2):e32. <https://acortar.link/q8JmCE>
13. Fernández L, Arias V, Rodríguez H, Manzano N. Estudio e intervención en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad de educación primaria. *Rev Interuniv Form Profr.* 2020;34(2):247-74. <https://acortar.link/bcp7Gw>
14. Sotomayor D, Miranda C, Gutiérrez M de F, Contreras L, Arteaga L. Estrategias de Inclusión en Estudiantes con Déficit de Atención (TDAH) y su Impacto en el Rendimiento Escolar. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 2024;8(3):37-57. <https://acortar.link/nlUzlj>

15. Figueroa D, Avilés N, Narvaez L, Recalde E, Crespín E. Recursos digitales para fortalecer el aprendizaje de niños con TDAH. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 2023;7(2):7648-62. <https://acortar.link/98SBnV>

16. Guzmán M, González M, González C, Alfaro I, Ríos A. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad en la escuela primaria. *Rev Académica Soc Conoc Cuzac.* 2022;2(1):1-8. <https://acortar.link/rhTm1v>

17. Muñoz M, Almonacid A, Merellano E, Souza R. Estrategias pedagógicas de profesores con niños que presentan TDHA. Un estudio de caso en dos establecimientos públicos. *Espacios.* 2020;41(13):9-18. <https://acortar.link/VQADtp>

ACERCA DE LOS AUTORES

Jorge Luis Lanchipa Cori. Bachiller en enfermería, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, Perú. Experiencia de prácticas pre-profesionales en el Hospital Hipólito Unanue de Tacna. Participación como ponente en la Semana Nacional de la Ciencia Perú, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Ganador de proyecto de investigación con financiamiento de canon y sobrecanon, Perú.

Daniel Martín Centella-Centeno. Licenciado en enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, organizador del I Congreso internacional de Enfermería en el sur, I encuentro de Semilleros de Investigación y I coloquio internacional de Investigación en Salud 2020 ESEN-UNJBG. Ganador de proyectos de investigación con financiamiento de canon y sobrecanon. Ha publicado diversos artículos de investigación en revistas de Perú.

María Soledad Porras Roque. Enfermera. Doctora en Ciencias de Enfermería, Universidad Nacional San Agustín. Investigadora Renacyt, Experiencia en actividades de la Investigación; mentora de semilleros; ganadora de Concurso Canon; docente de enfermería, Investigación; participación en congresos a nivel nacional e internacional, Perú.