



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Efectividad de la intervención mindfulness en la agresión y
violencia: una revisión sistemática**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Siccha Salinas, Patricia Jesús (0000-0003-1321-0691)

ASESORA:

Dra. Guzmán Rodríguez Natalia Mavila (0000-0002-1381-8261)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

TRUJILLO – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A mi madre, familia y compañeros felinos.

A mí, la autora, como recordatorio de que logré romper el patrón transgeneracional de mi familia.

AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento a mi madre, por confiar en mis capacidades y por darme apoyo en todos los sentidos, siendo quien mantuvo la esperanza durante todo este proceso. Asimismo, agradezco a mi propio ser, por haber continuado con esta travesía académica, pese a todas las dificultades presentes en este desarrollo evolutivo denominado vida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Población, muestra y muestreo.....	11
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	12
3.4. Procedimiento.....	14
3.5. Método de análisis de datos.....	14
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS	33
ANEXOS	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sistematización de artículos por criterios metodológicos.....	28
Tabla 2. Sistematización de artículos, según criterios de efectividad.....	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1. Diagrama de flujo de elección de artículos	26
--	----

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	50
Anexo 2. Ficha De Revisión De Artículos.....	51
Anexo 3. Sistematización De Información De Artículos.....	53
Anexo 4. Ecuaciones De Búsqueda.....	55

RESUMEN

La revisión sistemática desarrollada tuvo como objetivo analizar la efectividad de la intervención Mindfulness para la reducción de la agresión y violencia, haciendo uso de un diseño de tipo teórico. Se realizó una búsqueda a través de operadores booleanos en las bases de datos EBSCO, SCOPUS Y SCIENCEDIRECT, revisando finalmente nueve artículos que cumplieron con los criterios de elegibilidad establecidos. Se encontró que la intervención mindfulness demuestra efectividad media en la intervención de la agresión y violencia, teniendo como principal factor de cambio, la atención plena hacia los pensamientos en relación con la regulación emocional.

Palabras clave: mindfulness, consciencia plena, agresión, violencia, efectividad.

ABSTRACT

The aim of this systematic review was to analyze the effectiveness of the Mindfulness intervention for the reduction of aggression and violence, using a theoretical systematic study design. A search was carried out using Boolean operators in the EBSCO, SCOPUS and SCIENCEDIRECT databases, finally reviewing nine articles that met the established eligibility criteria. It was found that mindfulness intervention demonstrates medium effectiveness in the intervention of aggression and violence, having as the main factor of change, mindfulness towards thoughts in relation to emotional regulation.

Keywords: mindfulness, mindfulness, aggression, violence, effectiveness

I. INTRODUCCIÓN

La realidad contemporánea evidencia que la agresión y violencia, son problemas que se visualizan y vivencian diariamente transformándose en una acción cotidiana dentro de la sociedad (Conde, 2018). Las estadísticas informan que anualmente 1,4 millones de personas a nivel mundial, han fallecido a causa de la violencia, lo que se reduce a 3800 personas que pierden la vida a diario, sin contar a quienes fueron víctimas de lesiones y padecen problemas de salud física, sexual, reproductiva y mental (Organización Mundial de la Salud, 2017). A nivel de Latinoamérica se estima que se concretan 17,2 homicidios por año, por cada 100 000 habitantes, considerándose a dicha región como la más violenta, pues la tasa se mantiene en aumento en comparación a otros continentes (Rettberg, 2020).

Se han obtenido datos que refieren que América Latina, asesinaron a 208 personas por trabajar en defender sus derechos humanos durante protestas durante el año 2019; a ello se suma quienes sufrieron de acoso, criminalización y desplazamiento forzado, todo ello como consecuencia de la impunidad que aún se mantiene en referencia a la violación de los derechos humanos y el acceso a la justicia (International Amnysty, 2019).

En los últimos dos años, en el que el aislamiento social y cuarentena han sido imperativos, debido a la pandemia por Covid-19, países como Estados Unidos, China y Brasil, han reportado un aumento de casos de violencia contra mujeres, adolescentes y niños, durante este periodo (Marques et al, 2020).

Los datos mencionados, proporcionan un panorama complicado de abordar. En ese sentido, ciencias como la Psicología favorecen el entendimiento y la creación de formas de intervención, en este caso centradas en la agresión y violencia. Son diversos los modelos teóricos que tratan las conductas agresivas, entre ellos terapias de segunda generación como el modelo cognitivo conductual, el cual es utilizado con mayor frecuencia, seguido del aprendizaje social e intervenciones multimodales (Carrasco & Gonzales, 2006).

Sin embargo, la aparición de terapias de tercera generación (TTG), dieron paso a la mejora e innovación de modelos terapéuticos como la terapia cognitiva

dialéctica, que proporcionó soporte al enfoque basado en mindfulness y aceptación, lo que representó adiciones radicales a la terapia conductual, enfocados en conceptos contextuales como la relación de la persona hacia su pensamiento y emoción (Hayes & Hofmann, 2017).

Por ello; en base a lo tratado, es de interés ahondar sobre los componentes que enmarcan al Mindfulness. Esta es una práctica que pertenece a la psicología cognitiva, que consiste en el ejercicio de mantener la atención y concentración en las experiencias presentes; asimismo, se compone de la actitud con la que una persona maneja y vive dicha experiencia (Creswell, 2017). Por otro lado, se demostró su utilidad en la atención primaria de sintomatología ansioso-depresiva (Cebolla et al, 2016). A nivel internacional, específicamente en Estados Unidos, alrededor de una población de 18 millones de personas, practican Mindfulness con prácticas como yoga y meditación, con fines de mejorar su salud, asimismo, en Reino Unido se inició un proyecto para el uso del mindfulness con el objetivo de mejorar la convivencia de 76 escuelas, y se ha evidenciado notorio interés por realizar investigaciones con dicha temática, pues solo en 2019 se generaron 1203 estudios (Tovar, 2020).

Asimismo, el mindfulness demostró ser efectivo para la reducción de la agresión y violencia; según los resultados de intervenciones realizadas en poblaciones mayores de 18 años; la atención plena trabaja en el impulso de agredir, provocando oposición al deseo de causar daño, pues existe relación entre la desregulación emocional y la evitación de pensamiento, es así, que sugiere que al hacer consciente el pensamiento, mejora la regulación emocional, lo que repercute en disminuir el nivel de agresividad (Gillions et al., 2019).

Si bien se observaron resultados favorables, se deben realizar más investigaciones que comprendan los fundamentos del uso de las intervenciones basadas en el Mindfulness (Fix & Fix, 2012) y es necesaria la elaboración de estudios de calidad que contrasten la efectividad del manejo de la agresión para determinar qué aspectos se encuentran activos en dicho proceso (Gillions, et al, 2019).

Se ha encontrado mayor cantidad de investigaciones de calidad sobre la aplicación de mindfulness en trastornos del estado de ánimo, ansiedad, adicciones, psicosis y problemas relacionados con la salud fisiológica (Cebollas et al., 2016). Sin embargo, son escasos los estudios que intervienen en la reducción o manejo de la agresión (Sharma et al., 2016). Aunque existe evidencia de investigaciones empíricas sobre la intervención con mindfulness en agresión y violencia, incluso en idioma castellano, se han encontrado escasas revisiones sistemáticas con dicha temática. En cuanto a la población, un reciente estudio elaborado por Baltruschat (2020) denominado Diferencias individuales en la asunción de riesgos y la modificación del comportamiento, se enfocó en adultos y usuarios infractores, anterior a este se encontró otra investigación con siete años de diferencia, la cual incluyó población adulta y adolescente diagnosticada con autismo. Cabe resaltar, que la totalidad de intervenciones que fueron analizadas en las revisiones mencionadas, fueron realizadas en el continente europeo y norteamericano.

Por lo tanto, dado que es escasa la evidencia del análisis de intervenciones en población adulta y adolescente, sumado a la falta de revisiones sistemáticas que analizan la intervención basada en la práctica del mindfulness para la reducción de agresión y violencia, se consideró importante generar más estudios que respondan la interrogante, ¿Cuál es la efectividad de la intervención mindfulness en la agresión y violencia?

Con esta perspectiva, se justificó la elaboración del presente estudio gracias a los aportes que proporciona. En referencia al aspecto teórico, contribuye a la creación de revisiones sistemáticas en idioma castellano, pues no se han reportado investigaciones de esta índole en países de habla hispana; además, permitió reconocer cuáles son los componentes y el procedimiento de las intervenciones que funcionaron, a fin de generar estudios basados en la evidencia. A nivel práctico, a partir del análisis de datos actuales sobre el uso del Mindfulness para la reducción de agresión y violencia, se pudo conocer su efectividad en la intervención y, sirve como indicador de utilidad, para lograr concluir si es un método recomendable.

Por consiguiente, como objetivo general se consideró analizar la efectividad de estudios que hayan ejecutado intervenciones con mindfulness en la agresión y

violencia. Así también, como objetivos específicos, se planteó analizar la eficiencia de intervenciones mindfulness en agresión y violencia utilizadas en adolescentes y adultos, analizar la eficacia de intervenciones mindfulness en agresión y violencia utilizadas en adolescentes y adultos, analizar las intervenciones con mindfulness para la reducción de las conductas agresivas y para la disminución de violencia; y finalmente, analizar la calidad metodológica de los artículos seleccionados.

II. MARCO TEÓRICO

Frente a la necesidad de conocer la efectividad de la intervención con mindfulness en la agresión y violencia, se realizó la búsqueda de trabajos previos al respecto, hallándose revisiones sistemáticas elaboradas en un contexto norteamericano y europeo, que reportaron estadísticamente un impacto significativo en la reducción de la agresión física (Gillions et al., 2019; Fix & Fix, 2012); además, disminución de aislamientos e incidencia de autoagresiones (Fix & Fix, 2012).

Se registraron intervenciones breves de diez minutos y estudios de cohorte con cuatro años de seguimiento evidenciando su efectividad a partir de varias semanas de iniciado el tratamiento, se sugirió de 3 a 20 semanas de duración según el caso (Gillions et al., 2019).

Por otro lado, las intervenciones que se basaron en la terapia de modificación mindfulness, obtuvieron resultados favorables con respecto a la agresión verbal y física, mientras que un artículo que fusiona el mindfulness y el desarrollo de comprensión del sistema de identidad, no logró significación estadística (Gillions et al., 2019). Las intervenciones en conductores, demostraron no generar cambios en la reactividad fisiológica, pero sí disminución en los niveles de ansiedad e ira autoinformada, sin embargo, existen aportes significativos en la disminución de conductas agresivas físicas y verbales, incluyeron la meditación en la planta de los pies, manteniendo los resultados durante 4 años según el seguimiento (Fix & Fix, 2012).

Es imprescindible, llevar a cabo una revisión sobre el aspecto teórico que comprende la agresión, pues se han hallado diversas teorías que explican su

origen. En primer lugar, las teoría activa o innatista, postula que la agresión deriva de los impulsos intrínsecos de la persona, entre estas se encuentra la teoría genética o bioquímica, esta señala que las conductas agresivas derivan de síndromes patológicos de carácter orgánico, procesos bioquímicos y hormonales; agregando que las hormonas de agresión y las hormonas sexuales, conjuntamente con los genes de agresividad constituyen la agresividad (Mackal, 1983; Ramírez, 2020).

En esa misma línea, la teoría etológica postula que la agresividad es heredada, se fundamenta en que son impulsos biológicamente adaptados. Tal como lo describe Lorenz (1968), la agresión es un instinto que tiene como propósito conservar la vida y mantener la especie, siendo ésta quien brinda energía latente, manifestada de manera espontánea y continua. Bajo el enfoque de la teoría psicoanalítica, la agresividad es una pulsión que paulatinamente tiene la necesidad de un descargo agresivo (Freud, 1920).

Dollard et al. (1941) afirmaron según la teoría de frustración - agresión, que esta última es producto de experimentar frustración precedente, pues está condiciona a una forma de agresión. En contraste, Miller (1980) modificó el postulado, dando a conocer que la respuesta agresiva se puede inhibir a través del proceso de socialización utilizando los mecanismos de represión y desplazamiento.

En segundo lugar, las teorías reactivas o ambientalistas, postulan que el comportamiento agresivo es consecuencia del aprendizaje obtenido por imitación y observación, minimizando la necesidad de una experiencia frustrante previa. Se considera entonces a la agresión, como la conducta que provoca daños a una persona (psicológico o físico) y/o su propiedad, percibiendo a la conducta como la consecuencia de una interrelación del individuo y su ambiente, de forma que, en él puede adquirir conductas agresivas a través del modelaje u observación (Bandura y Ribes, 1975).

La teoría sociológica visualiza a la agresividad como el efecto de caracteres culturales, políticos y económicos presentes en la sociedad; siendo determinado por elementos como discriminación o explotación, realzando la importancia de

los acontecimientos sociales y minimizando los individuales, no obstante, se tienen en cuenta los valores predominantes influyentes en cada sociedad, condicionando la percepción y juicio de sus miembros (Durkheim, 1938).

Finalmente, la teoría ecológica, propuesta por Bronfenbrenner (1979), refiere que la persona se encuentra en interacción con diferentes sistemas y está sujeta a múltiples niveles de relación, en los cuales pueden producirse expresiones de agresión.

En ese sentido, la agresión no aparece como entidad única, sino más bien, es un constructo diverso, dentro del cual se evidencian diferentes tipologías de conductas agresivas (Liu, 2004). Es así, que se han elaborado sistemas de clasificación con respecto a la tipología de la agresión, dentro de las principales clasificaciones, se consideran por su naturaleza y motivación (Carrasco & Gonzáles, 2006).

Con respecto a su naturaleza, está compuesta por tres tipos, la agresión *física*, hace referencia al uso de objetos o conductas motoras para causar daños corporales, mientras que la *verbal* incluye comentarios nocivos, de amenaza, rechazo o insultos (Pastorelli et al., 1977), y la agresión *social*, se caracteriza por el daño a la autoestima o estatus social, mediante expresiones faciales, rumores o manipulaciones de relaciones interpersonales (Valzelli, 1983).

En cuanto a la tipología de la agresión bajo la clasificación motivacional, se describe como agresión *hostil*, a la acción deliberada por dañar a otro y se manifiesta sin esperar un beneficio material o económico; la agresión *instrumental*, se da cuando la agresión tiene como objetivo obtener una recompensa social o material; finalmente, la agresión emocional, es la respuesta iracunda o agresiva activada por el afecto negativo que ocasionó un estresor externo (Berkowitz, 1996).

Entonces, la agresión es cualquier conducta hacia otra persona, que se realiza con la voluntad inmediata de ocasionar daño; además, quien la ejerce mantiene la creencia de que la conducta dañará al individuo objetivo y este estará motivado por evitarla (Anderson & Bushman, 2002).

Por otro lado, al explorar teóricamente la violencia, esta es definida como la utilización de fuerza o poder en contra de otro individuo, grupo, comunidad o de sí mismo, la cual puede provocar perjuicio a nivel físico y psicológico (OMS, 2002). Es importante señalar que, si bien la violencia es una expresión extrema de agresión, no todas las manifestaciones de agresión son consideradas como violencia (Anderson & Bushman, 2002).

La clasificación de la violencia, según el autor del acto, comprende tres categorías extensas que se dividen en tipos de violencia específicos, tales como: *la violencia autoinfligida*, va dirigida contra uno mismo, constituyendo a las conductas suicidas y de auto lesión o mutilación; *la violencia interpersonal*, abarca las expresiones de violencia en la familia o en pareja y comunidad; además, incluye a la agresión sexual cometida por extraños y la presencia de violencia en establecimientos; por último, *la violencia colectiva*, hace uso de la violencia como instrumento con la finalidad de obtener beneficios políticos, económicos o sociales (OMS, 2002).

Por otra parte, es necesario también profundizar sobre el enfoque mindfulness, este puede ser usado de tres formas, como constructo, práctica y proceso psicológico. Cuando se considera al mindfulness como constructo, existen diversas conceptualizaciones que concluyen en la aceptación, sin juicios, de la experiencia del momento presente; como práctica, proporciona al terapeuta y a los usuarios el poder de identificar y admitir, tanto emociones como pensamientos y sensaciones, sin juzgar, descartando los prejuicios; como proceso psicológico, se trata de que la persona enfoque su atención en lo que está haciendo o sintiendo, con la finalidad de ser consciente de lo que sucede en su organismo y conducta (Vásquez, 2016).

Existen componentes que constituyen al mindfulness, según Botella y Pérez (2006) estos provienen del zen y son los siguientes: a) *atención al momento presente*, consiste en que la persona se centra en el momento presente, sin rumiar en el pasado o generar expectativas y temores por el futuro; b) *apertura a la experiencia*, es la capacidad de observar la experiencia, sin tomar en cuenta las propias creencias, visualizarla con mente de principiante y estar abierto a las

experiencias negativas, observándose con curiosidad; c) *aceptación*, se basa en aceptar los pensamientos, sentimientos y acontecimientos de la vida, tal y como son, sin juzgarlos; d) *dejar pasar*, consiste en no aferrarse a pensamientos, sensaciones, sentimientos o deseos, relacionarse con ellos visualizándolos como eventos mentales efímeros; e) *intención*, hace referencia a lo que busca cada persona al momento de iniciar la práctica de mindfulness, durante el proceso de meditación, no es necesario mentalizarse a lograr el propósito inmediato.

El mindfulness comprende también mecanismos de acción, estos se refieren a los elementos que son responsables de que la intervención logre obtener impacto; también, son considerados como resultados por sí mismos. Ngô (2013) realizó una síntesis de los mecanismos de acción del mindfulness, y tomó en cuenta a la *consciencia meta-cognitiva*, descrita como la capacidad de transformar el enfoque de los pensamientos y emociones, dejar de reflejarse en ellos para verlos como eventos mentales transitorios; la *exposición interoceptiva*, la cual es obtenida por la meditación permite desensibilizar pensamientos, emociones y síntomas físicos vinculados con la angustia; la *aceptación experiencial*, conlleva a reducir la intensidad emocional con la que se viven las experiencias agradables o desagradables; la *autogestión*, refuerza la observación de emociones, pensamientos y sensaciones físicas, genera reconocimiento y mejora la capacidad de respuesta ante ellas, sin recurrir a la evitación; y para culminar, el *control de la atención*, postula que el mindfulness mantiene la atención sostenida en la experiencia inmediata y promueve la capacidad de regresar al presente cuando la mente se dispersa.

Al resaltar el objetivo de la investigación, es elemental conocer sobre el análisis de la efectividad de las intervenciones para la medición de su utilidad clínica. Esta se compone de tres aspectos que determinan el nivel de efectividad que causa una intervención psicológica, en primer lugar, tiene en cuenta qué tan generalizables y reproducibles son los resultados del estudio ejecutado en contextos artificiales a condiciones clínicas reales; en segundo lugar, qué tan viable es la intervención, si es aceptable para los usuarios intervenidos, cuál es la probabilidad de que se culmine y cuánta facilidad hay para su difusión en el

campo profesional; finalmente, considerar qué tan eficiente es en relación a los costos y beneficios que implica su realización, tanto para el usuario como para la sociedad (Bados et al, 2002).

Un elemento relevante a detallar para determinar la efectividad, es el tiempo de duración de las intervenciones que utilizan al mindfulness como práctica activa. Se ha encontrado que en programas de reducción de estrés y en la terapia cognitiva basada en la atención plena, se realizan 8 sesiones grupales una vez por semana (Miró, 2006) se recomienda la práctica diaria fuera de las sesiones, añadiendo que, en la intervención por estrés, la séptima sesión es un día de retiro que dura aproximadamente entre 6 a 8 horas (Creswell, 2017).

Por su parte, la terapia dialéctica conductual, hace uso del entrenamiento en habilidades esenciales de mindfulness, si bien no especifica un límite de sesiones, señala que la duración aproximada de una sesión es entre 2 horas a 2 horas con 30 minutos (Gempeler, 2008), mientras que la terapia relacional breve, integra el entrenamiento de consciencia plena y no predetermina una duración exacta (Botella & Pérez, 2006).

Es recomendable también, que se incluya en las intervenciones la promoción de la práctica de mindfulness en el hogar, entre 10 minutos a 1 hora diaria; asimismo, es necesario el entrenamiento de las habilidades formales de la atención plena frente a situaciones estresantes, a fin de que los beneficiarios puedan aplicar dichos aprendizajes en contextos cotidianos (Creswell, 2017).

En referencia al mantenimiento de los cambios generados por la aplicación de intervenciones con mindfulness en problemas de salud mental, se demostró que, en cuanto al tratamiento de trastornos de estado de ánimo, durante un periodo de 15 meses de seguimiento, se mantuvo reducido el riesgo de recaídas por depresión (Cavanagh et al. , 2014). En usuarios con ansiedad por salud, redujo la incidencia del diagnóstico de hipocondría a la mitad; posterior al seguimiento de 1 año, solo un tercio de los usuarios mantuvo dicho cambio (McManus et al., 2012), mientras que, en usuarios con dolor crónico, se observaron resultados favorables significativos con respecto a la reducción de ansiedad y depresión, manteniendo los cambios durante los 15 meses del

seguimiento realizado (Burney et al., 1985).

Es preciso considerar detalles que promuevan intervenciones efectivas y ejecutables, existe un modelo de etapas que integra aspectos de la ciencia clínica, con la finalidad de desarrollar intervenciones de máxima potencia e implementación; dichas etapas incluyen la creación o refinamiento de la intervención, su ejecución con los terapeutas e investigadores, la prueba en un contexto comunitario para mantener altos niveles de control que establezcan la validez interna y mecanismos de cambio, para finalmente, determinar la validez externa, sostenibilidad, eficacia, implementación y difusión (Oken et al., 2013).

Bajo el modelo de etapas mencionado, en contraste con la poca evidencia controlada sobre la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness (IBM), Dimidjian y Segal (2015) generaron un enfoque integrado sobre las principales interrogantes de la investigación y una calidad metodológica mejorada, para potenciar el impacto de las IBM, a través de las siguientes siete recomendaciones:

Prestar atención a lo básico, las investigaciones deben comprender objetivos de intervención claros, especificar para quién está orientado el tratamiento y cuáles son los mecanismos responsables de proporcionar el beneficio clínico.

Promesa no es eficacia, los estudios prometedores no corresponden como indicadores de eficiencia y efectividad, es necesario considerar las fallas y condiciones límite de la intervención para el progreso científico y el abordaje de dichos aspectos.

Abordar la formación del profesional, requiere que quien realiza la intervención lleve a cabo la práctica de mindfulness a nivel personal, con el fin de proporcionar una experiencia más cercana; además, debe contar con una formación profesional con enfoque clínico.

Especificar los efectos, establecer los hallazgos, cuánto debe practicarse el mindfulness y el proceso de meditación; si es determinante, cuál es la duración necesaria para obtener un beneficio clínico; finalmente, examinar la validez de

los métodos utilizados para la evaluación del tiempo y calidad de la práctica.

Considerar la etapa III, hace referencia a los estudios bien controlados, con validez interna, probados en un entorno comunitario; tiene como función realizar pruebas de la eficacia de los materiales usados comúnmente en las IBM (libros de trabajo y audioguías), así también, de las intervenciones practicadas por los terapeutas, pues eso determina si los resultados se mantendrán cuando se apliquen las IBM en entornos cotidianos.

La eficacia no es suficiente para la efectividad, el manejo riguroso de los grupos de control, así como, establecer comparación entre la atención habitual a un paciente y la atención basada en mindfulness, permite identificar si las IBM proporcionan un beneficio adicional al que ya se recibe comúnmente, siendo base para la medición de la efectividad e implementación.

Cuidado con las innovaciones e implementaciones, implica superar obstáculos en la difusión e implementación relacionados con la eficiencia (costos y acceso a la intervención) y dificultades con respecto a la competencia del instructor a cargo, de manera que, se evite incluir métodos que no han demostrado impacto, solo por la necesidad de actualizar la intervención.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio utilizado es teórico, pues se constituye de investigaciones que proporcionen, avances teóricos, metodologías o hallazgos, sin utilizar referencias empíricas realizadas por el investigador; así también, cuenta con un diseño sistemático, el cual se basa en la compilación y análisis de hallazgos obtenidos de los resultados de estudios primarios (Ato et al., 2013).

3.2. Población, muestra y muestreo

Se consideró como muestra artículos en idioma castellano, inglés y portugués, que provengan de revistas científicas indexadas que hayan sido publicadas desde

enero del 2010 hasta diciembre del 2021, las cuales se obtuvieron de bases de datos electrónicas como EBSCO, Sciencedirect y Scopus.

La búsqueda se realizó usando los siguientes términos clave: efectividad OR efectos OR impacto, “intervención basada en mindfulness”, “práctica mindfulness”, agresión OR agresividad AND violencia y “conducta antisocial” ; asimismo, se utilizarán de acuerdo a los idiomas considerados; effectiveness OR effects OR impact, “mindfulness-based intervention”, “mindfulness practice” and aggression OR aggressiveness AND violence, “antisocial behavior”; eficacia or efectos OR impacto, “intervenção baseada em atenção plena”, “prática de atenção plena”, agressãooragressividade AND violência y “comportamento antisocial”.

En referencia a los criterios de inclusión, se consideró artículos de estudios con diseño experimental o cuasi experimental, investigaciones que hayan cumplieron con más del 50% de los criterios de calidad estipulados en la tabla de especificaciones que analiza la claridad del título, la coherencia entre los objetivos/hipótesis, resultados y conclusiones; población, muestra, diseño de estudio, metodología e instrumentos, y estudios que comprenden la práctica de mindfulness como principio activo en la intervención en adolescentes y adultos; como criterios de exclusión, se omitió estudios con diseño pre experimental e investigaciones que hayan realizado la intervención en participantes que recibieron otro tratamiento psicológico o farmacológico en paralelo.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica de análisis documental, pues permite describir y presentar de forma integrada y sistemática los documentos recopilados, mediante un procesamiento de análisis y síntesis, para su posterior selección (Dulzaides & Molina, 2004).

Para la evaluación de los artículos durante la segunda revisión, se usó una tabla de especificaciones con los siguientes criterios de verificación de información: claridad en el título, coherencia entre objetivos/hipótesis, resultados y conclusiones, describir la población y muestra, debe describir el diseño de estudio, pues se

excluirán los estudios pre experimentales; además, debe precisar la metodología y demostrar adecuadas evidencias de validez y confiabilidad del instrumento usado.

Así también, se realizó una ficha de registro para el análisis de calidad metodológica de los artículos a seleccionar, en la que se consideraron el título, autor, año, país de ejecución, base de datos de donde se obtuvo el artículo, objetivo, diseño de estudio, población, muestra e instrumento. Asimismo, para el análisis de efectividad e intervención, se consideraron los criterios: tipo de intervención, duración del tratamiento, duración del seguimiento, número de sesiones aplicadas, frecuencia de aplicación de sesiones, pérdida de sujetos y resultados; teniendo en cuenta, el valor estadístico obtenido, valor de probabilidad y tamaño del efecto.

3.4. Procedimiento

Inicialmente, se utilizó la estrategia de búsqueda con términos clave y operadores booleanos, con la finalidad de encontrar estudios que realizaron intervenciones para la agresión y violencia basadas en mindfulness, a través de las bases de datos EBSCO, Sciencedirect y Scopus. Posteriormente, al contar con la primera selección de artículos, se realizó la evaluación de criterios de verificación de información, mediante la tabla de especificaciones, se seleccionaron sólo los artículos que hayan calificado más del 50% de los criterios de calidad; después, se descartaron los artículos que no cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión estipulados; seguidamente, se elaboró el diagrama de flujo que indica el número de artículos desde la primera búsqueda, hasta la última muestra obtenida luego de los filtros de selección. Finalmente, para el análisis de la calidad metodológica, efectividad e intervención, se realizó la ficha de registro y evaluación descriptiva para el análisis de los hallazgos, resultados y discusión.

3.5. Método de análisis de datos

Para la organización de los artículos a analizar, se hizo uso de la estadística descriptiva, la cual permite sintetizar, presentar y caracterizar información recopilada con fines comparativos (Chávez, Escoto & González, 2017). Dicha evaluación descriptiva aplicada para el análisis de los artículos seleccionados, permitirá estructurar lo que se obtuvo del estudio y servirá como recurso para considerar la frecuencia de los resultados en las investigaciones a analizar.

Con respecto al análisis de la efectividad, se consideró la magnitud del efecto obtenido en la intervención, para ello, se tendrán en cuenta los siguientes valores estadísticos, según la fórmula que haya aplicado el estudio: a) *d de Cohen (d)*, .41 es la magnitud mínima necesaria; 1.15, moderada y 2.70, fuerte; o .20 pequeña, .50 mediana, .80 grande; b) *eta cuadrada (η^2)*, en torno a .01 es efecto pequeño, en torno a .06 es efecto medio y superior a .14 es efecto grande. Por otro lado, la prueba Fisher (f) determina si existe asociación entre las variables estudiadas y acepta la hipótesis alternativa cuando su valor es superior al 3.46 o 10%.

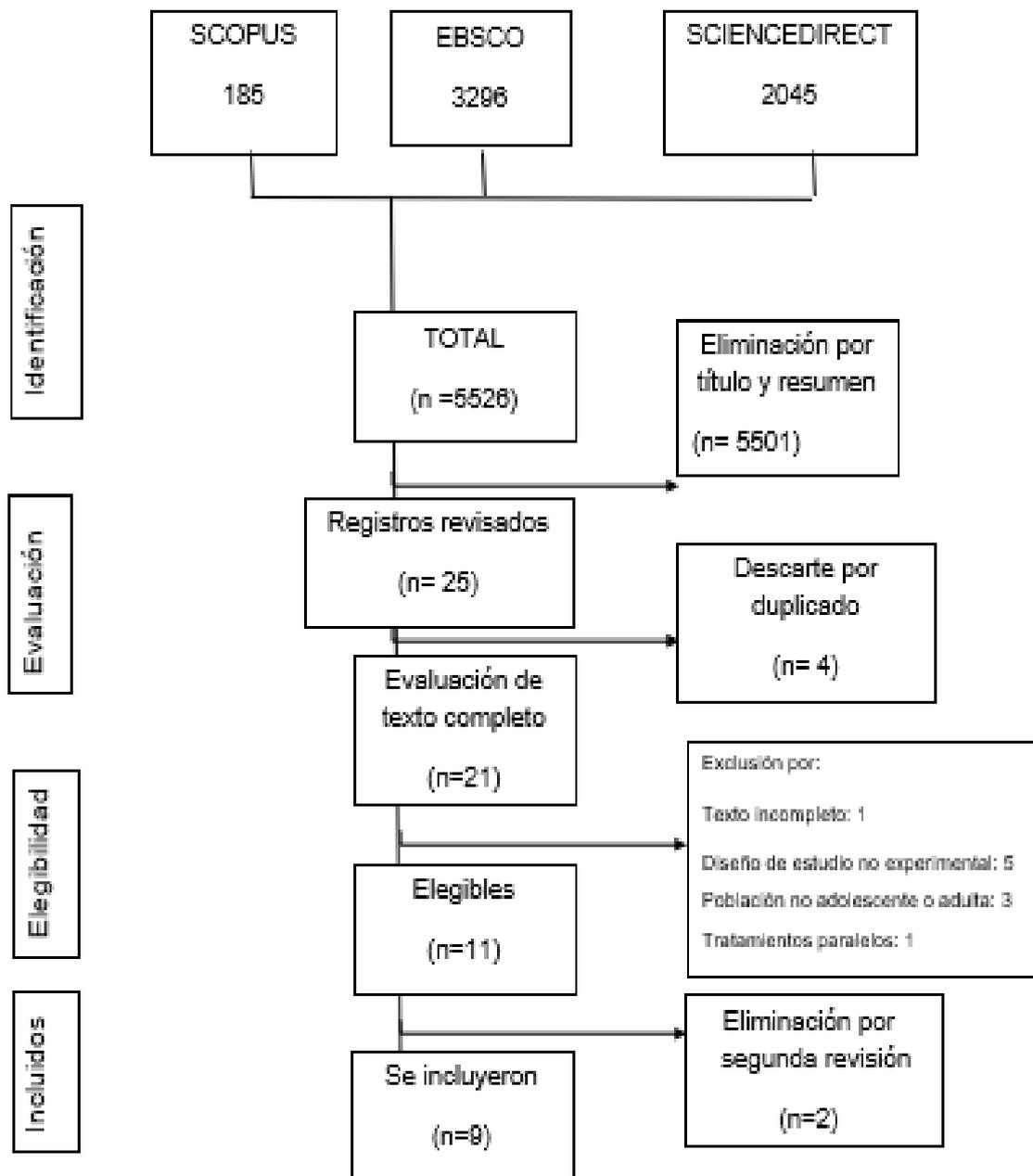
3.6. Aspectos éticos

La presente revisión sistemática, está sujeta a acatar criterios éticos, de manera que, resguarde el nivel científico con el que cuenta la profesión de psicología en sus publicaciones e investigaciones; además, se deberán presentar de manera veraz y objetiva los resultados obtenidos en el estudio; finalmente, al hacer uso de material bibliográfico para la elaboración de la investigación, se mencionan los autores y contribuyentes de los recursos utilizados (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

IV. RESULTADOS

Figura 1

Diagrama de flujo de elección de artículos



En la figura se muestra el proceso de elección de artículos. Se describe, inicialmente la cantidad de estudios obtenidos por base de datos, SCOPUS (185), EBSCO (3296) y SCIENCEDIRECT (2045), siendo un total de 5526 artículos, de

los cuales 5501 fueron eliminados debido al título y resumen no acorde con la investigación, 4 por duplicado. Durante la evaluación por texto completo, 1 estudio contaba con los datos incompletos, 5 no cumplían con el diseño de estudio a analizar, 3 de ellos no fueron realizados a población adolescente o adulta y 1 un estudio compartía la intervención con tratamiento farmacológico paralelo; en base a dicho descarte, quedó un total de 11 artículos elegibles, de los cuales 2 fueron eliminados por el segundo revisor, para finalmente, incluir al análisis un total de 9 estudios.

Tabla 1*Sistematización de artículos por criterios metodológicos*

Autor y Año	País de ejecución	Base de Datos	Diseño de Estudio	Población	Muestra	Instrumentos
Wongtongkam et al., 2013.	Tailandia	SCOPUS	Experimental	Estudiantes	n=96	Escala State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-2) Autoinforme de cinco ítems del Estudio de la Juventud de Pittsburgh para evaluar la violencia
Franco et al., 2016.	España	SCOPUS	Cuasi-experimental	Adolescentes entre 12 a 17 años	n=27	Escala de impulsividad de Barratt (BIS-11) Cuestionario de agresión (Buss y Perry, 1992)
Pinazo et al., 2019.	España	SCOPUS	Experimental de medidas repetidas, con un factor intergrupo	Adolescentes entre 11 a 13 años de edad	n= 83	Test Bull-S forma A, cuestionario Mi vida en el instituto Escala de Distancia Social (EDS) Escala Barratt Impulsiveness
Ribeiro et al., 2019.	Estados Unidos	EBSCO	Exploratorio	Adultos y jóvenes	n = 61	Buss-Perry (BPAQ-SF)
Hosseinian et al., 2019.	Irán	SCOPUS	cuasi experimental	Adolescentes entre 12 a 18 años	n= 24	Cuestionario de empatía de Batson Cuestionario de agresión de Buss y Warren

Simpson et al., 2019.	Reino Unido	EBSCO	Pre-test / Pos-test	Jóvenes de 16 a 21 años del Instituto de Jóvenes Delincuentes	n=48	Encuesta de Conflictos en Adolescente
Petering et al., 2021.	Estados Unidos	SCOPUS	Pre-test / Pos-test	Adolescentes sin hogar.	n=58	<p>Escala de Impulsividad Abreviada (ABIS; Coutlee et al., 2014)</p> <p>Cuestionario de Mindfulness de Cinco Factores de 15 ítems (FFMQ-15; Baer et al., 2008)</p> <p>Cuestionario de atención plena de cinco facetas (FFMQ)</p> <p>Cuestionario de agresión de Buss-Perry (BPAQ)</p> <p>Escala de dificultades en la regulación de las emociones (DERS)</p> <p>Escala de autocontrol (SAS)</p> <p>Una tarea de Stroop y dos tareas de señal de alto, una con estímulos faciales felices, temerosos, enojados y neutrales.</p>
Zhang & Zhang, 2021.	China	SCOPUS	Transversal, cuasi aleatorio. Ensayo controlado.	Adolescentes estudiantes de secundaria	n=80	
Grajales et al., 2021.	México	EBSCO	Experimental	Jóvenes entre 26 a 23 años	n=40	

En referencia a las bases de datos utilizadas para la extracción de los artículos, se observa que el 68%, fueron extraídos de SCOPUS, y solo el 32% fueron sustraídos de EBSCO. Así también, el 100% de las publicaciones son internacionales, publicadas entre el año 2013 al 2021. Se registra que el 78% tiene un diseño experimental y el 22% cuasi experimental. Por otro lado, el 100% de los artículos presentan muestra; con respecto a las características, comprendió un rango etario de 12 a 26 años; entre los lugares de procedencia con predominio, están Estados Unidos y España; además, la totalidad de estudios consideraron solicitar consentimiento informado a sus participantes. Finalmente, en cuanto a los instrumentos utilizados, se encontró que el 33% utilizó el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry, para medir dicha variable, y para la evaluación del Mindfulness, se utilizó el Cuestionario de Mindfulness de cinco factores, sin embargo, hicieron uso de instrumentos varios que median estrés, empatía y regulación de emociones.

Tabla 2*Sistematización de artículos, según criterios de efectividad*

Autor y Año	Tipo de Intervención	Duración de tratamiento	Seguimiento	N.º de sesiones y frecuencia de aplicación	Pérdida de sujetos	Resultados	
						Nivel de significancia	Tamaño del efecto
Wongtongkam et al., 2013.	Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR)	3 semanas	1º y 3º mes	15 sesiones diarias	Sí	No específica	No específica
Franco et al., 2016.	Aprendizaje y práctica diaria de una técnica de mindfulness denominada Meditación Fluir	10 semanas	No precisa	10 sesiones semanales	no	No específica	d= 1,5
Pinazo et al., 2019.	Mindfulness basado en reducción de estrés	10 semanas	no precisa	10 sesiones semanales	no	p < .000	$\eta^2 = .23$
Ribeiro et al., 2019.	Entrenamiento de Mindfulness MBRT	8 semanas	no precisa	8 sesiones semanales	sí	p > .05	no específica

Hosseinian et al., 2019.	Entrenamiento basado en mindfulness en términos de componentes de empatía y agresión.	8 semanas	no precisa	8 sesiones de 90 minutos, semanales.	no	no especifica	F = 37,93
Simpson et al., 2019.	Experiencial y psicoeducativo, destinada a desarrollar habilidades de atención plena a través de la práctica, la interacción grupal y la discusión.	8 semanas	no precisa	8 sesiones semanales	no	no precisa	d= .50
Petering et al., 2021.	Basada en PCA enfocada en aumentar la aceptación de la práctica del yoga y la atención plena	8 semanas	7 semanas de talleres	8 sesiones semanales	no	3.81 P>.05	no especifica

Zhang & Zhang, 2021.	Interacción basada en la atención plena programa de respiración consciente y una terapia de reducción del estrés basada en la atención plena.	8 semanas	no precisa	8 sesiones semanales	no	no precisa	no especifica
Grajales et al., 2021.	programa de entrenamiento de meditación de atención plena	10 semanas	2 semanas	10 sesiones semanales	si	no precisa	$\eta^2 = .261$ $\eta^2 = .115$

Con respecto al tipo de intervención, los estudios hicieron uso de la práctica y entrenamiento en mindfulness, utilizaron técnicas de reducción de estrés, meditación y yoga. El tiempo de duración fluctuó entre 3 a 10 semanas, en donde el periodo más corto, fue aplicado con una frecuencia diaria, mientras que los programas que realizaron intervenciones de 8 a 10 semanas, fueron aplicados de forma semanal, demostrando mayor efectividad por parte de las intervenciones con práctica en casa y reducción de estrés. En cuanto al seguimiento, solo el 33% de los estudios registró realizarlo, estos fueron llevados a cabo después de las primeras dos semanas, al culminar el primer mes y tercer mes, y solo uno de ellos realizó seguimiento con refuerzo, ejecutando 7 semanas de talleres posteriores a la intervención. El 33% de estudios presentaron pérdida de sujetos durante el proceso de aplicación, en dichos artículos sólo reportaron resultados cualitativos. Por último, en base a los resultados estadísticos, el 33.33% comprendido por 3 artículos describió el nivel de significancia, y solo uno de ellos alcanzó valores de probabilidad menores a 0.05 lo que indica que existe asociación entre las variables y se ha aceptado la hipótesis alternativa. El 55.56% de estudios, equivalentes a 5 estudios, registró estadísticos en función al tamaño del efecto superiores a 0.2, dos de ellos según la eta cuadrado, reportando un efecto de magnitud media; en cuanto los que utilizaron el estadístico d de cohen, dos estudios demostraron efectos mediano y moderado; en la misma línea, solo un estudio registró el uso de la prueba de Fisher (f), con valores que aceptan la hipótesis alternativa y demuestran el efecto de la intervención. Finalmente, el 22.22% de artículos, no presentaron evidencias estadísticas.

V. DISCUSIÓN

La presente revisión sistemática estableció como objetivo analizar la efectividad de estudios que hayan ejecutado intervenciones con mindfulness en la agresión y violencia, para posteriormente determinar como objetivos específicos el análisis de la calidad metodológica, eficiencia, eficacia e intervenciones de dichos estudios. Para ello se realizó una búsqueda en las bases de datos SCOPUS, EBSCO Y SCIENCEDIRECT; de las cuales, se obtuvieron 9 artículos que fueron revisados y analizados en función a los objetivos planteados:

En primera instancia, de acuerdo al objetivo general; analizar la efectividad de los estudios revisados, que proporcionaron resultados cuantitativos, a través de los estadísticos que midieron la magnitud del efecto y el nivel de significancia de las intervenciones, se concluyó que el 56% de estudios revelaron efectividad para la reducción de la agresión. Se espera que las investigaciones realizadas en el ámbito de la psicología, que trabajan con diseños experimentales e intentan probar la eficacia de intervenciones, consideran idóneo contar con un grupo control y otro placebo, con la finalidad de observar si se presentan discrepancias significativas frente a la intervención recibida, esta diferencia es obtenida por el tamaño del efecto, el cual ofrece una medida de cuán profundo o fructífero fue el tratamiento suministrado (Quezada, 2007). En el presente análisis, dichos resultados se ubicaron en categorías de tamaño de efecto pequeño, mediano y grande, pues sus valores oscilaron entre .2 a 1.5, cabe resaltar que estadísticamente deben alcanzar un tamaño grande del efecto, el cual se presenta al obtener valores superiores a .80 (Cohen, 1992).

Es una ventaja encontrar efectividad a gran escala en las investigaciones y el sustento de la misma, pues permite identificar las bases y parámetros necesarios para poder juzgar la importancia de los hallazgos encontrados; además, no es conveniente invertir recursos en un estudio que no ha demostrado estrictamente un efecto real gracias al tratamiento aplicado, siendo un extremo el omitir estos valores, pues conlleva a tomar decisiones basadas en el desconocimiento de una parte importante del estudio (Arancibia y Cárdenas, 2014). En ese sentido, medir la efectividad es parte de contribuir a investigaciones sobre intervenciones y acciones para la salud pública basados en evidencia, pues define su efecto tanto en condiciones ideales y reales (Victoria et al., 2017). En este caso, existen diversos

estudios que han documentado sobre la efectividad del mindfulness en problemas afectivos que obtuvieron como resultado la disminución del afecto negativo; sin embargo, son escasos los trabajos que se hayan dedicado a medir la efectividad del mindfulness para el manejo de la agresión, demostrando la necesidad de cubrir dicho vacío (Sharma et al., 2016).

En referencia a la eficacia, los estudios hicieron uso pruebas para medir el tamaño del efecto (d de Cohen, ANOVA – Eta cuadrada, prueba de Fisher y nivel de significancia), lo que dio como resultado que el 56% de estudios fueron efectivos, según el tamaño del efecto; sin embargo, 22% reveló que no se encontraron diferencias significativas y el 22% restante, no presentó evidencias estadísticas. En el aspecto cualitativo, se observaron resultados favorables en cuanto a la disminución de la perpetración de la violencia. Se evidenció también, mejoras en el nivel de atención, autocontrol, regulación emocional y empatía. Se reveló que, en estudios en donde no se demostró un impacto significativo, la muestra no realizó las prácticas diarias el tiempo recomendado, pues si bien los niveles de agresión no disminuyeron significativamente, se encontró correlación entre las prácticas y la reducción de la agresión. Del mismo modo, la intervención realizada en su mayoría con participantes mujeres, presentaron como limitación no considerar las diferencias relacionadas al género, pues en el contexto realizado, los actos relacionados con la agresión y violencia, son cometidos por varones. Con respecto a la eficiencia, se hicieron uso de intervenciones con una duración acorde a la recomendada, esta indica que se deben realizar de 8 a más sesiones de manera semanal (Miró, 2006); además, realizar prácticas diarias en casa, superiores a 10 minutos (Creswell, 2017). Por otra parte, sólo el 33% realizó seguimiento posterior por cortos periodos de tiempo, siendo el máximo 7 semanas de seguimiento, lo que no garantizó el mantenimiento de la práctica aprendida. Cabe señalar, que no se han encontrado estudios relacionados al tratamiento de la agresión y violencia a través del mindfulness, que hayan establecido bases o parámetros para su aplicación (Sharma et al, 2016). Sin embargo, se encontró mayor cantidad de estudios de calidad sobre la aplicación de mindfulness en trastornos de estado de ánimo, ansiedad, adicciones, psicosis y problemas relacionados con la salud fisiológica (Cebollas et al., 2016). Como referencia, en un estudio realizado por Cavanagh et al. (2014) sobre mindfulness como tratamiento de trastornos del

estado de ánimo; evidenció que, para lograr reducir el riesgo de recaídas, se realizó seguimiento durante 15 meses. En cuanto a la utilidad material y costo, es fácilmente accesible y replicable, pues tiene como principal activo, la meditación y la ambientación de un entorno (Wongtongkam et al., 2013).

De acuerdo con las intervenciones, la práctica Mindfulness se constituyó principalmente de ejercicios de yoga suave y meditación. Asimismo, hicieron uso de estrategias para la reducción del estrés, el manejo y reemplazo del mismo por respuestas más saludables. Las intervenciones trabajaron en los pensamientos, sensaciones o sentimientos experimentados, teniendo como consigna evitar su alteración o cambio, promoviendo la fluidez y aceptación de cualquier sensación. Por otro lado, hicieron uso de prácticas basadas en el desarrollo de la empatía y regulación de emociones, pues facilita los cambios cognitivos, lo que provoca que la persona vivencie las emociones iracundas como temporales, y no como la consecuencia de un comportamiento. Estos resultados se asemejan a la investigación de Gillions et al. (2019), en donde revela que, en los artículos revisados, se evidenció la reducción de agresión, explicado a través del pensamiento, y cómo este guarda relación con la regulación emocional, lo que sugiere que al hacer consciente el pensamiento, la persona tiene mayores posibilidades de oponerse al impulso de agredir. Esto se ve respaldado por Vásquez (2016), quien explica que el mindfulness como proceso psicológico hace que la persona enfoque su atención en lo que está haciendo o sintiendo, con la finalidad de ser consciente de lo que sucede en su organismo y conducta,

En cuanto a la calidad metodológica, los 9 artículos seleccionados para el análisis, presentaron coherencia y claridad en título, objetivo e hipótesis. Realizaron también una descripción de su población y muestra, el 100% consideró que eran muestras pequeñas, lo que influyó en los resultados, negando la generalización de las intervenciones. Asimismo, se describieron los diseños de estudio, la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados. Por último, dejaron en claro sus hallazgos y limitaciones. Se pudo reflejar que las investigaciones analizadas aportaron breves descripciones del diseño y metodología que utilizaron; sin embargo, no se encontró información dentro de las limitaciones, sobre cuáles fueron las áreas que no demostraron ser efectivas durante la intervención, siendo

necesario investigaciones que permitan su identificación para evitar replicarlas (Gillions et al, 2019).

Esta investigación pretende brindar un aporte teórico, para ello es importante hacer hincapié en las limitaciones de los estudios analizados. Se sugiere que, si bien se evidencian resultados con tendencia a favor de las intervenciones mindfulness, estas deben ser interpretadas con cautela, pues existe el riesgo de sesgo en la mayoría de los estudios, muestras y medidas (Gillions et al., 2019).

Es necesario señalar que en la mayoría de los estudios analizados, la muestra tuvo características homogéneas, pero fue pequeña, lo que dificulta su generalización; además, es necesario tener grupos de comparación y control, para contrastar de manera óptima los resultados de la intervención. Asimismo, estudios que presentaron pérdida de sujetos porque se ejecutaron en un contexto donde la población cautiva era liberada, repercutió en la obtención de resultados concluyentes, pues dicho factor afecta la validez interna de la investigación, por lo cual es recomendable para neutralizar el efecto, establecer un grupo control (Arnau, 1975) . Es relevante también, tener en cuenta el contexto en el cual se intervendrá, para la adaptación de materiales y exposiciones; Hosseinian et al. (2019) exponen que, así como en la terapia cognitivo-conductual, existe la suposición de que las personas deben funcionar a un cierto nivel cognitivo mínimo antes de poder beneficiarse por completo de las intervenciones basadas en mindfulness. Finalmente, el tiempo de seguimiento debe ser prolongado, de manera que se pueda comprobar la sostenibilidad de las prácticas aprendidas durante la intervención.

En ese sentido, se consideró que la realización de esta revisión sistemática permitió encontrar datos integrados a partir de los cuales se puede sugerir el uso del Mindfulness para la disminución de la agresión y violencia. Si bien es cierto, en base a los hallazgos, no se consideró que las intervenciones grupales hayan tenido una magnitud del efecto grande o demostrado cambios significativos. Sin embargo, se evidenciaron dificultades metodológicas que no permitieron la correcta lectura de sus resultados. Cabe resaltar, que los mecanismos de acción del Mindfulness, se evidencian en las técnicas utilizadas en los estudios realizados que demostraron dentro de sus resultados cualitativos cambios a nivel de pensamiento en los

usuarios intervenidos, en relación a la regulación emocional; considerándose este hallazgo, factor principal en referencia a los elementos de la intervención que fueron útiles en los tratamientos revisados. Por otro lado, se brinda como aporte el desarrollo de una investigación en idioma castellano, que servirá como referencia para la realización de estudios similares, considerando que, existen pocas investigaciones de la misma índole. Además, brinda una síntesis de los elementos importantes en referencia a metodología y efectividad, con la finalidad de servir como referencia para estudios vinculados al mindfulness y su aplicación.

VI. CONCLUSIONES

En base a los hallazgos encontrados, se concluye que el Mindfulness demuestra efectividad media como intervención para la disminución de agresión y violencia, siendo más efectivo cuando la aplicación es de forma grupal e individual, existe un régimen de prácticas mindfulness en casa y se realiza un seguimiento superior o igual a 15 semanas.

Los resultados expusieron que el 56% de artículos presentaron eficacia en la intervención, demostrando eficiencia en función al tiempo de aplicación, y generalidad del tratamiento, pues establecieron costos y recursos materiales altamente replicables. La mayoría de intervenciones tomaron en cuenta trabajar con pensamientos, sensaciones o sentimientos experimentados y utilizaron como principales prácticas, enfoques basados en el desarrollo de la empatía y regulación de emociones, pues a nivel cognitivo, influye en vivenciar las emociones iracundas como temporales, y no como la consecuencia de un comportamiento. Por otro lado, los estudios revisados cumplieron con los estándares de calidad establecidos, dando descripciones claras y concretas, en respuesta a sus objetivos.

Se encontraron limitaciones en cuanto al pequeño tamaño de las muestras, a la existencia de pérdida de sujetos durante la intervención, y a la carente especificación de los mecanismos de acción del Mindfulness que fueron efectivos para la reducción de la agresión y violencia. Además, se encontraron escasos trabajos previos y estudios primarios a revisar.

A pesar de dichas limitaciones, se valoran los hallazgos obtenidos, que permitirán ser un antecedente para futuras investigaciones relacionadas al tema, como también una referencia sobre la utilidad del Mindfulness.

VII. RECOMENDACIONES

- Con la finalidad de describir las necesidades de mejora, en referencia a la presente tesis. Se recomienda que, en cuanto a metodología, se realice una revisión narrativa precedente, con el objetivo de incrementar la información relacionada al Mindfulness y su aplicación en la agresión, violencia y diferentes afecciones referentes a la salud mental.
- Además, para futuras revisiones sistemáticas, es importante ampliar el periodo de años de los artículos a revisar, aumentar los canales de búsqueda (bases de datos) y hacer uso de más términos clave, para lograr enriquecer la investigación con una mayor cantidad de estudios.
- Finalmente, es recomendable que las investigaciones que deseen hacer uso del mindfulness en sus programas de intervención, especifiquen las técnicas que serán utilizadas y describir en sus resultados, cuáles fueron los mecanismos de acción de dicha práctica que repercutieron en lograr cambios significativos o, al contrario, con la intención de conocer qué factores son influyentes, útiles y demuestran efectividad, para así poder ser un cimiento replicable.

REFERENCIAS:

- Amnesty international. (2019). Americas 2019. Recuperado de <https://www.amnesty.org/en/countries/americas/report-americas/>
- Anderson, C., & Bushman, B. (2002). Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27-51. doi: 10.1146/annurev.psych.53.100901.135231
- Arnau, J. (1975). Los diseños experimentales en psicología. *Anuario de psicología The UB Journal of psychology* 12, 3-50. Recuperado de <https://raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/59780>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Bados, A., García, E. y Fusté, A. (2002). Eficacia y utilidad clínica de la terapia psicológica. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 2(3), 477-502. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/37911317_Eficacia_y_utilidad_clinica_de_la_intervencion_en_psicologia_clinica
- Baltruschat, S. (2020). Individual differences in risk-taking and behavioural modification. Universidad de Granada. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=267229>
- Bandura, A. (1983). Psychological mechanisms of aggression. Nueva York, Academicpress. Recuperado de <http://www.policyscience.net/ws/bandura.pdf>
- Bandura, A. y Ribes, E., (1975). Modificación de conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia. México: Trillas.

- Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Botella, L & Pérez, M. (2006). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 27(66/67), 77-120. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press. Recuperado de https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_development_bokos-z1.pdf
- Carrasco, M. & González, M. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica* 4(2), 7-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>
- Carrasco, M. & González, M. (2006). Intervención psicológica en agresión: Técnicas, programas y prevención. *Acción Psicológica*, 4(2), 83-105. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758004.pdf>
- Castro, M. & Martini, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G*Power: complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en psicología. *Salud y Sociedad*, 5(2), 210–224. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4945415>
- Cavanagh, K., Oliver, A., Pettman, D. & Strauss, C. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS One*, 9(4). doi: 10.1371/journal.pone.0096110
- Cebolla, A., Hervás, G. y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la

cuestión. *Clínica y Salud* 27(32), 115-124. doi: 10.1016/j.clysa.2016.09.002

Chávez, J., Escoto, M. & González, F. (2017). Estadística aplicada en psicología y ciencias de la salud. Ciudad de México: Manual Moderno. Recuperado de <https://store.manualmoderno.com/gpd-estadistica-aplicada-en-psicologa-a-y-ciencias-de-la-salud-9786074486223-9786074486407.html>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). Código de Ética y Deontología. Lima. Recuperado de http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Conde, A. (2018). Agresión, Violencia y Sociedad. *Universciencia* 16(48) 51-64. Recuperado de <http://revista.soyuo.mx/index.php/uc/article/view/95/110>

Creswall, J. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology* 68(1), 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139

Dias, S. (22-27 de junio del 2015). First and second generation of cognitive-behavioral therapies: why the third was needed. Conferencia International journal of clinical neurosciences and mental health. Porto, Portugal. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/280245832_First_and_second_generation_of_cognitive-behavioural_therapies_why_the_the_third_was_needed

Dimidjian, S., & Segal, Z. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *The American psychologist*, 70(7), 593-620. doi: 10.1037/a0039589

Dollard, J., Doob, L., Miller, N., Mowrer, O. y Sears, R. (1941). The frustration aggression hypothesis. *Psychological Review*, 48(4), 337 – 342. doi: 10.1037/h0055861

- Domínguez, S. (2018). Magnitud del efecto: una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251 - 254. doi: 10.1016/j.edumed.2017.07.002
- Durckheim, E. (1938). *L'évolution pédagogique en France*. París: Alcan.
- Fix, R. & Fix, S. (2012). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18 (2), 210-227. doi: 10.1016/j.avb.2012.11.009
- Franco, C., Amutio, A., López, L., Oriol, X. & Martínez, C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in Psychology*, 7, 1385. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>
- Freud, S. (1920). *Más allá del principio del placer*. Obras completas. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gempeler, J. (2008). Terapia conductual dialéctica. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37, 135 -148. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420011.pdf>
- Gillions, A., Cheang, R., & Duarte, R. (2019). The effect of mindfulness practice on aggression and violence levels in adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior* 48, 104-115. doi: 10.1016/j.avb.2019.08.012
- Hayes, S. & Hofmann, S. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3) 245-246. doi: 10.1002/wps.20442
- Hoseinian, S., Nooripour, R. & Afrooz, G. (2019). Effect of mindfulness-based training on aggression and empathy of adolescents at the juvenile correction and rehabilitation center. *Journal of Research and Health*, 9(6), 505–515. <https://doi.org/10.32598/jrh.9.6.505>
- Kabat, J., Burney, R. & Lipworth, L. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190. doi: 10.1007/BF0084 4934

- Lissardy, G. (2019). Por qué América Latina es la región más violenta del mundo. BBC News Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-48960255>
- Liu, J. (2004). Concept analysis: Aggression. *Issues in Mental Health Nursing, 25*(7), 693-714. doi: 10.1080/01612840490486755
- Lorenz, K. (1968). Sobre la agresión. México: Siglo XXI.
- Mackal, K. (1983). Teorías psicológicas de la agresión. Madrid: Pirámide Psicología.
- Marqués, E., Moraes, C., Hasselmann, M., Deslandes, S., &Reichenheim, M. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Cadernos de Saúde Pública, 36*(4), 1-6. doi: 10.1590/0102-311x00074420
- Martín, A. & García, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7*(2), 369-384. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/26485641_Las_ventajas_de_estar_presente_desarrollando_una_conciencia_plena_para_reducir_el_malestar_psicologico
- McManus, F., Muse, K., Surawy, C., Vazquez, M. y Williams, J. M. G. (2012). A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*, 817-828. doi: 10.1037/a0028782
- Miller, A. (1980). Por tu propio bien. Raíces de la Violencia en la educación del niño. Barcelona: Tusquets.
- Miró, M. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de*

psicoterapia, XVI (66/67), 31-78. Recuperado de <http://www.aemind.es/wp-content/uploads/2014/02/mindfulness-aliviar-sufrimiento-2006.pdf>

Ngô, T. (2013). Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action. *Santé Mentale Au Québec*, 38(2), 19-34. doi. 10.7202/1023988ar

Onken, L., Carroll, K., Shoham, V., Cuthbert, B., & Riddle, M. (2014). Reenvisioning clinical science: unifying the discipline to improve the public health. *Clinical Psychological Science*, 2(1), 22–34. doi: 10.1177/2167702613497932

Organización Mundial de la salud. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington DC: OPS. Recuperado de https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf

Organización Mundial de la salud. (2017). 10 Facts about violence prevention. Recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/violence/en/>

Pastoreli, C., Barbaranelli, C., Cermak, I., Rozsa, S. y Caprara, G. (1997). Measuring emotional instability, prosocial behavior and aggression in preadolescents: a cross national study. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 691-703. doi:10.1016/S0191-8869(97)00056-1

Petering, R., Barr, N., Srivastava, A., Onasch, L., Thompson, N. & Rice, E. (2021). Examining impacts of a peer-based mindfulness and yoga intervention to reduce interpersonal violence among young adults experiencing homelessness. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 12(1), 41–57. <https://doi.org/10.1086/712957>

Pinazo, D., García, L., & García, R. (2020). Implementation of a program based on mindfulness for the reduction of aggressiveness in the classroom. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.08.003>

- Quezada, C. (2007). Potencia estadística, sensibilidad y tamaño de efecto: ¿un nuevo canon para la investigación? *Onomázein*, (16),159-170. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4945415>
- Rettberg, A. (2020). Violencia en América Latina hoy: manifestaciones e impactos. *Revista de estudios sociales*, 73, 2–17. <https://doi.org/10.7440/res73.2020.01>
- Ribeiro, L., Colgan, D., Hoke, C., Hunsinger, M., Bowen, S., Oken, B. , & Christopher, M. (2020). Differential impact of mindfulness practices on aggression among law enforcement officers. *Mindfulness*, 11(3), 734–745. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01289-2>
- Ron, A., Sanz, A., Castañeda, R., Esparza, M., Ramos, J. & Inozemtseva, O. (2021). *Effect of mindfulness training on inhibitory control in young offenders.* *Mindfulness*, 12(7), 1822–1838. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01643-3>
- Sharma, M., Sharma, M. y Marimuthu, P. (2016). Programa basado en la atención plena para el manejo de la agresión entre los jóvenes: un estudio de seguimiento. *Revista india de medicina psicológica*, 38 (3), 213-216. doi:10.4103/0253-7176.183087
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, (100), 162-170. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/277275806_Mindfulness_y_psicologia_presente_y_futuro
- Simpson, S., Wyke, S., & Mercer, S. (2019). Adaptation of a mindfulness-based intervention for incarcerated young men: *A feasibility study.* *Mindfulness*, 10(8), 1568–1578. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1076-z>

- Tovar, R. (2020). Estadísticas de Mindfulness ¿Cuántas personas lo practican? Mindful Academy. Recuperado de <https://mindfulacademy.com.mx/estadisticas-de-mindfulness/>
- Valzelli, L. (1983). Psicobiología de la agresión y la violencia. Madrid: Alhambra.
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. doi: 10.20453/rnp.v79i1.2767
- Victora, C. , Habicht, J. & Bryce, J. (2004). Evidence-based public health: moving beyond randomized trials. *American Journal of Public Health*, 94(3), 400–405. doi: 10.2105/ajph.94.3.400
- Wongtongkam, N., Ward, P., Day, A., & Winefield, A. (2014). A trial of mindfulness meditation to reduce anger and violence in Thai youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(2), 169–180. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9463-0>
- Zhang, A. & Zhang, Q. (2021). How could mindfulness-based intervention reduce aggression in adolescent? Mindfulness, emotion dysregulation and self-control as mediators. *Current Psychology* (New Brunswick, N.J.). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01778->

ANEXOS

Anexo 1. Matriz De Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MÉTODO	
		Categoría 1	Diseño: Sistemático
¿Cuál es la efectividad de la intervención	Analizar la efectividad de estudios que hayan ejecutado intervenciones con mindfulness en	Agresión	Tipo: Teórico

mindfulness en la agresión y violencia?	la agresión y violencia. analizar la calidad metodológica de los artículos seleccionados.		
	Específicos		
	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la eficiencia de intervenciones mindfulness en agresión y violencia utilizadas en adolescentes y adultos. - Analizar la eficacia de intervenciones mindfulness en agresión y violencia utilizadas en adolescentes y adultos. - Analizar las intervenciones con mindfulness para la reducción de las conductas agresivas y para la disminución de violencia. - Analizar la calidad metodológica de los artículos seleccionados. 		
		Categoría 2	
		Violencia	
Técnica	Análisis documental		

Anexo 2. Ficha De Revisión De Artículos

LISTA DE VERIFICACIÓN DE ELEMENTOS DE INFORMACIÓN

INVESTIGACIÓN: Efectividad de la intervención mindfulness en la agresión y violencia: una revisión sistemática.

OBJETIVOS DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA:

General:

- Analizar la efectividad de estudios que hayan ejecutado intervenciones con mindfulness en la agresión y violencia.

Específicos

- Analizar la calidad metodológica de los artículos seleccionados, analizar la eficiencia de intervenciones mindfulness en agresión y violencia utilizadas en adolescentes y adultos, de los estudios que cumplan con los estándares de calidad.
- Analizar la eficacia de intervenciones mindfulness en agresión y violencia utilizadas en adolescentes y adultos, de los estudios que cumplan con los estándares de calidad.
- Analizar las intervenciones con mindfulness para la reducción de las conductas agresivas según la tipología, de las publicaciones que cumplan con los estándares de calidad.
- Analizar las intervenciones mindfulness para la disminución de violencia según su clasificación, en los estudios que cumplan con los estándares de calidad.

ARTÍCULO	SECCIÓN	CRITERIO	SI CUMPLE	NO CUMPLE
	TÍTULO	Evidencia claridad en la redacción.		
		Es coherente y acorde a lo que se busca revisar.		
	OBJETIVOS	Muestra coherencia entre objetivos e hipótesis.		
	POBLACIÓN Y MUESTRA	Está dirigido a la intervención en adolescentes y adultos.		
	METODOLOGÍA	Describe el diseño de estudio (se incluyen solo estudios experimentales o cuasi experimentales).		
		Precisa la metodología utilizada.		
Describe el instrumento utilizado				

		Utiliza la práctica Mindfulness como principio activo de la intervención.		
	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	Muestra coherencia entre resultados y conclusiones.		
		Indica valores estadísticos relacionados al tamaño del impacto.		
		Incluye y resume una descripción general de los conceptos, temas y tipos de evidencia disponible.		
		La descripción de los resultados es coherente con los objetivos.		
		Analiza las limitaciones de la investigación.		
EL ARTÍCULO REVISADO DEBE SER:	<input type="checkbox"/> INCLUIDO EN LA REVISIÓN SISTEMÁTICA <input type="checkbox"/> EXCLUIDO DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA <input type="checkbox"/> RE EVALUARLO PARA SU INCLUSIÓN			

Anexo 3. Sistematización De Información De Artículos

TÍTULO	AUTOR	AÑO	PAÍS DE EJECUCIÓN	BASE DE DATOS
Examining impacts of a peer-based mindfulness and yoga intervention to reduce interpersonal violence among young adults experiencing homelessness	Petering, R., Barr, N., Srivastava, A., Onasch, L. y Thompson, E.	2021	Estados Unidos	SCOPUS
How could mindfulness-based intervention reduce aggression in adolescents? Mindfulness, emotion dysregulation and self-control as mediators	Zhang, A. y Zhang, Q.	2021	China	SCOPUS
Differential Impact of Mindfulness Practices on Aggression Among Law Enforcement Officers	Riberiro, L., Colgan, D., Hoke, C., Hunsinger, M., Bowen, S., Oken, B. y Christopher Michael.	2019	Estados Unidos	EBSCO
Implementation of a program based on mindfulness for the reduction of aggressiveness in the classroom	Pinazo, D., García, L. y García, C.	2019	España	SCOPUS
Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom	Franco, C., Amutio, A., López, L., Oriol, X. y Martínez, C.	2016	España	SCOPUS

A Trial of Mindfulness Meditation to Reduce Anger and Violence in Thai Youth	Wongtongkam, N., Russell, P., Day, A. y & Winefield, A.	2013	Tailandia	SCOPUS
Effect of Mindfulness Training on Inhibitory Control in Young Offenders.	Grajales, R., Martin, A., Castañeda, R., Esparza, M., R. y Inozemtseva, O.	2021	México	EBSCO
Effect of mindfulness-based training on aggression and empathy of adolescents at the juvenile correction and rehabilitation center.	Hosseinian, S., Nooripour, R. y Afrooz, G.	2019	Irán	SCOPUS
Adaptation of a Mindfulness-Based Intervention for Incarcerated Young Men: a Feasibility Study.	Simpson, S., Wyke, S. y Mercer, S.	2019	Reino Unido	EBSCO

Anexo 4. Ecuaciones De Búsqueda

IDIOMA	ECUACIÓN
CASTELLANO	efectividad OR efectos OR impacto, “intervención basada en mindfulness”, “práctica mindfulness”, agresión OR agresividad AND violencia y “conducta antisocial”
INGLÉS	effectiveness OR effects OR impact, “mindfulness-based intervention”, “mindfulness practice” and aggression OR aggressiveness AND violence, "antisocial behavior"
PORTUGUÉS	eficacia OR efeitos OR impacto, "intervenção baseada em atenção plena", "prática de atenção plena", agressão OR agressividade AND violência OR “comportamento antisocial”.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SICCHA SALINAS PATRICIA JESUS estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efectividad de la intervención mindfulness en la agresión y violencia: una revisión sistemática", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
SICCHA SALINAS PATRICIA JESUS DNI: 70852489 ORCID 0000-0003-1321-0691	Firmado digitalmente por: PSICCHA el 07-02-2022 11:59:02

Código documento Trilce: INV - 0592269