

Mindfulness en niños: Experiencia en psicoterapia grupal

Lillo Moreno, M.C*; Casillas Lara, M.L*; Magistrati Jimenez, E**; Molina Gómez, B***

*FEA-Psiquiatría USMI-J Jerez de la Frontera

**PIR-Psicología Clínica del Área de Gestión Clínica de Jerez de la Frontera

***Terapeuta Ocupacional de la USMI-J del Área de Gestión Clínica de Jerez de la Frontera

INTRODUCCIÓN

El Mindfulness y diferentes técnicas psicoterapéuticas basadas en él, se están postulando como una alternativa plausible para uso en niños y se abre camino en escuelas de forma rápida y progresiva como una forma de mejorar la inteligencia emocional. Estas técnicas han demostrado en algunos estudios, que consiguen incrementar la atención, mejorar la capacidad de autorregulación emocional, aumentar la competencia social e incrementar la sensación de bienestar en niños (1). Existen diferentes experiencias de su uso en psicoterapia en adultos con diferentes patologías mentales (Trastorno Límite de la Personalidad, Trastorno Obsesivo-Compulsivo, Trastorno de Ansiedad, TDAH) (2,3). Su uso en psicoterapia en niños con psicopatología sin embargo, necesita mejorar su evidencia científica, aunque existen experiencias en niños con TDAH, trastornos de conducta y problemas emocionales (3,4)

Realizaremos la descripción de una experiencia grupal de psicoterapia basada en Mindfulness en niños en la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil de Jerez de la Frontera (2,5).

OBJETIVOS

En este trabajo se propone exponer una experiencia grupal realizada en nuestro medio, utilizando técnicas psicoterapéuticas basadas en Mindfulness para niños con diferentes diagnósticos, que presentan síntomas ansiosos o disregulación emocional. Secundariamente pretendemos estudiar la eficacia en ansiedad y disregulación emocional en niños en nuestro medio y establecer bases para la aplicación de la técnica en nuestro dispositivo.

MATERIAL Y MÉTODO

Descripción de experiencia grupal: caso clínico.

Experiencia grupal de 8 niños de entre 8 a 12 años de edad, cuyos diagnósticos son:

- Trastorno del comportamiento disocial depresivo (1)
- Trastorno de las emociones (2)
- TDAH (1)
- Trastorno del comportamiento y emociones mixto (3)
- Trastorno de tics motores múltiples (1)

Todos ellos presentan sintomatología de corte ansioso o de disregulación emocional y son susceptibles de trabajar en formato grupal.

RESULTADOS

Se ha elaborado un programa de 8 sesiones de 60 minutos de duración, basado en "Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR)" de Kabat-Zinn adaptado a niños y en el programa de Eline Snel "Tranquilos y Atentos como una Rana".

Más abajo se muestra una tabla resumen de las ocho sesiones presenciales, que han sido acompañados de tareas para casa, consistentes en practicar ejercicios de relajación y de entrenamiento en atención plena en tareas cotidianas (ducha, paseo...).

SESION 1	Presentación, dinámica de armonización: ejercicios de respiración diafragmática, juego de expresión corporal imitando a animales
SESION 2	Ejercicios de respiración diafragmática, ejercicios de atención plena a estímulos externos visuales: juego de la linterna
SESION 3	Ejercicios de respiración diafragmática, ejercicios de atención plena a estímulos externos visuales: objetos bajo la manta
SESION 4	Ejercicios de respiración diafragmática, ejercicios de atención plena a estímulos externos gustativos: ejercicio de la uva pasa con gominola
SESION 5	Ejercicios de atención plena al cuerpo: ejercicios con asanas. Ejercicios de meditación guiada
SESION 6	Ejercicios de atención plena al cuerpo: ejercicios con soplidos. Body-scan
SESION 7	Ejercicios de atención plena al cuerpo: pranayama ujjayi. Body-Scan
SESION 8	Ejercicios de atención plena a la emoción/ejercicio de autocompasión (mantra). Body-Scan. Despedida

CONCLUSIONES

La experiencia de utilizar técnicas basadas en el Mindfulness en niños con psicopatología afectiva ha resultado una experiencia gratificante tanto para los profesionales como para los niños que han trabajado con ellas.

Sin embargo la demostración de su efectividad está pendiente de evaluación. Se ha administrado previo al inicio del programa el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para niños (STAI-C), y queda pendiente la finalización de la experiencia para una nueva administración tras la finalización del mismo y observar medidas de cambio pre-post en nuestro grupo.

Se hacen necesarios estudios de experimentación de estas técnicas para valorar la eficacia en psicopatología.

BIBLIOGRAFÍA

1. Zenner Ch, Herneben-Kurz S, and Walach H. "Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis". *Frontiers in Psychology* (2014)Jun, Vol 5;Art 603
2. Didonna Fabrizio. "Manuel Clínico de Mindfulness (2011) Desclee de Brouwer
3. Grossman P, Niemann, L; Schmidt S, Walach, H (2010). "Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis". *Focus on Alternative and Complementary Therapies* 8 (4): 500
4. Felver JC et al "The effects if Mindfulness-Based Inteevention on Childrens Attention Regulation". *Journal of Attention Disorders* published online 29 Agust 2014.
5. Snel E. "Tranquilos y atentos como una rana" (2013) Kairos