

EFFECTOS DEL JUEGO TERAPÉUTICO CRECIENDO EN MINDFULNESS (CEM) SOBRE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA DE LOS MENORES EN CONFLICTO CON LA LEY PENAL DEL CPI “JALTEVA” EN HONDURAS

Effects of the Therapeutic Game *Creciendo en Mindfulness* (CEM) on Emotional and Behavioral Problems in Juvenile Offenders at the “Jalteva” Pedagogical Internment Center in Honduras

José Rubén Martínez Martínez

Universidad Internacional Iberoamericana (Honduras)

(jose.martinez2@doctorado.unini.edu.mx) (<https://orcid.org/0009-0000-8470-634X>)

Juan Luis Martín Ayala

Universidad Europea del Atlántico (España)

(juan.martin@uneatlantico.es) (<https://orcid.org/0000-0002-7461-2857>)

Información del manuscrito:

Recibido/Received: 18/06/25

Revisado/Reviewed: 17/09/25

Aceptado/Accepted: 02/10/25

RESUMEN

Palabras clave:

Mindfulness, juego terapéutico; menores en conflicto con la ley penal, problemas emocionales, problemas conductuales.

Este estudio evaluó la eficacia del juego terapéutico *Creciendo en Mindfulness* (CEM) para disminuir los problemas emocionales y de conducta en adolescentes internados en el Centro Pedagógico de Internamiento “Jalteva”, Honduras. Se adoptó un diseño preexperimental de preprueba-posprueba con un único grupo ($n = 27$; 13-18 años). Antes y después de cuatro sesiones del CEM, se aplicaron el Cuestionario para la Evaluación de Problemas en Adolescentes (Q-PAD) y el Inventario de Evaluación de la Personalidad para Adolescentes (PAI-A). Los cambios se analizaron mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon y se estimó el índice g de Hedges. Tras la intervención, la incertidumbre sobre el futuro bajó del percentil 86 al 71 ($p = .011$; $g = -0.46$) y la percepción de falta de apoyo social descendió de $T = 64$ a 58 ($p = .032$; $g = -0.45$). Sin embargo, la actitud agresiva aumentó de $T = 55$ a 58 ($p = .037$; $g = 0.28$). El patrón de correlaciones entre escalas se volvió más coherente, lo que sugiere una mayor conciencia emocional. Los hallazgos indican que el CEM genera mejoras puntuales en variables internas asociadas con la ansiedad anticipatoria y el apoyo percibido, aunque su impacto global sobre la sintomatología emocional y conductual fue limitado. Factores institucionales, la ausencia de un grupo control y el corto seguimiento restringen la atribución causal y la generalización. Se recomienda complementar el programa con intervenciones individualizadas y acompañamiento familiar para potenciar la reinserción social de los adolescentes.

ABSTRACT

Keywords:

Mindfulness, therapeutic game; minors in conflict with criminal law, emotional problems, behavioral problems.

This study evaluated the effectiveness of the therapeutic game *Creciendo en Mindfulness* (Growing in Mindfulness, *CEM*) in reducing emotional and behavioral problems among adolescents confined in the “Jalteva” Pedagogical Internment Center in Honduras. A one-group, pre-experimental pretest–posttest design was employed ($n = 27$; ages 13–18). Before and after four CEM sessions, participants completed the *Cuestionario para la Evaluación de Problemas en Adolescentes* (Questionnaire for the Assessment of Adolescent Problems, Q-PAD) and the Personality Assessment Inventory–Adolescent (PAI-A). Changes were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test, and effect sizes were calculated with Hedges’ g . After the intervention, uncertainty about the future decreased from the 86th to the 71st percentile ($p = .011$; $g = -0.46$), and perceived lack of social support declined from $T = 64$ to 58 ($p = .032$; $g = -0.45$). However, aggressive attitude increased from $T = 55$ to 58 ($p = .037$; $g = 0.28$). The correlation pattern among scales became more coherent, suggesting greater emotional awareness. The findings suggest that CEM yielded specific improvements in internal variables related to anticipatory anxiety and perceived support, though its overall impact on emotional and behavioral symptomatology was limited. Institutional constraints, the absence of a control group, and the short follow-up period restrict causal attribution and generalizability. It is recommended to complement the program with individualized interventions and family involvement to enhance adolescents’ social reintegration.

Introducción

La adolescencia constituye un periodo de intensa reorganización biológica, cognitiva y social en el que la búsqueda de autonomía, la presión grupal y la impulsividad confluyen para aumentar la probabilidad de conductas de riesgo. Cuando estas conductas transgreden la ley penal, los jóvenes ingresan en circuitos de justicia juvenil que, con frecuencia, refuerzan la estigmatización y reproducen dinámicas violentas. En América Latina —y, particularmente, en Honduras— las medidas socioeducativas se desarrollan en contextos de recursos limitados, con infraestructuras vetustas y plantillas profesionales escasas, lo que dificulta la implementación de programas basados en evidencia. A ello se suma la elevada prevalencia de trastornos emocionales y conductuales en menores en conflicto con la ley: depresión, ansiedad, consumo de sustancias, rasgos antisociales y problemas interpersonales que, si no se abordan, elevan el riesgo de reincidencia y cronificación del delito.

Diversos metaanálisis han puesto de relieve que los programas cognitivo-conductuales reducen la reincidencia juvenil, pero su eficacia desciende cuando se aplican de forma breve o meramente informativa. En paralelo, la bibliografía de las dos últimas décadas ha consolidado *el mindfulness* —definido como la atención consciente, deliberada y no enjuiciadora al momento presente (Kabat-Zinn, 1994)— como una estrategia eficaz para mejorar la autorregulación, el manejo del estrés y la salud mental en la adolescencia. Ensayos controlados en entornos escolares han mostrado descensos pequeños o moderados en síntomas de ansiedad y depresión (Dunning *et al.*, 2019), mientras que, en centros de internamiento, los resultados son aún incipientes: estudios con muestras reducidas informan de mejoras en impulsividad y rumiación, pero señalan dificultades de adherencia derivadas de la baja motivación y del clima punitivo que caracteriza a muchos dispositivos correccionales.

La investigación latinoamericana sobre *mindfulness* en justicia juvenil es, hasta la fecha, prácticamente inexistente. Los pocos trabajos identificados se concentran en Brasil y Chile, emplean protocolos importados sin adaptación sociocultural y carecen de formatos lúdicos, pese a que la gamificación —o ludificación, según la RAE— se ha mostrado prometedora para incrementar la participación de colectivos reticentes. En concreto, los juegos terapéuticos basados en atención plena facilitan la práctica experiencial, promueven la cooperación y traducen conceptos abstractos —como la aceptación o la compasión— en dinámicas concretas que resuenan con la cotidianidad de los adolescentes. Sin embargo, la evidencia empírica sobre su efectividad se limita a poblaciones escolares y clínicas; no hay estudios publicados en centros de internamiento juvenil de la región.

El Centro Pedagógico de Internamiento «Jalteva», dependiente del Instituto Nacional para la Atención a Menores Infractores (INAMI), ejemplifica los retos descritos. Ubicado en el municipio de Cedros, departamento de Francisco Morazán, alberga a varones de 12 a 18 años que cumplen medidas cautelares o sanciones. La rotación de internos, los limitados recursos económicos (L 5000 trimestrales para materiales) y la prioridad dada al régimen disciplinario tradicional dejan un reducido margen para intervenciones psicoterapéuticas sistemáticas. No obstante, el equipo directivo ha manifestado interés por estrategias innovadoras que fortalezcan la resiliencia y disminuyan la reincidencia, siempre que resulten viables y culturalmente pertinentes.

En este vacío se inscribe el juego terapéutico *Creciendo en Mindfulness* (CEM), diseñado *ad hoc* para contextos forenses juveniles latinoamericanos. El CEM integra principios de atención plena —conciencia de la respiración, escaneo corporal, observación de pensamientos y emociones— con dinámicas de tablero, tarjetas de reto y

trabajo cooperativo que premian la regulación de impulsos y la toma de perspectiva. Su desarrollo podría fácilmente inspirarse en evidencias que vinculan el formato lúdico con un aumento de la motivación intrínseca y la adherencia, particularmente entre adolescentes con historial de consumo de sustancias y baja tolerancia a intervenciones verbales largas. Además, el CEM se apoya en una perspectiva de justicia restaurativa, fomentando la empatía y la responsabilidad sobre las propias decisiones.

Pese al potencial del *mindfulness* lúdico, persisten interrogantes cruciales: ¿puede un programa de cuatro sesiones breves modificar problemas emocionales y conductuales en un entorno de privación de libertad?, ¿qué dimensiones se muestran más sensibles al cambio?, ¿existen efectos no deseados —por ejemplo, un aumento transitorio de la irritabilidad— cuando se introduce la conciencia emocional sin acompañarla de técnicas conductuales intensivas? Responder a estas cuestiones es relevante para orientar la política pública hondureña en materia de justicia juvenil y para ampliar el corpus internacional sobre intervenciones basadas en evidencia en poblaciones forenses.

El presente estudio se propone evaluar la efectividad del CEM en la reducción de problemas emocionales (ansiedad, depresión, incertidumbre respecto al futuro, falta de apoyo percibido) y conductuales (consumo de sustancias, rasgos antisociales, agresividad) en 27 adolescentes internos en «Jalteva». A partir de un diseño cuasiexperimental de preprueba-posprueba con grupo único —elegido por razones éticas y logísticas— se administraron dos instrumentos validados en castellano: el *Cuestionario para la Evaluación de Problemas en Adolescentes* (Q-PAD) y el *Inventario de Evaluación de la Personalidad para Adolescentes* (PAI-A). Se añadieron entrevistas semiestructuradas al entonces director del centro y observación participante para captar el clima institucional y triangular los resultados cuantitativos.

De modo exploratorio, se analizaron las correlaciones entre las escalas homónimas del Q-PAD y del PAI-A, con la expectativa de que la práctica de atención plena mejore la coherencia en la autopercepción sintomática.

La pertinencia social del estudio tiene al menos dos caras. Primero, ofrece evidencia local sobre una intervención de bajo costo y fácil replicación que puede incorporarse a la rutina institucional sin requerir personal altamente especializado. Segundo, contribuye a la agenda de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, particularmente al ODS 16 (paz, justicia e instituciones sólidas), al promover estrategias no violentas de rehabilitación y reducir la probabilidad de reincidencia. Desde una perspectiva académica, los hallazgos se insertan en el debate sobre la dosificación mínima eficaz de los programas de *mindfulness* y sobre la necesidad de adaptaciones culturales y lúdicas en contextos de justicia juvenil.

En síntesis, se plantea un estudio pionero que explora la viabilidad y el impacto preliminar de un juego terapéutico basado en *mindfulness* en adolescentes hondureños privados de libertad. Al integrar la evidencia internacional con la realidad institucional de «Jalteva», el trabajo aspira a tender un puente entre la investigación y la práctica, ofreciendo orientaciones concretas para futuras intervenciones cuasiexperimentales y experimentales que profundicen en la rehabilitación integral de los menores en conflicto con la ley penal.

Método

El presente estudio evaluó la efectividad del juego terapéutico *Creciendo en *mindfulness* (CEM) para reducir problemas emocionales y conductuales en 27 adolescentes varones de 13 a 18 años en conflicto con la ley penal, internos en el Centro

Pedagógico de Internamiento «Jalteva», administrado por el Instituto Nacional para la Atención a Menores Infractores (INAMI) y ubicado en el municipio de Cedros, departamento de Francisco Morazán (Honduras). La elección de una intervención lúdica basada en mindfulness respondió, por un lado, al respaldo empírico que la atención plena ofrece para la autorregulación y el bienestar (Kabat-Zinn, 1994; Dunning et al., 2019) y, por otro, a la escasez de investigaciones latinoamericanas que combinen mindfulness y actividades lúdicas en contextos forenses juveniles (Cheang et al., 2019).

Se empleó un diseño preexperimental de preprueba-posprueba con un solo grupo, idóneo como acercamiento inicial de factibilidad en un entorno con restricciones logísticas, éticas y de recursos, aun aceptando las limitaciones de validez interna propias de la ausencia de grupo de control (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018). Este diseño resultó pertinente porque evitó la complejidad de la aleatorización y los grupos paralelos —que habrían excedido la capacidad institucional—, contempló la alta rotación de internos que dificulta la creación de grupos equivalentes, garantizó la equidad al ofrecer la intervención a todos los participantes y sentó una base preliminar para estudios cuasiexperimentales o experimentales posteriores.

El trabajo se desarrolló en tres etapas sucesivas. Primero, se aplicaron el Cuestionario para la Evaluación de Problemas en Adolescentes (Q-PAD) y el Inventario de Evaluación de la Personalidad para Adolescentes (PAI-A) para establecer la línea base. A continuación, se impartieron cuatro sesiones de cincuenta minutos —dos por semana— en las que se integraron prácticas de atención a la respiración, conciencia corporal y regulación de impulsos dentro de dinámicas de juego adaptadas a la baja motivación característica de esta población. Finalmente, se administraron nuevamente el Q-PAD y el PAI-A para medir las variaciones. Se había previsto vigilar posibles abandonos mediante entrevistas a cuidadores y el registro de causas; sin embargo, no se produjeron deserciones, quizá por la brevedad del programa. La elección de cuatro sesiones equilibró la evidencia previa (Kostova et al., 2019; Sams et al., 2018) con las limitaciones del CPI, si bien futuras investigaciones podrían ampliar la intervención o incorporar seguimientos a medio plazo.

«Jalteva», con más de cincuenta y ocho años de trayectoria, atiende adolescentes en conflicto con la ley desde una perspectiva multidisciplinaria fundamentada en los derechos humanos y ofrece educación, salud y apoyo psicosocial. Para esta investigación se incluyeron varones de 13 a 18 años sujetos a medida cautelar o sanción penal; se excluyeron menores de trece o mayores de dieciocho, quienes presentaran trastornos psiquiátricos o médicos graves, así como quienes carecieran de consentimiento informado. Dado el tamaño reducido de la población y su constante rotación, se optó por un muestreo censal que abarcó a los 27 adolescentes disponibles, lo que redujo el sesgo y mejoró la validez externa para el contexto institucional.

La variable independiente fue el tratamiento basado en el juego terapéutico CEM. Las variables dependientes se dividieron en problemas emocionales —insatisfacción corporal, ansiedad, depresión, incertidumbre sobre el futuro, autoestima y bienestar, quejas somáticas, esquizofrenia, rasgos límite, ideaciones suicidas, estrés y falta de apoyo social— y problemas conductuales —abuso de sustancias, problemas con drogas y alcohol, problemas interpersonales y familiares, riesgo psicosocial, rasgos antisociales, manía, paranoia, agresión, rechazo al tratamiento, trastornos de ansiedad (trastorno obsesivo-compulsivo, fobias, estrés postraumático), dominancia y afabilidad—. Siguiendo los argumentos metodológicos de Thomas (2020) y los autores que compila, las escalas tipo Likert se trataron como datos ordinales.

La intervención se apoyó en seis fundamentos teóricos:

1. La autorregulación emocional que ofrece el mindfulness, al reducir ansiedad, depresión e irritabilidad.
2. La disminución de conductas disfuncionales gracias al componente lúdico que fomenta la reflexión y el control impulsivo.
3. El fortalecimiento de la conciencia corporal y del autoconcepto, con la consiguiente reducción de la insatisfacción corporal y mejora de la autoestima.
4. El aumento de la resiliencia y del afrontamiento ante el estrés y la incertidumbre.
5. La motivación derivada del formato de juego, que incrementa la adherencia y favorece la interacción prosocial.
6. La complementariedad con otros programas psicoeducativos institucionales.

Para la evaluación se emplearon tres herramientas. El Q-PAD —81 ítems distribuidos en nueve escalas, con fiabilidad interna entre 0,78 y 0,91 y validación en contextos forenses hispanohablantes (Borrás et al., 2017)— proporcionó un tamizaje rápido de áreas críticas. El PAI-A —264 ítems organizados en 22 escalas, adaptado al español con baremos latinoamericanos y uso frecuente en ámbitos forenses (Morey et al., 2018)— profundizó en rasgos clínicos y controló la validez de las respuestas. Finalmente, una entrevista estructurada al director de «Jalteva» permitió identificar y contrastar las estrategias institucionales vigentes con la evidencia científica. La combinación de estos instrumentos ofreció una medición robusta y culturalmente pertinente: el Q-PAD aportó brevedad y fiabilidad, el PAI-A ofreció una cobertura exhaustiva y la entrevista añadió perspectiva contextual, aunque cada herramienta presentó sus propias limitaciones, como el posible sesgo de autorreporte y la dependencia de la motivación y honestidad de los participantes.

En el análisis cuantitativo se compararon las puntuaciones directas, los percentiles y las puntuaciones T del Q-PAD y del PAI-A antes y después de la intervención, aplicando estadísticos adecuados para datos ordinales. Para el análisis cualitativo, la entrevista institucional se sometió a un análisis temático que categorizó las estrategias existentes y su sustento empírico. Se contempló la innovación de validar la gamificación del mindfulness como vía para desarrollar autoconocimiento, autorregulación y prosocialidad, aunque se reconoció la limitación de generalizar los hallazgos a otros contextos debido a la unicidad del CPI «Jalteva», al predominio de participantes varones y a la naturaleza forense de la muestra.

En síntesis, la metodología logró equilibrar factibilidad y rigor conceptual: el diseño preexperimental permitió evaluar la viabilidad del CEM sin transgredir principios éticos ni sobrecargar el sistema; la triangulación de instrumentos psicométricos y datos cualitativos enriqueció la comprensión integral de los participantes y su entorno; y, aunque permanecen amenazas a la validez interna —historia o maduración—, los hallazgos iniciales constituyen una base para futuros estudios cuasiexperimentales o experimentales con grupos de control, tamaños muestrales mayores y seguimientos longitudinales.

Resultados

Panorama general

El presente apartado expone de manera sistemática los hallazgos derivados de la aplicación del juego terapéutico *Creciendo en Mindfulness* (CEM) en 27 adolescentes internos del Centro Pedagógico de Internamiento «Jalteva». Se organizan, en primer lugar, los resultados cuantitativos —análisis descriptivo, pruebas de contraste y magnitud del

cambio— y, en segundo término, los resultados cualitativos procedentes de la entrevista semiestructurada y la observación participante. Todas las referencias numéricas se expresan de acuerdo con la escala original de cada instrumento (PAI-A: puntuaciones T; Q-PAD: percentiles).

Resultados cuantitativos

Problemas emocionales

- Insatisfacción corporal. La distribución se desplazó hacia valores más altos: la mediana pasó de p 79 a p 87, Q1 de 58 a 61 y Q3 de 92 a 94. No obstante, el rango intercuartílico disminuyó de 34 a 33 y la prueba de Wilcoxon no fue significativa ($p = 0.110$).
- Ansiedad (PAI-A). Se registró un incremento ligero de la mediana (T 55 → 58) y de Q3 (58 → 63), con ampliación del rango superior (72 → 75). La comparación no alcanzó significación ($p = 0.384$).
- Ansiedad cognitiva. Mediana estable (T 53), aunque el valor máximo subió de 79 a 88 y el rango intercuartílico de 12.5 a 15.5. La heterogeneidad interna aumentó; sin embargo, $p = 0.819$ indica ausencia de cambio sistemático.
- Ansiedad emocional. Mediana fija en T 52; el rango intercuartílico se redujo (12 → 10.5), pese a que los valores mínimos y máximos se alejaron. $p = 0.244$.
- Ansiedad fisiológica. Se mantuvo la mediana (T 60). El rango central se amplió (rango intercuartílico 10 → 12) y los cuartiles ascendieron (53 → 55; 63 → 67). $p = 0.270$.
- Ansiedad (Q-PAD). La mediana descendió de p 80 a p 74 y el rango intercuartílico se contrajo (34 → 25.5). No obstante, el cambio no fue significativo ($p = 0.796$).
- Depresión (PAI-A). Se observó una reducción en la mediana (T 64 → 61). El rango intercuartílico aumentó (9.5 → 12.5) debido a la ampliación de los extremos (+10 y -9 T). $p = 0.706$.
- Las subescalas cognitiva, emocional y fisiológica replicaron este patrón: desplazamientos menores en la tendencia central y expansión moderada de la dispersión; $p > 0.50$ en todos los casos.
- Depresión (Q-PAD). La mediana cayó de p 90 a p 83 y el rango intercuartílico aumentó de 20 a 27. El contraste no fue significativo ($p = 0.204$).
- Incertidumbre sobre el futuro. Se registró una mejora estadísticamente significativa: la mediana descendió de p 86 a p 71, rango intercuartílico 20 → 27, $p = 0.011$, $g = -0.459$ (magnitud moderada). La prueba de los signos mostró una tendencia concordante (17 ↓, 8 ↑; $p = 0.108$).
- Autoestima y bienestar. La mediana bajó de 26 a 19 y la dispersión se contrajo; sin embargo, $p = 0.098$ quedó por encima del umbral.
- Quejas somáticas. La mediana pasó de 62 a 64, con un aumento del rango intercuartílico (16.5 → 23.5); $p = 0.980$. Las subescalas conversión, somatización e hipocondría se mantuvieron estables ($p > 0.30$).
- Esquizofrenia. La escala global aumentó su mediana (T 67 → 70) y amplió el rango intercuartílico a 23; todas las subescalas mostraron mayores dispersiones, sin diferencias significativas ($p \geq 0.737$).
- Rasgos límite. Solo «inestabilidad emocional» evidenció un aumento de la mediana (T 52 → 56); «autoagresiones» retrocedió levemente. Ninguna subescala alcanzó significación ($p \geq 0.271$).
- Ideaciones suicidas. La mediana disminuyó de 63 a 57; el bigote superior se extendió (80 → 106). $p = 0.061$ (tendencia).

- Estrés. Reducción de la mediana (62 → 56), con incremento global de la dispersión; $p = 0.829$.
- Falta de apoyo social. Segunda diferencia significativa: la mediana pasó de 64 a 58; $p = 0.032$, $g = -0.454$. La prueba de los signos indicó un patrón paralelo (17 ↓, 7 ↑; $p = 0.064$).

Problemas conductuales

- Problemas con drogas (PAI-A) y Problemas con el alcohol (PAI-A). Ambas medianas descendieron (Problemas con drogas T 71 → 65; Problemas con el alcohol 63 → 53), aunque solo Problemas con drogas mostró una tendencia ($p = 0.066$). El Q-PAD «abuso de sustancias» reflejó un retroceso proporcional ($p = 0.264$).
- Problemas interpersonales (Q-PAD) y Problemas familiares (Q-PAD). Se registraron descensos de la mediana ($p = 0.375$ y 0.367 , respectivamente), acompañados de un aumento del rango intercuartílico, sin significación.
- Riesgo psicosocial. La mediana pasó de p 92 a p 84; $p = 0.687$.
- Rasgos antisociales. La escala principal descendió (T 62 → 58), con aumento del rango intercuartílico (12 → 19); $p = 0.424$. Ninguna subescala alcanzó valores significativos.
- Manía. Se observaron cambios heterogéneos en la dispersión, con medianas prácticamente estables; $p \geq 0.503$.
- Paranoia. Aumento leve de la mediana global (T 62 → 65), con resultados dispares en las subescalas; ninguna comparación fue significativa ($p \geq 0.073$).
- Agresión. Única subescala con diferencia significativa: actitud agresiva (AGR-A) subió de T 55 a 58; $p = 0.037$, $g = 0.280$ (efecto pequeño). La prueba de los signos reveló 16 ↑, 9 ↓; $p = 0.690$.
- Rechazo al tratamiento. La mediana descendió de T 52 a 47; $p = 0.187$, $g = -0.387$ (efecto pequeño-moderado).
- Trastornos relacionados con ansiedad (PAI-A), dominancia (PAI-A) y afabilidad (PAI-A). Variaciones mínimas, sin repercusión estadística ($p \geq 0.316$).

Correlaciones de rangos de Spearman

Antes de la intervención, las escalas homónimas mostraban asociaciones débiles: ansiedad, $r = 0.297$; depresión, $r = -0.053$. Tras la aplicación de Creciendo en Mindfulness (CEM), dichas correlaciones aumentaron a $r = 0.495$ y $r = 0.326$, respectivamente, lo que sugiere una mayor convergencia de los instrumentos en la apreciación sintomática. Las escalas sinónimas «problemas con drogas/abuso de sustancias» pasaron de $r = 0.555$ a 0.609 . Se observó un incremento claro entre «problemas con alcohol» y «abuso de sustancias» ($r = 0.781$ posintervención). En el caso de la ansiedad, la subescala cognitiva del PAI-A elevó su correlación con el Q-PAD, de 0.305 a 0.593 . En depresión, la dimensión emocional subió de 0.123 a 0.517 . En conjunto, estas correlaciones sugieren que, tras la intervención con CEM, las autopercepciones de los adolescentes se volvieron más consistentes entre ambos cuestionarios.

Síntesis cuantitativa

Los resultados pueden resumirse en tres hallazgos centrales:

1. **Mejorías estadísticamente significativas** en *incertidumbre sobre el futuro* ($p = 0.011$; $g = -0.459$) y *falta de apoyo social* ($p = 0.032$; $g = -0.454$), ambas con

magnitud moderada y en dirección favorable (descenso). Estas mejoras en ambas escalas se representan en las *figuras 1 y 2*, respectivamente.

Figura 1

Gráfico de cajas y bigotes para los niveles de incertidumbre sobre el futuro evaluados mediante el Q-PAD antes y después del tratamiento

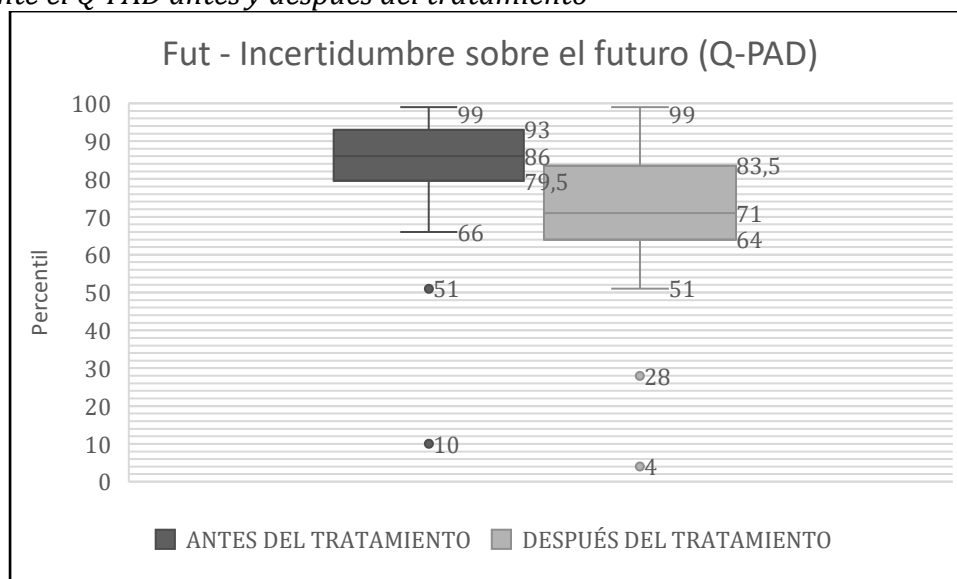
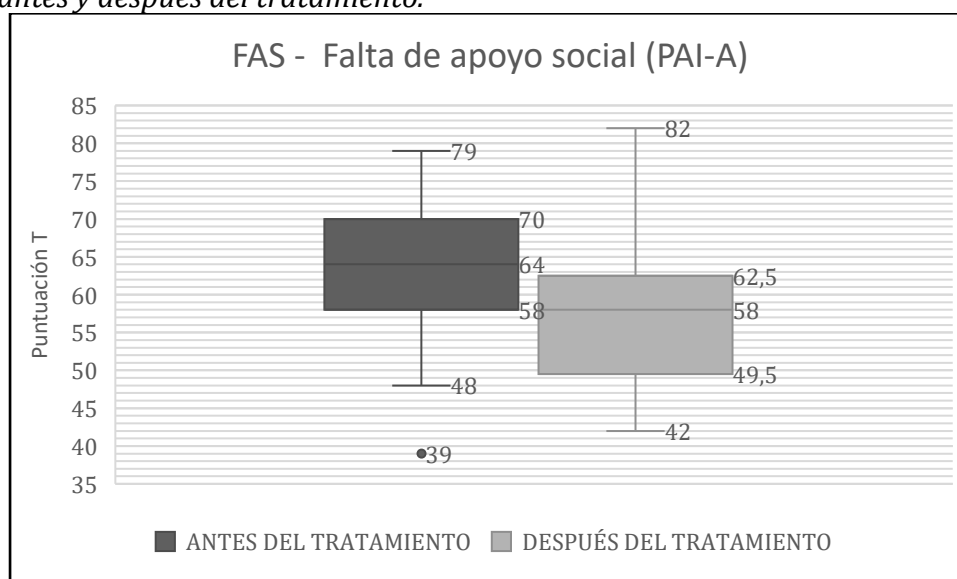


Figura 2

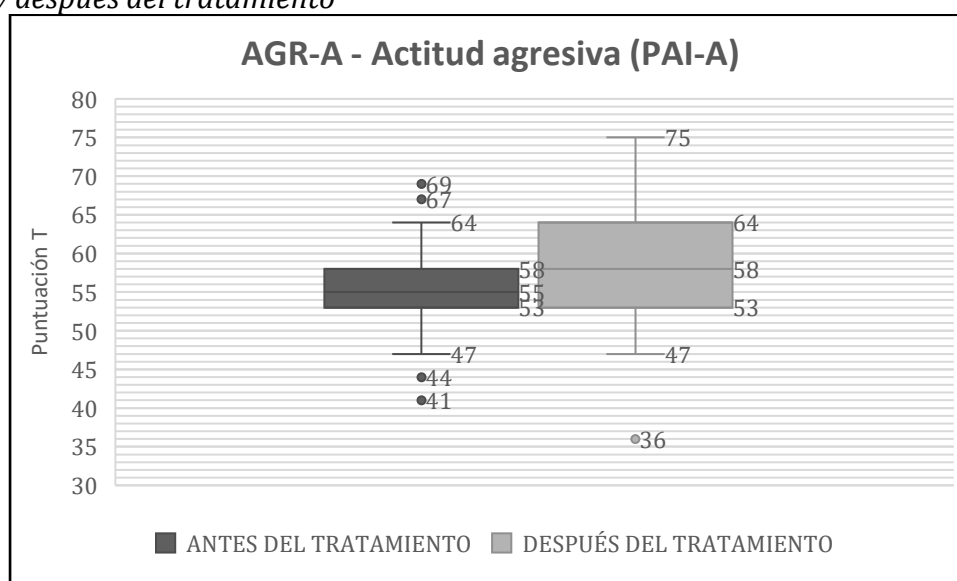
Gráfico de cajas y bigotes para los niveles de falta de apoyo social evaluados mediante el PAI-A antes y después del tratamiento.



2. **Empeoramiento significativo** en *actitud agresiva* ($p = 0.037$; $g = 0.280$), aunque con un tamaño del efecto pequeño. Este aumento en la *actitud agresiva* se representa en la *figura 3*.

Figura 3

Gráfico de cajas y bigotes para los niveles de actitud agresiva evaluados mediante el PAI-A antes y después del tratamiento



3. **Estabilidad** en el resto de las dimensiones, con fluctuaciones no significativas, pese a ligeros descensos en *depresión, estrés y rechazo al tratamiento*.

Resultados cualitativos

Estrategias en el CPI «Jalteva»

La observación participante evidenció la coexistencia de dos bloques programáticos:

- **Educación formal y talleres vocacionales** (carpintería, soldadura, barbería, agricultura), orientados a la reinserción laboral.
- **Formación espiritual y liderazgo**, impartida por *Counteract International* a través de la *Academia del Éxito*, que incluye devocionales diarios y ceremonias de bautismo.

Estas actividades configuran un entorno de disciplina rígida, con predominio de reforzadores extrínsecos (premios, reducción de pena) sobre estrategias de autorregulación intrínseca.

Entrevista al director (extractos esenciales)

- El objetivo institucional es la «reinserción con rigor»; se percibe a los jóvenes como «resistentes» en las fases iniciales.
- Se dispone de L 5000 trimestrales para materiales, lo que obliga al personal a financiar las carencias.
- El equipo técnico (psicólogos, trabajadores sociales, maestros) resulta «insuficiente» para atender la demanda.
- El mindfulness se reconoce como «teóricamente útil», aunque el director teme que «se confunda con un juego» y erosione la disciplina.
- La intervención familiar es limitada: algunos hogares pertenecen a estructuras delictivas.
- El seguimiento pos-egreso carece de recursos estables.

Integración de hallazgos cualitativos

El discurso directivo ayuda a esclarecer la escasa mejoría en las variables internalizadas (ansiedad, depresión) y la resistencia al cambio en los rasgos antisociales: la atención se centra en la obediencia y la ocupación productiva, mientras que la exploración emocional recibe una prioridad menor. La reducción de la *incertidumbre sobre el futuro* coincide con el énfasis institucional en la planificación laboral y religiosa del «proyecto de vida». A su vez, el incremento en *actitud agresiva* podría explicarse por la tensión entre el modelo punitivo y la introducción parcial de técnicas introspectivas que, sin un acompañamiento conductual adecuado, habrían incrementado la conciencia emocional sin proporcionar estrategias regulatorias efectivas.

Tabla 1

Cambios significativos en Fut, FAS y AGR-A tras intervención con juego terapéutico CEM

Variable	Dirección	Mediana pre	Mediana post	p de Wilcoxon	g de Hedges
Incertidumbre sobre el futuro (Fut)	↓ significativa	p 86	p 71	0.011	-0.459
Falta de apoyo social (FAS)	↓ significativa	T 64	T 58	0.032	-0.454
Actitud agresiva (AGR-A)	↑ significativa	T 55	T 58	0.037	0.280

Con base en los datos cuantitativos, el juego terapéutico *Creciendo en Mindfulness* (CEM) produjo descensos estadísticamente significativos en la *incertidumbre sobre el futuro* ($p = .011$; $g = -0.46$) y en la *falta de apoyo social* ($p = .032$; $g = -0.45$), ambos con tamaños del efecto de magnitud media que respaldan una mejora clínicamente relevante en estos factores protectores de la resiliencia adolescente. En contraste, la *actitud agresiva* mostró un incremento pequeño pero significativo ($p = .037$; $g = 0.28$), lo que sugiere un deterioro leve en este indicador. El resto de los síntomas internalizados no alcanzó variaciones significativas ni relevancia clínica. La evidencia cualitativa sugiere que la organización disciplinaria del centro, la escasez de recursos y la ausencia de protocolos terapéuticos específicos limitaron la eficacia potencial del componente lúdico-*mindfulness* del programa.

Discusión y conclusiones

La presente sección analiza, integra y contrasta los hallazgos cuantitativos y cualitativos del estudio con la literatura previa, así como las conclusiones, limitaciones e implicaciones que derivan de ellos. El eje central es valorar en qué medida el juego terapéutico *Creciendo en Mindfulness* (CEM) logró modificar los problemas emocionales y conductuales de los adolescentes del Centro Pedagógico de Internamiento «Jalteva», considerando el contexto institucional y sociocultural en el que se implementó.

Interpretación de hallazgos cuantitativos

Problemas emocionales

Los análisis con el *Q-PAD* y el *PAI-A* evidencian un impacto selectivo del CEM. Las escalas de *Incertidumbre sobre el futuro* (percentil 86 → 71; $p = .011$; $g = -0.459$) y *Falta de apoyo social* (T 64 → 58; $p = .032$; $g = -0.454$) mostraron mejoras de magnitud moderada. Estos descensos sugieren que las prácticas de atención plena, aun en un formato lúdico breve, pueden favorecer la clarificación de metas y la percepción de respaldo interpersonal, factores decisivos para la resiliencia y la reinserción.

El resto de los indicadores emocionales permaneció estable. *Ansiedad* (*PAI-A*: T 55; $p = .840$; *Q-PAD*: percentil 80 → 74; $p = .796$) y *Depresión* (*PAI-A*: T 64 → 61; $p = .706$; *Q-PAD*: percentil 90 → 83; $p = .204$) no experimentaron descensos clínicamente relevantes. Del mismo modo, *Insatisfacción corporal*, *Autoestima y bienestar*, *Quejas somáticas*, *Estrés*, *Ideación suicida* y los síntomas psicóticos agrupados en *Esquizofrenia* no mostraron variaciones significativas. Todo indica que cuatro sesiones de 50 minutos resultan insuficientes para modular constructos emocionales de alta complejidad y arraigo, los cuales suelen requerir intervenciones intensivas, multimodales y de mayor duración.

En cuanto a los *Rasgos límite*, ninguna subescala (*Inestabilidad emocional*, *Alteración de la identidad*, *Relaciones problemáticas*, *Autoagresiones*) presentó mejoras. El carácter profundamente relacional de estos rasgos limita la eficacia de un programa grupal breve no orientado de forma explícita a la regulación interpersonal ni dotado de componentes dialéctico-conductuales.

Problemas conductuales

Los resultados conductuales replican el patrón anterior: predominan las estabildades y, en un caso concreto, un cambio contrario a lo esperado. En las escalas de *Abuso de sustancias/Problemas con drogas* (*PAI-A*: T 71 → 65; $p = .066$) y *Problemas con alcohol* (T 63 → 53; $p = .317$) se observa una tendencia descendente que no alcanza significación estadística. *Problemas interpersonales*, *Problemas familiares*, *Riesgo psicosocial* y *Rasgos antisociales* permanecen prácticamente inalterados.

La única variación estadísticamente significativa se detecta en *Actitud agresiva* (T 55 → 58; $p = .037$; $g = 0.280$), con un aumento leve. Este hallazgo sugiere que la mayor conciencia emocional inducida por el *mindfulness* podría haber amplificado la expresión de irritabilidad en ausencia de herramientas reguladoras suficientes, especialmente en un ambiente disciplinario estricto que no facilita la catarsis positiva de la frustración. Ni las *Agresiones verbales* ni las *Agresiones físicas* se modificaron, de modo que el aumento parece concentrarse en la disposición interna más que en la conducta observable.

Interpretación de hallazgos cualitativos

La entrevista con la dirección del CPI «Jalteva» revela cinco factores contextuales que ayudan a explicar la limitada magnitud de los cambios:

1. Predominio del rigor disciplinario. El temor institucional a «verlo todo como un juego» restringe la aplicación flexible de metodologías lúdicas. Tal rigidez dificulta la interiorización de la atención plena como práctica autónoma y autorreguladora.
2. Uso prioritario de recursos religiosos y ocupacionales. Aunque las actividades espirituales y de oficio proveen contención, no abordan de forma focalizada la

ansiedad, la depresión ni la agresividad, lo que coincide con la escasa variación cuantitativa de estas escalas.

3. Limitación financiera y sobrecarga del equipo técnico. Presupuestos mínimos y plantillas reducidas impiden la implementación prolongada, la supervisión clínica continuada y el seguimiento posinternamiento, pilares reconocidos para consolidar el cambio conductual.
4. Desconfianza hacia el *mindfulness*. El escepticismo sobre su «seriedad» crea una brecha cultural entre la filosofía de la atención plena y la cultura de control prevalente, obstaculizando la adhesión de facilitadores y participantes.
5. Entornos familiares adversos. La reincorporación a núcleos violentos y pobres amenaza la sostenibilidad de los avances, especialmente en variables como *Problemas familiares* y *Riesgo psicosocial*, que no mejoraron tras la intervención.

Comparación con la literatura previa

En la evidencia internacional, los programas basados en *mindfulness* muestran efectos pequeños-moderados sobre ansiedad y depresión cuando superan las seis semanas y se complementan con terapia cognitivo-conductual. La ausencia de cambios en la presente investigación respalda esta premisa: la brevedad y la falta de componentes cognitivos limitan el alcance. Por otro lado, la disminución de *Incertidumbre sobre el futuro* concuerda con estudios que vinculan la atención plena con la tolerancia a la ambigüedad y la aceptación (Korte et al., 2022). Del mismo modo, la mejora en *Percepción de apoyo social* reproduce hallazgos que describen el efecto amortiguador del *mindfulness* sobre el aislamiento (Huang et al., 2022).

El aumento de *Actitud agresiva* es menos frecuente en la literatura, pero se ha documentado en poblaciones con trauma cuando la práctica de conciencia emocional no va acompañada de entrenamiento en habilidades de regulación de impulsos (Ribeiro da Silva et al., 2020). Este fenómeno subraya la necesidad de integrar el *mindfulness* con técnicas conductuales.

Conclusiones, limitaciones e implicaciones

Conclusiones

1. Efectividad parcial del CEM. El programa redujo la *incertidumbre sobre el futuro* y la *percepción de falta de apoyo social*, pero no modificó *ansiedad*, *depresión*, *estrés*, *rasgos antisociales* ni *consumo de sustancias*, y se asoció a un aumento leve de la *agresividad*.
2. Duración y profundidad insuficientes. Cuatro sesiones grupales breves resultan inadecuadas para alteraciones emocionales y conductuales complejas; se requieren programas más extensos y multimodales.
3. Necesidad de adaptación contextual. La efectividad del *mindfulness* depende de su integración con la cultura disciplinaria del CPI, la precariedad de recursos y la realidad sociocultural hondureña.
4. Centralidad del apoyo social y del proyecto de vida. Las dos mejoras significativas subrayan la relevancia de fortalecer redes de respaldo y orientar planes futuros como ejes de la rehabilitación.
5. Limitaciones metodológicas. El diseño preexperimental sin grupo control, la muestra pequeña y la falta de seguimiento restringen la validez externa y la atribución causal.

6. Potencial de sinergia institucional. Integrar el CEM dentro de las rutinas religiosas, educativas y psicosociales vigentes podría potenciar su impacto y favorecer la justicia restaurativa.

Limitaciones

- Ausencia de grupo control que impide aislar el efecto del CEM.
- Duración breve y formato exclusivamente grupal que reducen la dosis terapéutica.
- Muestra reducida y homogénea (27 varones) que limita la generalización.
- Falta de seguimiento longitudinal que impide evaluar la permanencia de los cambios.
- Carencia de protocolo estandarizado que dificulta la replicación.
- Escasez de recursos y sobrecarga de personal que afectan la calidad de la implementación.

Implicaciones

Líneas futuras de investigación

- Diseños cuasiexperimentales o experimentales con grupo control.
- Intervenciones más prolongadas (≥ 8 semanas) y seguimiento a 6-12 meses.
- Combinar sesiones grupales e individuales para abordar casos con trauma.
- Diversificar la muestra (género, regiones, contextos comunitarios).
- Elaborar un manual estandarizado y culturalmente validado del CEM.
- Integrar el *mindfulness* con TCC, DBT, terapia familiar y deporte.
- Desarrollar estudios transculturales latinoamericanos y análisis cualitativos profundos.

Recomendaciones prácticas

1. Protocolizar el CEM con objetivos, actividades y criterios de evaluación.
2. Extender la duración y frecuencia de las sesiones para consolidar habilidades.
3. Capacitar continuamente al personal en *mindfulness* y trauma.
4. Adaptar culturalmente materiales y dinámicas al contexto hondureño.
5. Vincular el programa con servicios de salud mental y redes comunitarias.
6. Involucrar a las familias para reforzar los avances extramuros.
7. Evaluar periódicamente para ajustar el plan en tiempo real.
8. Gestionar alianzas con ONG y organismos gubernamentales para sostener la intervención.

Relevancia social

- Humaniza la justicia juvenil al priorizar la autorregulación sobre la sanción.
- Reduce la reincidencia al mejorar la autoconciencia y el sentido de apoyo.
- Resulta accesible y de bajo costo, adecuado para contextos con recursos limitados.
- Fortalece instituciones como el INAMI al ofrecer programas basados en evidencia.

Consideraciones finales

El CEM demostró capacidad para mejorar selectivamente la *percepción de apoyo social* y la *certeza respecto al futuro*, aspectos esenciales para la resiliencia. Sin embargo, no

logró cambios amplios en la mayoría de los problemas emocionales y conductuales, y se asoció a un aumento leve de la *actitud agresiva*. Estos hallazgos confirman que el *mindfulness*, en un formato breve y aislado, no resulta suficiente para atender la complejidad biopsicosocial de los adolescentes en conflicto con la ley. Futuras intervenciones deberán combinarse con terapias cognitivas, componentes familiares y planes de seguimiento, todo ello enmarcado en políticas públicas que potencien una rehabilitación juvenil integral, restaurativa y culturalmente pertinente.

Agradecimientos

Los autores agradecen al Instituto Nacional para la Atención a Menores Infractores (INAMI) el respaldo institucional brindado durante todas las fases del estudio, desde el planteamiento inicial hasta la culminación de una tesis doctoral. De manera particular, reconocen la gestión de los directores ejecutivos que estuvieron al frente del INAMI durante el periodo de investigación: el abogado Felipe Morales Cárcamo, la abogada Cándida Maradiaga, la licenciada Persis Dayan Zaldívar y la máster Ninfa Suyapa Flores. Asimismo, expresan especial agradecimiento al abogado Pablo Josué Fuentes Osorto, entonces director del Centro Pedagógico de Internamiento «Jalteva», por su disposición para conceder una entrevista clave que permitió comprender en profundidad el contexto institucional del estudio.

Conflicto de intereses

Los autores manifiestan que no tienen conflictos de interés que declarar.

Referencias

- Borrás, C., Palmer, A., Hernández, A., y Llobera, J. (2017). Socio-cognitive and personal characteristics of juvenile offenders: A field study. *International Journal of Psychological Research*, 10, 45–52.
- Cheang, R., Gillions, A., y Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child & Family Studies*, 28(7), 1765–1779. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01413-9>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., y Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial McGraw Hill Education.
- Huang, H., Wan, X., Liang, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Ding, Y., Lu, G., y Chen, C. (2022). Correlations between social support and loneliness, self-esteem, and resilience among left-behind children in mainland China: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.874905>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Korte, C., Friedberg, R. D., Wilgenbusch, T., Paternostro, J. K., Brown, K., Kakolu, A., Tiller-Ormord, J., Baweja, R., Cassar, M., Barnowski, A., Movahedi, Y., Kohl, K., Martinez, W.,

- Kostova, Z., Levin, L., Lorberg, B., y Ziedonis, D. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescents with mental health conditions: A systematic review of the research literature. *Journal of Child & Family Studies*, 28(10), 2633–2649. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01477-7>
- Morey, L. C. (2018). *PAI-A. Inventario de evaluación de la personalidad para adolescentes* (V. Cardenal, M. Ortiz-Tallo, M.^a M. Campos y P. Santamaría, adaptadores). TEA Ediciones.
- Ribeiro da Silva, D., Rijo, D., y Salekin, R. T. (2020). Psychopathic traits in children and youth: The state-of-the-art after 30 years of research. *Aggression and Violent Behavior*, 55, 101454. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101454>
- Sams, D. P., Handley, E. D., & Alpert-Gillis, L. J. (2018). Mindfulness-based group therapy: Impact on psychiatrically hospitalized adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 582–591. <https://doi.org/10.1177/1359104518775144>
- Thomas, M.A. (2020). Mathematization, Not Measurement: A Critique of Stevens' Scales of Measurement. *Journal of Methods and Measurement in the Social Sciences*, 10, 76-94.