

## EL MINDFULNESS PARA MEJORAR PROCESOS EJECUTIVOS Y COGNITIVOS EN NIÑOS CON ALTAS CAPACIDADES

**Claudia Arévalo-Proaño**

Universidad del Azuay

**Yolanda Dávila**

Universidad de Cuenca

**Fernanda Álvarez-Cárdenas**

Universidad del Azuay

**María José Peñaherrera-Vélez**

Universidad del Azuay

**Ximena Vélez-Calvo**

Universidad del Azuay

xvelez@uazuay.edu.ec

*Fecha de Recepción: 12 Enero 2019*

*Fecha de Admisión: 30 Abril 2019*

### RESUMEN

Las personas con altas capacidades se caracterizan por su particular curiosidad e intereses variados, un alto nivel de aptitud verbal, un aprendizaje veloz y un buen razonamiento. Sin embargo, también pueden ser socialmente vulnerables debido a sus escasas competencias sociales. En ciertos casos también suelen mostrarse poco flexibles y con poca autorregulación emocional. Se han utilizado varias técnicas de intervención para mejorar estos procesos cognitivos y ejecutivos (metacognitivos y emocionales), entre ellos el *Mindfulness* o atención plena en el “aquí y ahora”, que se encarga de aumentar la concienciación del presente, desarrollar la autoobservación y promover el bienestar social y emocional. El objetivo del presente trabajo es analizar el efecto del *Mindfulness* en los procesos ejecutivos y cognitivos en los niños con altas capacidades, a través de una revisión exhaustiva de artículos originales publicados en los últimos cinco años. Se obtuvieron 16 artículos, de los cuales ocho fueron estudios cuantitativos y ocho artículos de revisión. Estos trabajos concluyen que el uso del *Mindfulness* ayuda a manejar adecuadamente los procesos ejecutivos – cognitivos y a desarrollar las habilidades sociales. Por otro lado, estos procesos se potencian cuando la familia participa en esta forma de intervención.

**Palabras clave:** altas capacidades; funciones ejecutivas; *Mindfulness*; procesos cognitivos

### ABSTRACT

**Mindfulness to improve executive and cognitive processes in gifted children.** Gifted people are characterized by their particular curiosity and varied interests, a high level of verbal aptitude, fast learning and good reasoning. However, they can also be socially vulnerable due to their limited social skills. In certain cases they also tend to be inflexible and have little emotional self-regulation. Several intervention techniques have been used to improve these cognitive and executive processes (metacognitive and emotional), including Mindfulness or full attention in the "here and now", which is responsible for increasing awareness of the present, developing self-observation and promoting social and emotional well-being. The aim of this work is to analyze the effect of *Mindfulness* in the executive and cognitive processes of gifted children, through an exhaustive review of original research articles published in the last five years. We obtained 16 articles: 8 quantitative and 8 literature review. These works conclude that the use of *Mindfulness* helps to properly manage the executive - cognitive processes and to develop social skills. On the other hand, these processes are enhanced when the family participates in this form of intervention.

**Keywords:** cognitive processes; executive functions; gifted children; Mindfulness

### INTRODUCCIÓN

Las altas capacidades (AC) son consideradas una condición en desarrollo, pues dependen de una serie de factores propios de los sujetos, como el alto coeficiente intelectual, el potencial demostrado en una o más áreas, el logro sobresaliente y la motivación y/o perseverancia para alcanzar las metas. También dependen de factores del contexto, tales como la posibilidad de desarrollar el talento por oportunidades que ofrece el medio e incluso por factores culturales, educativos y sociales que pueden apoyar o no la promoción de la AC (Gagné, 2015; Olszewski-Kubilius, Subtonik y Worrel, 2015; Pfeiffer, 2017).

Los niños con AC se diferencian de sus pares, pues su inteligencia sobresale de manera notable en comparación con su grupo de referencia, de igual manera, demuestran un rendimiento destacado en las capacidades cognitivas, y en el talento manifestado en ámbitos académicos, artísticos, físicos, emocionales y/o sociales (Haberlin y O Grady, 2017; Sisk, 2017). Estos niños demuestran habilidades cognitivas de forma temprana, tienen la capacidad de pensar en temas profundos, realizan preguntas sobre el mundo, la sociedad y el universo, reflexionan sobre temas de la vida, la muerte y la existencia de Dios (Kooshafar y Ehteshamzade, 2016). De igual forma pueden tener la capacidad de analizar situaciones complejas. Sin embargo, no siempre tienen las herramientas necesarias para manejar adecuadamente los problemas, es por eso, que pueden presentar altos niveles de ansiedad y preocupación (Heshmati y Ahmadkhanloo, 2017; Kowalske y Bloom, 2017; Pandya, 2017; Sharp, Niemiec y Lawrence, 2016; Tolan, 2017; Tsai, 2015; Turanzas, Córdón, Choca y Mestre, 2018). También pueden ser socialmente vulnerables y temerosos, por lo que sus habilidades superiores no siempre son aprovechadas en su máximo nivel (Kowalske y Bloom, 2017; Tolan, 2017).

Varios estudios han demostrado que los niños que tienen AC experimentan estrés de manera intensa y necesitan de una mayor cantidad de tiempo para aliviar los síntomas derivados de este problema (Kowalske y Bloom, 2017). También puede generar en estos niños otros sentimientos, tales como ansiedad, depresión, intentos de suicidio y suicidio, un perfeccionismo mal sano y una mayor sensibilidad frente a las críticas (Haberlin y O Grady, 2017; Kooshafar y Ehteshamzade, 2016; Milligan, y et. al., 2016; Tolan, 2017).

Pero además suelen mostrar alteraciones en procesos cognitivos de orden superior, como son las funciones ejecutivas (FE). Nos referimos a una serie de actividades mentales que permiten la

resolución de problemas y la ejecución de tareas complejas y novedosas (Tirapú-Ustarroz y Muñoz-Céspedes, 2005). Estas alteraciones dificultan en estos niños la formulación de metas, la planificación de procesos para lograr sus objetivos, la ejecución de respuestas pertinentes y finalmente la generación de nuevos planes. Estas deficiencias neurocognitivas limitan la integración y ejecución de operaciones cognitivas como memorización, metacognición, aprendizaje y razonamiento generando en el niño, frustración, irritabilidad, perfeccionismo mal sano, desorganización y falta de autorrealización, pero además complican el manejo y la gestión de su talento y la máxima expresión de su inteligencia (Kane, 2017; Turanzas y et. al., 2018).

Esta deficiencia en las FE suele ser causa de despreocupación y descuido de estos alumnos. En algunos casos, esto los lleva a tener un rendimiento académico bajo. Además, presentan desmotivación a la hora de realizar tareas escolares, debido a su aprendizaje rápido y se frustran con sus compañeros al de aprender un tema nuevo, por la lentitud que suelen mostrar estos en comparación quienes tienen AC (Sisk, 2017).

Ante estos problemas, se han planteado una serie de opciones de intervención para estos niños con el fin de ayudarles a superar estos déficits, pero sobre todo a apoyarles en la gestión y desarrollo de su talento. Una de estas intervenciones es el *Mindfulness* que es una técnica que ha demostrado mejorar las características ejecutivas, cognitivas e interpersonales descritas en párrafos anteriores. El *Mindfulness*, conocido también como atención plena, se encarga de hacer consciente a las personas del aquí y del ahora, es decir, experimentar el presente, dejar de lado el pasado y no preocuparse en el futuro. Para esto, se necesita aumentar la atención, mantener la conciencia sostenida y penetrante, conocer todo lo que ocurre en nuestro interior y analizar cómo se está interactuando en el momento presente. Además, permite poseer una sensación de conectividad con uno mismo y los demás (Haberlin y O Grady, 2017; Kooshafar y Ehteshamzade, 2016; Kowalske y Bloom, 2017; Sisk, 2017; Sisk, 2018; Turanzas y et. al., 2018).

Diversos autores proponen que luego de la intervención con *Mindfulness* en los niños con AC aumenta la resiliencia, disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y aumenta el entrenamiento de las habilidades sociales. Además, les ayuda a manejar sus emociones, acrecentar el disfrute, elevar la conciencia y creatividad (Haberlin y O Grady, 2017; Heshmati y Ahmadvanloo, 2017; Kooshafar y Ehteshamzade, 2016; Kowalske y Bloom, 2017; Pandya, 2017; Pfeiffer, 2018; Sharp y et., al., 2016; Sisk, 2018; Tolan, 2017; Turanzas y et. al., 2018).

Dentro del ámbito académico, esta técnica mejora sus procesos cognitivos y ejecutivos, aumentando la escucha profunda para desarrollar al máximo su atención, concentración y motivación, destrezas que han demostrado tener implicaciones en la mejoría del desempeño académico y personal en la escuela como en el hogar (Haberlin, 2015; Kowalske y Bloom, 2017; Milligan y et. al., 2017; Tsai, 2015; Sisk, 2017; Tolan, 2017).

En consideración de estos antecedentes, el objetivo del presente trabajo fue analizar la aplicación de los programas de *Mindfulness* en los procesos ejecutivos y cognitivos de niños con las altas capacidades, a través de una revisión exhaustiva de artículos originales publicados desde 2014 a 2019.

Los objetivos específicos de esta revisión bibliográfica fueron: 1) Explorar la mejoría de las FE de los niños con AC luego de la intervención con *Mindfulness* y 2) Averiguar sobre los cambios en los procesos cognitivos de los niños con AC luego de la intervención con *Mindfulness*.

## METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica a partir de la búsqueda de artículos relevantes publicados con fecha posterior al 2014 y que tratan el tema de la intervención con *Mindfulness* en niños

**EL MINDFULNESS PARA MEJORAR PROCESOS EJECUTIVOS Y COGNITIVOS EN NIÑOS CON ALTAS CAPACIDADES**

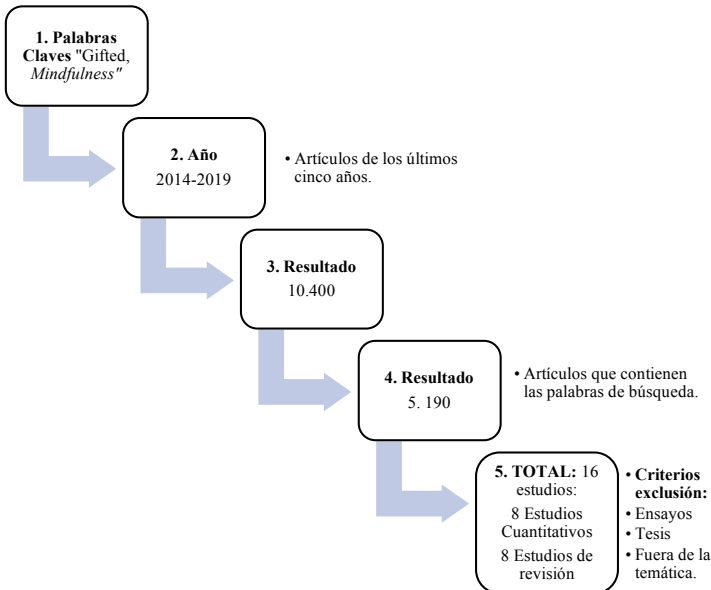
con AC, en las bases de datos Ebsco, Proquest y Google Académico. Para ello se utilizó las siguientes palabras claves: “Gifted”, “Mindfulness”. Los criterios de inclusión y exclusión se explican en la tabla 1.

*Tabla 1: Criterios de inclusión y exclusión considerados para la revisión*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
-Publicación posterior al 2014.	-Publicación anterior al 2014.
-Artículos, estudios empíricos, estudios cualitativos o revisiones sistemáticas.	-Ensayos y artículos no científicos, tesis doctorales, resúmenes de congresos.
-Inglés y español.	

La ecuación de búsqueda proporcionó inicialmente 10.400 artículos en la base de datos Google académico. Se hizo una única selección sistemática que tomó artículos científicos publicados desde el año 2014, obteniendo 5.190 artículos. Luego se realizó una selección manual que excluyó a los artículos que no abordaban el tema, artículos que hablen solo de *Mindfulness* o solo de AC. De esta selección manual se obtuvieron 16 artículos, de los cuales ocho son investigaciones cuantitativas y ocho revisiones de literatura. En cuanto a las bases Ebsco y Proquest no se encontraron resultados en relación con el tema planteado. Por lo tanto, los artículos que han sido considerados para este trabajo son 16 de la base Google académico. En la figura 1 se explica el diagrama del proceso de búsqueda y selección de artículos.

*Figura 1. Diagrama de búsqueda y selección de artículos*



**RESULTADOS**

A continuación, se seleccionaron las principales conclusiones del análisis de cada una de las publicaciones con relación al objetivo de la investigación, es decir, cómo se aplica el *Mindfulness* y su efecto en las FE y procesos cognitivos en las AC. Los artículos de tipo cuantitativo se clasifican en la Tabla 2 y los artículos de revisión de literatura la Tabla 3.

Tabla 2. Resumen de estudios cuantitativos

<b>Autor</b>	<b>Muestra</b>	<b>Procedimiento de intervención e instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
<b>1.- Turanzas, Cordón, Choca y Mestre, (2018)</b>	n=22 estudiantes con AC, de 8 a 14 años.	Pruebas estandarizadas: CAMM, AFQ-Y, CDI, STAIC, PANAS-C, ESCQ. Programa de ocho sesiones de 90 minutos cada una, de la siguiente manera: 1.- Sesión con los padres. 2.- Introducción al <i>Mindfulness</i> . 3.- Generación de emociones. 4.- Monitorización de emociones. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación.</li> <li>• Valores.</li> <li>• Compasión.</li> <li>• Autocompasión.</li> </ul>	Mejoran las habilidades emocionales y reduce los síntomas negativos. Aumenta los procesos cognitivos básicos y el manejo de las FE.
<b>2.- Haberlin y O'Grady, (2017)</b>	n= 24 estudiantes con AC, de 7 a 11 años.	Realizaron ocho sesiones de <i>Mindfulness</i> , una por semana con una duración de 30 minutos cada una, consistían en: 1.- Respiración de conciencia. 2.- Respiración de vientre. 3.- Consciencia de caminar. 4.- Movimiento consciente. 5.- Comer consciente. 6.- Relajación progresiva muscular. 7.- Visualización. 8.- Mente consciente y autocompasión.	Aumento de disfrute, calma, conciencia, creatividad. Disminución de malestar.

## EL MINDFULNESS PARA MEJORAR PROCESOS EJECUTIVOS Y COGNITIVOS EN NIÑOS CON ALTAS CAPACIDADES

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>3.- Sisk, (2017)</b>                     | n= 10 a 12 estudiantes con AC, de 14 a 18 años.   | Sesiones individuales de 30 minutos de lunes a viernes durante tres semanas. Los temas son:<br>1.- Generar sentimientos de calma.<br>2.- Conciencia sensorial.<br>3.- Disfrute.<br>4.- Sentimiento de paz.  | Bienestar psicológico. Mejora la atención, habilidades sociales y concepto de uno mismo. |
| <b>4.- Kowalske y Bloom, (2017)</b>         | n= 29 estudiantes de octavo grado de arte del lenguaje con AC.  | Aplicación de la técnica de lunes a viernes, duración de 30 minutos, durante cuatro semanas, consistía en:<br>1.- Ejercicios de meditación.<br>2.- Discusión sobre la meditación.<br>3.- Monitorización del proceso.  | Bienestar psicológico. Afrontar los problemas.   |
| <b>5.- Pandya, (2017)</b>                   | n= 1.625 niños con AC de 225 escuelas en 15 ciudades.   | Instrumentos: Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Child Form, Sullivan Emotional Intelligence Scale for Children y Sullivan Teacher Rating Scale for Emotional Intelligence in Children.<br>Cuatro sesiones, una a la semana, duración de dos horas, se basaban en:<br>1.- Autoconciencia.<br>2.- Conciencia relacional.<br>3.- Amor condicional.<br>4.- Sentimiento de paz. | Aumento de la inteligencia emocional.  |
| <b>6.- Kooshafar y Ehteshamzade, (2016)</b> | n= 30 niñas de secundaria con AC. Muestra aleatoria. Grupo control de 15 niñas y un grupo experimental de 15 niñas. | Instrumentos: Self-compassion Questionnaire. Aplican ocho sesiones, una por semana.<br>1.- Introducción al <i>Mindfulness</i> .<br>2.- Entender emociones.<br>3.- Distorsiones cognitivas.<br>4.- Auto conocimiento.<br>5.- Autocompasión.  | Disminución de emociones negativas y mejora de la autocompasión.                         |

			6.- Relaciones personales. 7.- Autoconfianza. 8.- Conceptos básicos.	
<b>7.- Milligan, Irwin, Wolfe-Miscio, Hamilton, Mintz, Cox, Gage, Woon y Phillips, (2016)</b>	n= 17 adolescentes con AC.	Instrumentos: Perceived Control Scale for Children, The Secondary Control Scale for Children y Children's Negative Cognitive Errors Questionnaire. Intervención <i>Mindfulness</i> con artes marciales y yoga, duración de 20 semanas, cada sesión duraba 90 minutos, una sesión por semana	Reducción de los errores cognitivos, un mejor manejo de la autorregulación emocional. Mejora la capacidad de las personas para enfrentarse a desafíos.	
<b>8.- Heshmati y Ahmadvkhanloo, (2017)</b>	n= 144 AC, de 14 a 18 años.	Instrumentos: Bar-On EQ-I, FFMQ, Bouffard self-regulation Questionnaire. Intervención de 8 sesiones, una a la semana, por 90 minutos. 1.- Introducción al <i>Mindfulness</i> . 2.- Conocer las emociones. 3.- Auto conocimiento. 4.- Autocompasión. 5.- Regulación emocional.	Mejoría de inteligencia emocional y autorregulación emocional.	
		6. Relaciones interpersonales. 7.- Autoconfianza. 8.- Práctica.		

Además, presentamos la sistematización de los estudios de revisión de literatura que se llevaron a cabo en el período controlado. (Ver tabla 3)

**EL MINDFULNESS PARA MEJORAR PROCESOS EJECUTIVOS Y COGNITIVOS EN NIÑOS CON ALTAS CAPACIDADES**

Tabla 3. Resumen de estudios de revisión de literatura

Autor	Objetivo	Tipo de Estudio	Hallazgos importantes
1.- Sisk, (2017)	Explorar el <i>Mindfulness</i> desde dos perspectivas: 1.- Monje Budista Thich Nhat Hanh: ve al <i>Mindfulness</i> como un arte que se cultiva en cualquier área de la vida 2.- Jon Kabat Zinn: utiliza el <i>Mindfulness</i> como una herramienta para disminuir el estrés.	Revisión de la literatura de dos autores pioneros en el uso de la técnica de <i>Mindfulness</i> .	<i>Mindfulness</i> mejora la atención, introspección. Aumenta las emociones positivas, reduce la ansiedad, estrés y depresión.
2.- Tsai, (2015)	Construir un cuestionario adaptado al idioma de Self-Compassion para las personas con AC.	Revisión de la literatura sobre las altas capacidades, la intervención del <i>Mindfulness</i> y aplicación de la escala de Self-Compassion.	Luego de la intervención con <i>Mindfulness</i> , los niños con AC mejoran la autocompasión y autorregulación emocional.
3.- Haberlin, (2015)	Evaluar la intervención con <i>Mindfulness</i> para reducir el estrés en las AC.	Revisión de la literatura sobre la intervención de <i>Mindfulness</i> en niños con AC.	El <i>Mindfulness</i> ayuda a manejar correctamente sus habilidades excepcionales y reducir el estrés.
4.- Sharp, Niemiec y Lawrence, (2016)	Examinar el <i>Mindfulness</i> dentro del ámbito educativo de las AC.	Revisión de la literatura sobre las AC y el uso del <i>Mindfulness</i> en el aula de clase.	<i>Mindfulness</i> ayuda a mejorar los procesos cognitivos en las AC. Reduce el estrés, ansiedad, síntomas depresivos, dolor y percepción negativa.



5.- Tolan, (2017)	Analizar la literatura existente sobre el <i>Mindfulness</i> en las AC.	Revisión exhaustiva de la literatura sobre el uso del <i>Mindfulness</i> en las AC.	Por medio del <i>Mindfulness</i> se mejoran los procesos cognitivos y la autorregulación emocional. Aumenta el autocontrol y disminuye la agresividad y frustración. Mejora el sueño en los niños, reduce el aburrimiento en el aula de clases durante actividades que son de su conocimiento.
6.- Sisk, (2018)	Analizar el efecto del <i>Mindfulness</i> en los niños con AC.	Revisión exhaustiva de la literatura sobre el uso de la técnica <i>Mindfulness</i> en los niños con AC.	<i>Mindfulness</i> permite fortalecer la conciencia interna y el liderazgo. Mejora procesos cognitivos y FE.
7.- Kane, (2017)	Explorar el <i>Mindfulness</i> para reducir el estrés en las AC.	Revisión de literatura sobre la utilidad de las diversas técnicas de <i>Mindfulness</i> para reducir el estrés que generan las AC.	El centrarse en el presente, mejora el rendimiento de las FE y procesos cognitivos en las AC.
8.- Pfeiffer, (2018)	Analizar las revisiones literarias sobre AC y <i>Mindfulness</i> .	Revisión de la literatura existente sobre las AC y el uso de <i>Mindfulness</i> .	El <i>Mindfulness</i> aumenta la motivación, por ende mejoran sus habilidades cognitivas llevándolo a un mejor rendimiento académico, además de fortalecer sus FE.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

El objetivo de esta revisión de literatura fue analizar la aplicación de los programas de *Mindfulness* en niños con altas capacidades y explorar como se afectan los procesos neurocognitivos, a través de una revisión teórica exhaustiva de publicaciones realizadas en el período 2014 a 2019.

Los objetivos que proponen los autores es concientizar el presente, establecer un escenario para mejorar la atención, concentración, memoria de trabajo, flexibilidad, autoconocimiento, autorregulación emocional (Kane, 2017; Kowalske y Bloom, 2017; Milligan y et. al., 2017).

Para conseguir los resultados deseados, la mayoría de los trabajos reporta un mínimo de ocho sesiones, una por semana, con una duración de 60 a 90 minutos. La primera sesión se debe orientar sobre la intervención de *Mindfulness*, introduciendo a los niños al programa por medio de la definición, objetivos, metodología y beneficios a largo plazo por el uso de la técnica. En la segunda sesión, se mencionan las reglas del programa y se pone en práctica los ejercicios de respiración para la atención plena (Haberlin y O Grady, 2017; Kowalske y Bloom, 2017; Pandya, 2017; Sisk, 2017; Turanzas y et. al., 2018).

En la tercera sesión se identifican las emociones básicas, se aprende a demostrarlas en un ambiente seguro y a reaccionar adecuadamente frente a situaciones de la vida diaria. En la siguiente sesión se monitorean esas emociones generando estrategias de autocontrol, resolución de problemas y búsqueda de alternativas. En la quinta sesión se muestra la manera adecuada de aceptar los defectos y virtudes, se eliminan pensamientos negativos hacia uno mismo y los demás. En la sexta sesión se enseñan valores para aceptarse a uno mismo tal y como es y de igual forma a los demás. La penúltima sesión, permite la introducción a la compasión, manejando adecuadamente las emociones. En la última sesión, se maneja la autocompasión (Haberlin y O Grady, 2017; Kowalske y Bloom, 2017; Sisk, 2017; Turanzas y et. al., 2018).

Sisk (2017), menciona que se puede realizar la intervención de *Mindfulness* en las AC por tres semanas, de lunes a domingo, por 30 minutos. Mientras que Kowalske y Bloom (2017) recomiendan la misma duración de las sesiones los días lunes a viernes, solo que aumentando una semana. Al analizar a cada uno de los autores, se llega a la conclusión de que los efectos que produce el *Mindfulness* en los dos casos son similares, además, se encontraron cambios significativos en los procesos ejecutivos y cognitivos.

Los autores revisados determinan que luego de finalizar todas las sesiones de *Mindfulness*, los niños con altas capacidades mejoran sus procesos cognitivos, especialmente en atención, concentración y memoria de trabajo. Esto les permite mejorar su rendimiento escolar y les motiva a la realización de las actividades escolares (Sisk, 2017; Turanzas y et. al., 2018).

Otros observaron que los procesos ejecutivos mejoran, siendo notable el aumento de la autorregulación emocional, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio, lo que les facilita el manejo adecuado de sus habilidades sociales (Haberlin y O Grady, 2017; Kowalske y Bloom, 2017).

En cuanto a los estudios cualitativos revisados, los autores determinan el uso de diversos programas que utilizan el *Mindfulness* para intervenir en las personas que presenten AC. Uno de esos programas es CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education Program), que tiene como objetivo cultivar la conciencia y resiliencia en el ámbito educativo por medio de la instrucción de habilidades emocionales que lleven a disminuir el estrés. Otro programa es *Mind-Up* (Abrir la mente) que se refiere a la explicación del funcionamiento cerebral durante el uso del *Mindfulness*, con la finalidad de perfeccionar los sentidos de las personas con AC y la adaptación curricular de estos niños (Sisk, 2017; Tsai, 2015).

Luego de revisar la literatura sobre el tema planteado, los autores llegan a la conclusión de que

el uso de *Mindfulness* en las AC mejora tanto procesos cognitivos como ejecutivos, llevando a los niños a una mejoría notable en su rendimiento académico y habilidades sociales (Haberlin, 2015; Sharp y et. al., 2016; Tolan, 2017).

Finalmente, para medir los efectos de la intervención con *Mindfulness* los diversos autores utilizaron varias pruebas estandarizadas. Una de las pruebas usadas, permitió la valoración de ansiedad, depresión y distorsiones cognitivas en los niños con AC. (Milligan y et. al., 2016; Turanzas y et. al., 2018). Otros se basaron en pruebas de inteligencia emocional y autocompasión (Heshmati y Ahmadkhanloo, 2017; Kooshafar y Ehteshamzade, 2016; Pandya, 2017). Estas herramientas pueden tomarse en cuenta para trabajos que midan el efecto de esta intervención, aunque debemos considerar que uno de los problemas que tendremos en nuestro medio, es la adaptación cultural y la falta de baremos propios.

### LIMITACIONES

Es importante realizar un seguimiento para evaluar el impacto de la intervención a lo largo del tiempo. No existen estudios longitudinales respecto a un seguimiento de la intervención de *Mindfulness* en los niños con altas capacidades y que demuestren la estabilidad de las mejorías señaladas por lo menos en los siguientes 6 meses o más.

Finalmente, no todos los estudios revisados, han incluido a la familia de manera participativa en este proceso. El estudio realizado por Turanzas y et.al. (2018) incluye en la primera sesión a la familia de los niños con AC y esta participa solo en la introducción al programa, especificando objetivos, sesiones y duración. No obstante, es recomendable incluir a la familia en varias sesiones de la intervención de *Mindfulness*, para que puedan conocer el proceso y practicarlo en casa y de esta manera potenciar los beneficios de esta técnica en los niños con el sustantivo soporte familiar (Kabat-Zinn, 2006).

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gagné, F. (2015). De los genes al talento: La perspectiva DMGT/CMTD. *Revista de Educación*(368), 12-39.
- Haberlin, S. (2015). Don't stress: What do we really know about teaching gifted children to cope with stress and anxiety? *Gifted and Talented International*, 30(1-2), 146-151.
- Haberlin, S., & O Grady, P. (2017). Gifted from the "Inside out": Teaching mindfulness to high-ability children. *Gifted Education International*, 34(2)1-8.
- Heshmati, R., & Ahmadkhanloo, E. (2017). Emotional Intelligence, Emotional Self-regulation and Dispositional Mindfulness in High School Gifted Students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(2), 1-22.
- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness based interventions in context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156
- Kane, M. (2017). Creating a culture of calm: Mindfulness unfolding in the classroom. *Gifted Education International*, 34(2), 162-172.
- Kooshafar, S., & Ehteshamzade, P. (2016). The Effect of Self-Awareness Training on Self-Compassion of Girl Students in Ahvaz Gifted High Schools. *International Journal of Psychology*, 10(2), 127-139.
- Kowalske, K., & Bloom, L. (2017). Mindfulness in the middle school classroom: Strategies to target social and emotional well-being of gifted students. *Gifted Education International*, 34(4) 1-12.
- Milligan, K., Irwin, A., Wolfe-Miscio, M., Hamilton, L., Mintz, L., Cox, G., M., Woon, S., Phillips, M. (2016). Mindfulness Enhances Use of Secondary Control Strategies in High School Students at Risk for Mental Health Challenges. *Springer*, 7(1), 219-227.

- Olszewski-Kubilius, P., Subtonik, R., & Worrel, F. (2015). Re-pensando las altas capacidades: Una aproximación evolutiva. *Revista de Educación*, 368, 40-95.
- Pandya, S. (2017). Spiritual education program for improving the emotional intelligence of gifted children: A multicity single-group evaluation study. *Gifted and Talented International*, 32(2), 120-133.
- Pfeiffer, S. (2017). Identificación y Evaluación del alumnado con altas capacidades: Una guía práctica. España: UNIR.
- Pfeiffer, S. (2018). Understanding success and psychological well-being of gifted kids and adolescents: Focusing on strengths of the heart. *Estudios de psicología*, 35(3), 259-263.
- Sharp, J., Niemiec, R., & Lawrence, C. (2016). Using Mindfulness-Based Strengths Practices with gifted populations. *Gifted Education International*, 33(2)131-144.
- Sisk, D. (2017). Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Psychology Research*, 7(10), 530-535.
- Sisk, D. (2017). The art and science of planting seeds of mindfulness. *Gifted Education International*, 34(2)118-128.
- Sisk, D. (2018). An Exploration of Mindfulness Practices and Leadership. *Creative Education*, 9(9)1302-1311.
- Tirapu-Ustarroz, J., & Muñoz-Céspedes, J. M. (2005). Memoria y funciones ejecutivas. *Revista de neurología*, 41(8), 475-484.
- Tolan, S. (2017). The value and importance of mindfulness for the highly to profoundly gifted child. *Gifted Education International*, 34(2), 193-102.
- Tsai, M.-Y. (2015). Construction and Factorial Validation of the Chinese Version of the Self-Compassion Scale for Gifted Students. *Psychology Research*, 5(11), 634-644.
- Turanzas, J., Córdón, J., Choca, J., & Mestre, J. (2018). Evaluating the APAC (Mindfulness for Giftedness) Program in a Spanish Sample of Gifted Children: a Pilot Study. *Springer*, 1-13.