

Sergio Colado García

scolado@nechigroup.com
<https://orcid.org/0009-0004-1052-4593>
Universidad Internacional de La Rioja

(Recibido: 29 abril 2025/ Received: 29th April 2025)
(Aceptado: 3 septiembre 2025 / Accepted: 3rd September 2025)

LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL COMO HERRAMIENTA DE PENSAMIENTO CRÍTICO Y RESILIENCIA EMOCIONAL FRENTE AL OUDIO Y LA VIOLENCIA. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE ESTUDIOS SOBRE INFANCIA Y ADOLESCENCIA

CHILDREN'S AND YOUNG ADULT LITERATURE: CRITICAL THINKING AND EMOTIONAL RESILIENCE TOOL AGAINST VIOLENCE AND HATE. SCOPING REVIEW OF LITERATURE ON CHILDHOOD AND ADOLESCENCE

Resumen

Este estudio analiza el papel del pensamiento reflexivo y crítico como mecanismo de resiliencia frente a la violencia y el odio en niños y adolescentes. A través de una revisión sistemática de investigaciones publicadas entre 2005 y 2024, se examinan enfoques sobre pensamiento crítico, regulación emocional y resiliencia infantil y juvenil. Se aplicaron criterios de inclusión rigurosos y estrategias de búsqueda estructuradas en bases de datos especializadas como ERIC, PsycINFO y Web of Science. Los resultados muestran que fomentar el pensamiento reflexivo fortalece la capacidad de afrontar experiencias de violencia y discurso de odio, mejorando el bienestar emocional y social. Asimismo, se resalta el valor de la literatura infantil y juvenil como herramienta clave para estimular la alfabetización emocional, el análisis crítico de situaciones complejas y la construcción de identidades resilientes. Los hallazgos subrayan la importancia de integrar la enseñanza del pensamiento crítico mediante propuestas literarias que desarrollen habilidades cognitivas y socioemocionales esenciales para el crecimiento integral de los jóvenes.

Palabras clave: Pensamiento reflexivo; Resiliencia emocional; Violencia juvenil; Odio; Literatura infantil; Alfabetización emocional.

Abstract

This study examines the role of reflective and critical thinking as a resilience mechanism against violence and hate in children and adolescents. Through a systematic review of research published between 2005 and 2024, it explores approaches to critical thinking, emotional regulation, and resilience in minors. Rigorous inclusion criteria and structured search strategies were applied across specialized databases such as ERIC, PsycINFO, and Web of Science. Findings indicate that promoting reflective thinking systematically strengthens the ability to cope with experiences of violence and hate speech, enhancing emotional and social well-being. The study also highlights the significant role of children's and young adult literature as a key tool for fostering emotional literacy, critical analysis of complex situations, and the development of resilient identities. The results emphasize the need to

integrate the teaching of critical thinking through literary initiatives that nurture essential cognitive and socio-emotional skills for the holistic development of young people.

Keywords: Reflective thinking; Emotional resilience; Youth violence; Hate; Children's literature; Emotional literacy.

1. Introducción

La exposición temprana a discursos de odio, violencia física o simbólica constituye una amenaza creciente para el bienestar emocional y social de niños y adolescentes en las sociedades contemporáneas. Este tipo de discursos afectan especialmente a niños y adolescentes, cuyas estructuras cognitivas y emocionales aún están en formación, y que consumen con frecuencia contenidos literarios, audiovisuales y digitales de manera no siempre crítica.

En este contexto, el desarrollo de habilidades cognitivas complejas, como el pensamiento reflexivo y crítico, se presenta como un mecanismo fundamental de resiliencia que permite a los menores interpretar, resistir y transformar las narrativas agresivas que los rodean.

Numerosas investigaciones en psicología educativa y neurociencia afectiva han demostrado que el pensamiento reflexivo, entendido como la capacidad de analizar experiencias propias y ajenas de manera consciente y crítica, se correlaciona positivamente con la regulación emocional, la toma de decisiones éticas y la construcción de identidades resilientes. Fomentar estas competencias desde edades tempranas no solo mejora el afrontamiento ante situaciones de violencia, sino que también fortalece la autoestima, la empatía y el compromiso social de los jóvenes.

En este proceso, la literatura infantil y juvenil (LIJ), como forma artística, cultural y educativa específica dirigida a la infancia, cumple un rol activo no solo como transmisora de valores, sino también como generadora de pensamiento complejo. A través de relatos que plantean dilemas morales, conflictos sociales y desafíos emocionales, los niños y adolescentes son invitados a reflexionar críticamente, identificar múltiples perspectivas y desarrollar su alfabetización emocional. La LIJ, por tanto, se convierte en un espacio ideal para entrenar habilidades de análisis, argumentación y autorregulación, desde marcos simbólicos cercanos a los lectores jóvenes.

Este estudio tiene como objetivo analizar el papel del pensamiento reflexivo y crítico como estrategia de resiliencia frente a la violencia y el odio en la infancia y la juventud, así como destacar la importancia de la literatura infantil y juvenil como herramienta pedagógica para promover dicho desarrollo cognitivo y emocional. Para ello, se ha realizado una revisión sistemática de la literatura científica y educativa reciente, integrando enfoques interdisciplinarios provenientes de la psicología, la pedagogía y los estudios literarios.

Contexto y justificación

La creciente prevalencia de la violencia y los discursos de odio en los medios de comunicación y las redes sociales representa un desafío crítico para la salud mental y el desarrollo socioemocional de niños y adolescentes. La exposición reiterada a estos estímulos no solo genera consecuencias inmediatas a nivel emocional y psicológico, sino que también afecta el desarrollo neurocognitivo de los jóvenes, interfiriendo en procesos clave como la regulación emocional, el juicio ético y la toma de decisiones informadas.

La adolescencia constituye un periodo de alta plasticidad cerebral, caracterizado por profundos cambios en áreas responsables del control emocional y la evaluación crítica de situaciones. Esta

etapa de vulnerabilidad acentúa la necesidad de intervenciones que potencien habilidades cognitivas protectoras frente a contextos adversos, especialmente aquellas que puedan integrarse en marcos educativos accesibles, como los literarios.

La literatura científica evidencia que estas habilidades fortalecen la resiliencia emocional, reducen la incidencia de trastornos mentales asociados al estrés crónico y promueven la construcción de identidades críticas y resilientes. La LIJ, como género específico destinado a las infancias y juventudes, constituye una de las formas más eficaces y cercanas para articular estos objetivos dentro del aula y más allá de ella.

Entre las herramientas más prometedoras en este ámbito destaca el pensamiento reflexivo y crítico, entendido como la capacidad para analizar situaciones complejas, considerar múltiples perspectivas y tomar decisiones fundamentadas y éticas. La literatura científica evidencia que estas habilidades fortalecen la resiliencia emocional, reducen la incidencia de trastornos mentales asociados al estrés crónico y promueven la construcción de identidades críticas y resilientes. La literatura infantil y juvenil, por su estructura narrativa y su riqueza simbólica, ofrece un medio privilegiado para fomentar estas competencias desde edades tempranas. A través de relatos que presentan dilemas morales, conflictos emocionales y representaciones de justicia e injusticia, los lectores jóvenes son expuestos a situaciones que estimulan la reflexión crítica y la alfabetización emocional.

Este estudio busca, por tanto, analizar el papel del pensamiento reflexivo y crítico como mecanismo de resiliencia frente a la violencia y los mensajes de odio, explorando también cómo la literatura infantil y juvenil puede ser utilizada pedagógicamente para potenciar estas habilidades. Asimismo, pretende identificar estrategias educativas y terapéuticas efectivas que puedan ser implementadas en contextos escolares y comunitarios, contribuyendo así a la formación de individuos capaces de resistir la manipulación emocional, gestionar conflictos de manera constructiva y promover una cultura de paz y respeto.

La relevancia de esta investigación radica en su potencial para informar políticas educativas y de salud mental basadas en evidencia, orientadas a la promoción del bienestar emocional y la resiliencia cognitiva en poblaciones vulnerables, en un contexto social caracterizado por la creciente exposición a mensajes de odio y violencia.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Analizar el impacto del pensamiento reflexivo y crítico en la prevención de los efectos negativos de la violencia y los mensajes de odio en población infantil y juvenil, a través de una revisión sistemática de la literatura científica y educativa reciente.

Objetivos específicos

- Examinar la influencia del pensamiento reflexivo y crítico en la toma de decisiones éticas y en la regulación emocional de adolescentes expuestos a contextos de violencia y odio.
- Analizar los cambios neurobiológicos asociados al desarrollo del pensamiento crítico durante la adolescencia y su relación con la resiliencia emocional.
- Evaluar la efectividad de intervenciones educativas y terapéuticas diseñadas para fortalecer el pensamiento reflexivo y crítico en entornos escolares y comunitarios.
- Proponer estrategias basadas en la literatura infantil y juvenil para fomentar estas competencias en programas educativos formales e informales.

- Proponer estrategias didácticas y terapéuticas que integren el uso de la literatura infantil y juvenil como vía para desarrollar pensamiento crítico y resiliencia emocional en contextos educativos y comunitarios.

Contribuciones de la investigación

Este estudio aporta a la literatura académica una síntesis actualizada y rigurosa del conocimiento sobre el papel del pensamiento reflexivo y crítico como estrategia de resiliencia frente a la violencia y los discursos de odio en población infantil y juvenil. Los resultados obtenidos destacan la importancia de promover estas habilidades no solo como mecanismos de protección individual, sino también como elementos clave en la construcción de comunidades más justas, empáticas y resilientes. Además, la investigación subraya el valor pedagógico de la literatura infantil y juvenil como herramienta para desarrollar el pensamiento crítico y la alfabetización emocional desde edades tempranas, proponiendo directrices prácticas para su integración en programas educativos y de prevención psicosocial. Finalmente, el estudio proporciona recomendaciones orientadas a diseñar políticas públicas y estrategias institucionales que favorezcan el bienestar emocional de los jóvenes en un contexto social de creciente exposición a contenidos violentos y discriminatorios.

2. Metodología

Esta investigación se diseñó como una revisión sistemática centrada en el análisis del pensamiento reflexivo y crítico como factor de resiliencia ante violencia y odio en infancia y adolescencia. El procedimiento siguió los principios del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para garantizar transparencia, exhaustividad y reproducibilidad.

Identificación

Se llevó a cabo una búsqueda sistemática en bases de datos académicas especializadas en educación, psicología, neurociencia y humanidades: ERIC, PsycINFO, Scopus, Web of Science y Google Scholar (este último para literatura complementaria y estudios transversales).

Se utilizaron operadores booleanos combinando términos clave como:

("reflective thinking" OR "critical thinking")

AND ("resilience" OR "coping mechanisms" OR "emotional regulation")

AND ("violence" OR "hate" OR "aggression")

AND ("children" OR "adolescents" OR "youth")

AND (LIMIT-TO (language, "English" OR "Spanish"))

AND (publication year: 2005–2024)

Los resultados se filtraron por:

- Idioma: español e inglés,
- Fecha de publicación: 2005–2024,
- Tipo de documento: artículos revisados por pares, libros académicos, tesis doctorales y revisiones sistemáticas.

También se consultaron repositorios de organismos oficiales (APA, UNESCO, USC CANDLE) y editoriales académicas relevantes (Harvard University Press, Springer, MIT Press).

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Publicaciones académicas con revisión por pares (artículos, libros, tesis).
- Estudios sobre menores de 18 años.
- Análisis centrado en pensamiento crítico o reflexivo, resiliencia emocional, violencia, odio o alfabetización emocional.
- Inclusión de literatura infantil y juvenil como herramienta pedagógica o terapéutica.
- Texto completo accesible.

Criterios de exclusión:

- Estudios centrados únicamente en población adulta.
- Opiniones, columnas divulgativas o literatura gris no validada.
- Estudios en los que el pensamiento crítico/reflexivo no sea variable principal.
- Documentos duplicados o sin acceso a texto completo.

Selección y cribado de estudios

En la búsqueda inicial se identificaron 245 publicaciones.

Para indexación y recuperación de información, se definieron las siguientes palabras clave (basadas en tesauros académicos como ERIC Thesaurus y APA PsycInfo Thesaurus):

- Pensamiento reflexivo
- Pensamiento crítico
- Resiliencia emocional
- Violencia juvenil
- Odio en la infancia
- Regulación emocional
- Alfabetización emocional

Tras eliminación de duplicados (58), se procedió a una revisión de títulos y resúmenes, seleccionándose 35 estudios para análisis en texto completo. Finalmente, y tras aplicar los criterios de inclusión/exclusión, se seleccionaron 12 estudios clave para el análisis final.

El proceso completo se describe en el diagrama PRISMA (ver Figura 1).

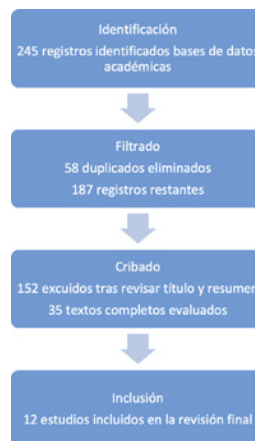


Figura 1. Proceso de selección y cribado

Codificación y análisis temático

Los 12 estudios incluidos fueron analizados mediante un procedimiento de codificación estructurada, empleando una plantilla diseñada ad hoc que permitía extraer y comparar variables clave. Esta plantilla aparece como Anexo 1.

Las variables codificadas incluyeron: autor/a y año, tipo de publicación, población analizada, enfoque metodológico, presencia de LLJ, estrategias de intervención, resultados sobre resiliencia y conclusiones clave.

El análisis se desarrolló mediante síntesis temática cualitativa, agrupando los resultados en tres categorías principales:

- a) Impacto neurocognitivo del pensamiento reflexivo y crítico: se examina cómo estas habilidades cognitivas influyen en la arquitectura cerebral, particularmente en regiones como la corteza prefrontal dorsolateral (implicada en el control ejecutivo y la toma de decisiones) y la corteza cingulada anterior (vinculada a la autorregulación emocional y la integración de información social y afectiva). Se analizan estudios que muestran un fortalecimiento funcional de estas áreas en adolescentes que practican sistemáticamente el pensamiento reflexivo.
- b) Estrategias educativas y terapéuticas para su desarrollo: se abordan programas y metodologías aplicadas en contextos escolares, comunitarios y clínicos, como el debate estructurado, el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual o la educación ética. Estas estrategias se analizan en función de su capacidad para promover el pensamiento crítico, la reflexión ética y la resiliencia emocional frente a situaciones de odio o violencia.
- c) Aplicaciones específicas de la literatura infantil y juvenil como herramienta de intervención: se examina el uso de textos narrativos diseñados para lectores infantiles y adolescentes como vehículo simbólico para trabajar la alfabetización emocional, la empatía, la reflexión moral y el análisis de dilemas complejos. Se recogen experiencias pedagógicas y terapéuticas que integran la LLJ como recurso estructurado para fomentar la capacidad crítica, la comprensión de la diversidad y la construcción de identidades resilientes.

Se reconocen algunas limitaciones metodológicas en esta revisión, entre ellas la posible variabilidad en la calidad de los estudios incluidos, así como la dificultad para generalizar los hallazgos debido a las diferencias en contextos socioculturales, educativos y económicos de las poblaciones analizadas.

Además, la naturaleza cualitativa del análisis temático puede implicar ciertos sesgos interpretativos, especialmente en lo referente a la categorización de resultados heterogéneos.

No obstante, la aplicación del protocolo PRISMA, el uso de bases de datos académicas reconocidas y la codificación sistemática mediante plantilla ad hoc han permitido una revisión rigurosa, crítica y transparente del conocimiento actual sobre el pensamiento reflexivo y crítico en población infantojuvenil.

La inclusión de enfoques interdisciplinarios, pedagógicos, psicológicos, neurocientíficos y literarios, ofrece una visión integral que sustenta sólidamente las recomendaciones educativas y terapéuticas presentadas, destacando el papel transformador de la literatura infantil y juvenil como vehículo de resiliencia emocional, ética y cognitiva.

3. Marco teórico

El pensamiento reflexivo y el pensamiento crítico

El cerebro humano procesa la información y toma decisiones mediante dos sistemas complementarios pero distintos: el sistema reflexivo y el sistema reactivo. Estos sistemas, aunque actúan de manera coordinada, presentan características funcionales diferenciadas que inciden en la forma en que los individuos enfrentan situaciones de diversa complejidad.

El sistema reflexivo es lógico, analítico y deliberativo. Se activa ante problemas complejos que requieren un procesamiento consciente, profundo y detallado de la información disponible. A través de este sistema, los individuos evalúan las opciones posibles, consideran las implicaciones éticas de sus decisiones y proyectan las consecuencias a largo plazo. El pensamiento generado en este sistema, conocido como pensamiento reflexivo o trascendente, permite contextualizar las experiencias, encontrar significado en los acontecimientos y desarrollar una comprensión crítica de las propias circunstancias. En contextos de alta presión o exposición a violencia, el pensamiento reflexivo actúa como un factor protector, mitigando los efectos negativos de las experiencias traumáticas.

Por el contrario, el sistema reactivo es rápido, automático e impulsivo. Basado en respuestas emocionales y patrones de comportamiento habitados, este sistema se activa en situaciones de emergencia donde la rapidez es esencial para la supervivencia. Aunque vital en contextos de peligro inmediato, el pensamiento reactivo carece de la profundidad analítica necesaria para gestionar eficazmente problemas de naturaleza compleja o ambigua.

El pensamiento reflexivo permite a los individuos considerar las dimensiones éticas, sociales y personales de los problemas, ofreciendo una visión holística y profunda de las situaciones vividas. A su vez, el pensamiento crítico, íntimamente relacionado, pero conceptualmente distinto, implica la evaluación analítica, objetiva y sistemática de la información recibida. A través del pensamiento crítico, las personas desarrollan habilidades para identificar sesgos, detectar falacias lógicas, cuestionar la validez de las afirmaciones y fundamentar sus juicios en evidencias sólidas.

Ambos tipos de pensamiento, reflexivo y crítico, son esenciales para el desarrollo de habilidades cognitivas superiores y para una toma de decisiones informadas y éticamente responsables. En el ámbito educativo, fomentar el pensamiento reflexivo y crítico desde edades tempranas equipa a los estudiantes con competencias clave para enfrentar desafíos complejos, resistir la manipulación informativa y actuar de manera ética en contextos adversos. En la vida adulta, estas habilidades se consolidan como recursos fundamentales para navegar en un mundo caracterizado por la sobrecarga informativa y la creciente complejidad social.

Además de mejorar la capacidad de análisis y evaluación de información, el fortalecimiento del pensamiento reflexivo y crítico contribuye a la resiliencia neuronal, al promover patrones de procesamiento más flexibles, adaptativos y resistentes al estrés. Así, el desarrollo de estas habilidades no solo protege la salud mental individual, sino que también favorece la construcción de sociedades más informadas, democráticas y justas.

Desarrollo cerebral en la adolescencia

La adolescencia constituye un periodo crucial para el desarrollo cerebral, caracterizado por cambios estructurales y funcionales profundos que son esenciales para la transición de la niñez a la adultez. Durante esta etapa, las regiones prefrontales del cerebro —encargadas de la regulación emocional, el juicio ético y la toma de decisiones— experimentan un proceso de maduración que se

prolonga hasta la adultez temprana. Esta maduración tardía del córtex prefrontal contribuye a la especial vulnerabilidad de los adolescentes ante influencias externas, incluyendo la violencia y los discursos de odio.

La exposición reiterada a contextos violentos puede alterar de manera significativa el desarrollo neurocognitivo en esta etapa. Immordino-Yang *et al.* (2024) encontraron que adolescentes expuestos a altos niveles de violencia comunitaria presentaban un adelgazamiento de la corteza cingulada anterior, región implicada en la gestión del estrés, la motivación y el procesamiento emocional. Esta reducción estructural puede afectar negativamente la capacidad de integración de información emocional y cognitiva, aumentando el riesgo de dificultades en la regulación afectiva y la toma de decisiones.

Ante este escenario, el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y pensamiento reflexivo emerge como un factor protector de alta relevancia. El pensamiento crítico permite a los adolescentes evaluar información de manera objetiva, detectar sesgos y fundamentar sus decisiones en evidencias sólidas. Por su parte, el pensamiento reflexivo les capacita para contextualizar sus experiencias, analizar las implicaciones éticas y sociales de sus acciones y construir significado frente a la adversidad.

Diversas investigaciones respaldan el efecto modulador del pensamiento reflexivo sobre el impacto de la violencia en el desarrollo cerebral. Immordino-Yang *et al.* (2024) observaron que adolescentes que cultivaban prácticas reflexivas presentaban mayor crecimiento en áreas cerebrales afectadas por la violencia, lo que sugiere un proceso de resiliencia neuronal facilitado por el procesamiento cognitivo profundo. Esta capacidad de contextualización y análisis favorece una mejor gestión del estrés y promueve un afrontamiento más saludable de situaciones adversas.

Asimismo, el pensamiento crítico contribuye a una toma de decisiones más segura y responsable en la adolescencia. Halpern (2009) destaca que adolescentes con habilidades críticas bien desarrolladas son más capaces de anticipar las consecuencias de sus actos, resistir presiones grupales y tomar elecciones alineadas con su bienestar a largo plazo. Esta competencia resulta fundamental en una etapa vital donde las decisiones tempranas pueden tener repercusiones significativas en el futuro personal y social de los individuos.

En suma, la adolescencia es una ventana de alta plasticidad cerebral en la que las experiencias y el entorno desempeñan un papel determinante en la configuración del neurodesarrollo. Fomentar el pensamiento crítico y reflexivo en esta etapa no solo ayuda a los adolescentes a enfrentar las complejidades del entorno contemporáneo, sino que también sienta las bases para una vida adulta más resiliente, equilibrada y ética.

La literatura infantil y juvenil como vehículo de pensamiento crítico

La literatura infantil y juvenil (LIJ) constituye un medio simbólico y narrativo especialmente eficaz para estimular habilidades cognitivas superiores, entre ellas el pensamiento crítico, la reflexión ética y la regulación emocional. Lejos de limitarse a su función recreativa o motivacional, la LIJ contemporánea se configura como una herramienta educativa compleja, capaz de plantear dilemas morales, cuestionar estereotipos y representar conflictos sociales relevantes para el lector joven.

Diversos estudios en pedagogía literaria y psicología del desarrollo han mostrado cómo el uso de LIJ en contextos escolares y terapéuticos favorece la construcción de pensamiento complejo (Nikolajeva, 2014; Colomer, 2010). El proceso de identificación simbólica con personajes que enfrentan conflictos éticos o situaciones injustas estimula la empatía cognitiva y emocional, y permite desarrollar una lectura activa, crítica y reflexiva.

Autores como Chambers (2007) o Lipman (1991) han defendido la lectura literaria como un espacio privilegiado para la "comunidad de indagación filosófica", en la que los niños y adolescentes dialogan, argumentan y reflexionan a partir de historias que interpelan sus valores y su visión del mundo.

Además, en programas de intervención con jóvenes en situación de vulnerabilidad, la LIJ ha demostrado eficacia como herramienta de alfabetización emocional y reconstrucción narrativa de la identidad, mediante estrategias como la biblioterapia o los círculos de lectura dialógica (Aubert *et al.*, 2004; Mar y Oatley, 2008). Por tanto, la literatura infantil y juvenil no solo acompaña el desarrollo del pensamiento reflexivo, sino que lo activa, entrena y legitima en edades en las que se está construyendo la autonomía moral, la autorregulación emocional y la conciencia social.

4. Análisis de las investigaciones seleccionadas

La revisión sistemática de la literatura identificó un conjunto de estudios que examinan la relación entre el pensamiento reflexivo y crítico y la resiliencia emocional frente a contextos de violencia y odio en población infantil y juvenil. Los hallazgos permiten identificar patrones comunes, enfoques metodológicos diversos y áreas aun insuficientemente exploradas.

1. *Impacto del pensamiento reflexivo y crítico en la resiliencia neuronal*

El pensamiento reflexivo y crítico son habilidades cognitivas que permiten a los individuos analizar situaciones de manera profunda, evaluar múltiples perspectivas y tomar decisiones informadas.

Estas capacidades son particularmente importantes en contextos de violencia y mensajes de odio, donde las respuestas impulsivas o emocionales pueden exacerbar los conflictos o aumentar el daño psicológico.

Estas habilidades pueden contrarrestar los efectos negativos de la exposición a la violencia. Los adolescentes que practican el pensamiento reflexivo presentan un mayor crecimiento en la corteza cingulada anterior, una región clave para la regulación emocional y la toma de decisiones. Este crecimiento se asocia con una mayor capacidad para gestionar el estrés y las emociones negativas, lo que sugiere una forma de resiliencia neuronal que protege al cerebro de los efectos perjudiciales de la violencia (Immordino-Yang, 2024).

Asimismo, el desarrollo de estas habilidades durante la adolescencia está relacionado con la maduración de la corteza prefrontal, responsable del control ejecutivo y el pensamiento abstracto. La práctica constante del pensamiento crítico fomenta la conectividad entre la corteza prefrontal y otras áreas del cerebro implicadas en la evaluación de riesgos y la planificación a largo plazo. Esto no solo mejora la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones seguras y responsables, sino que también reduce la susceptibilidad a ser influenciados por mensajes de odio o ideologías extremas (Dumontheil y Blakemore, 2012).

2. *Formación del pensamiento reflexivo y crítico en el cerebro*

El cerebro humano procesa la información a través de dos sistemas principales: el sistema reflexivo y el sistema reactivo.

El sistema reflexivo, asociado con la corteza prefrontal, es lógico, analítico y deliberado.

Por otro lado, el sistema reactivo, ligado al sistema límbico, es rápido, impulsivo y depende de las emociones y hábitos. Durante la adolescencia, el sistema reflexivo aún está en desarrollo, mientras que el sistema reactivo está más consolidado. Esta asimetría hace que los adolescentes sean más vulnerables a las influencias externas, como la violencia y los mensajes de odio.

La práctica del pensamiento reflexivo y crítico puede ayudar a equilibrar estos sistemas, fortaleciendo el control ejecutivo y la autorregulación. Los adolescentes que desarrollan habilidades de pensamiento crítico muestran una mayor activación en la corteza prefrontal dorsolateral, lo que se traduce en una mejor capacidad para inhibir respuestas impulsivas y evaluar las consecuencias de sus acciones.

Este tipo de activación cerebral se asocia con una menor probabilidad de comportamientos de riesgo y una mayor resistencia a la presión social y los mensajes de odio (Stanovich y West, 2008).

3. *Estrategias educativas y terapéuticas para fomentar el pensamiento reflexivo y crítico*

El fomento del pensamiento reflexivo y crítico puede realizarse a través de diversas intervenciones educativas y terapéuticas.

Entre las estrategias más efectivas se encuentran:

Programas de debate y análisis crítico en el aula

Fomentar el debate y el análisis crítico de información en contextos educativos puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Para el desarrollo de estas habilidades son fundamentales algunas actividades como la evaluación de evidencias, la argumentación lógica y la consideración de múltiples perspectivas antes de llegar a una conclusión.

Estas prácticas no solo mejoran la capacidad de razonamiento, sino que también promueven una mentalidad abierta y una mayor tolerancia a la ambigüedad (Ritchhart y Perkins, 2005).

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

Para aquellos que ya han sido expuestos a situaciones de violencia, la TCC es una herramienta efectiva para reconstruir patrones de pensamiento negativos y promover un enfoque más reflexivo y crítico ante los problemas.

La TCC no solo reduce los síntomas de trastorno de estrés postraumático, sino que también mejora la función cognitiva y la capacidad de autorregulación (Beck *et al.*, 1979).

Mindfulness y meditación

La práctica del mindfulness y la meditación puede mejorar la capacidad de reflexión y el control emocional.

Un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles encontró que los adolescentes que practicaban mindfulness mostraban una mayor actividad en la corteza prefrontal y una mejor regulación emocional (Zenner *et al.*, 2014). Esto sugiere que el mindfulness no solo reduce el estrés, sino que también fortalece las habilidades de pensamiento reflexivo y crítico.

4. *Evaluación de la efectividad de las intervenciones*

Las intervenciones educativas y terapéuticas mencionadas han mostrado resultados prometedores en la promoción del pensamiento reflexivo y crítico.

En especial, aquellas que integran la lectura crítica de obras de literatura infantil y juvenil, donde los estudiantes analizan personajes, valores y dilemas éticos, han demostrado favorecer la

transferencia del pensamiento crítico a situaciones reales. En estudios longitudinales, se ha observado que los adolescentes que participan en programas de debate y análisis crítico desarrollan una mayor capacidad para gestionar conflictos y resistir la presión de grupo.

Asimismo, los participantes en programas de mindfulness reportan una reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión, así como una mayor satisfacción con la vida (Kohlberg, 1984).

En el ámbito de la TCC, los resultados son igualmente positivos. Los adolescentes que han pasado por terapia cognitivo-conductual muestran una mejora en la autorregulación emocional y una reducción en la incidencia de comportamientos impulsivos y de riesgo. Esto sugiere que la TCC no solo es efectiva para tratar los efectos negativos de la violencia, sino también para prevenir la reaparición de estos síntomas en el futuro (Beck *et al.*, 1979).

5. *Implicaciones para la práctica y la política*

Los hallazgos de esta revisión tienen importantes implicaciones para la práctica educativa y la formulación de políticas públicas.

La inclusión de programas de pensamiento reflexivo y crítico en el currículo escolar puede ser una estrategia efectiva para prevenir los efectos negativos de la violencia y los mensajes de odio en los jóvenes.

Asimismo, la implementación de programas de mindfulness y TCC en contextos educativos y comunitarios puede contribuir a la construcción de un entorno más seguro y resiliente.

Además, se recomienda que las políticas educativas promuevan un enfoque integral que incluya tanto el desarrollo académico como el emocional y ético de los estudiantes. La formación continua en habilidades de pensamiento reflexivo y crítico también debe extenderse a los adultos, especialmente en entornos laborales y comunitarios, para fomentar una toma de decisiones más informada y consciente.

El análisis de los estudios revisados confirma que el pensamiento reflexivo y crítico constituye un factor de protección clave frente a los efectos negativos de la violencia sobre el desarrollo cerebral, especialmente durante la adolescencia.

En los adolescentes, se observó que la práctica regular del pensamiento reflexivo se asocia con un mayor crecimiento en regiones cerebrales cruciales para la regulación emocional y la toma de decisiones, como la corteza cingulada anterior (Immordino-Yang *et al.*, 2024; Halpern, 2009). Esta región, fundamental para la integración de información emocional y cognitiva, desempeña un papel esencial en la gestión del estrés y la elaboración de experiencias traumáticas. El fortalecimiento de esta área cerebral favorece la resiliencia emocional, permitiendo a los adolescentes manejar de manera más eficaz las emociones negativas derivadas de la exposición a contextos de violencia.

Asimismo, los resultados evidencian que el pensamiento trascendente, aquel que implica considerar las implicaciones éticas y sociales de las situaciones, contribuye significativamente a la resiliencia neuronal. Los adolescentes que practican este tipo de procesamiento cognitivo muestran no solo una mayor robustez en la corteza cingulada anterior, sino también una mejora en las conexiones neuronales relacionadas con la auto-regulación y el juicio crítico. Este fortalecimiento neuronal no solo facilita una mejor gestión de situaciones estresantes, sino que también promueve la capacidad para tomar decisiones informadas, responsables y éticamente fundamentadas en su vida cotidiana.

La reflexión crítica sobre experiencias de riesgo no solo potencia mecanismos de afrontamiento saludables en la adolescencia, sino que sienta las bases para una vida adulta más resiliente y equilibrada.

Estudios adicionales confirman que adolescentes que desarrollan habilidades críticas tempranamente tienden a tomar decisiones más seguras, resistiendo de manera más efectiva presiones externas negativas y anticipando mejor las consecuencias de sus acciones (Halpern, 2009).

En adultos, las habilidades de pensamiento crítico y reflexivo mantienen un rol fundamental en la toma de decisiones complejas y en la gestión emocional. Los individuos que practican regularmente estas competencias presentan una mayor activación de la corteza prefrontal dorsolateral, región asociada al control ejecutivo, la evaluación racional y la autorregulación emocional (Stanovich & West, 2008). Esta activación incrementada permite una evaluación más eficaz de situaciones conflictivas y favorece respuestas adaptativas y éticamente coherentes ante entornos de alta tensión.

Además, la consolidación de habilidades críticas y reflexivas en la adultez se vincula con una mayor resiliencia cognitiva y mejor salud mental general. Adultos con pensamiento crítico desarrollado muestran una mayor capacidad de adaptación a cambios inesperados, una mejor gestión del estrés y un mantenimiento más eficiente de su rendimiento cognitivo a lo largo del tiempo (Beck *et al.*, 1979). Esta adaptabilidad resulta crucial en un entorno social caracterizado por su volatilidad y complejidad crecientes.

En conjunto, los resultados subrayan que el fomento temprano y sostenido del pensamiento reflexivo y crítico no solo proporciona beneficios inmediatos en términos de regulación emocional y toma de decisiones, sino que también tiene efectos positivos a largo plazo sobre el desarrollo cerebral, la salud mental y el bienestar general. De este modo, potenciar estas habilidades desde la infancia y adolescencia constituye una estrategia esencial para formar individuos resilientes y, por extensión, para contribuir a la construcción de sociedades más justas, informadas y emocionalmente equilibradas.

Discusión

Implicaciones para la educación y la comunidad

Los resultados de esta investigación evidencian que el fomento del pensamiento reflexivo y crítico constituye una estrategia eficaz para promover la resiliencia emocional y cognitiva frente a la violencia y el discurso de odio. La implementación sistemática de estas habilidades no solo impacta positivamente en el desarrollo individual, sino que también fortalece la cohesión y la salud de las comunidades.

Intervenciones en el ámbito educativo

El entorno escolar desempeña un papel central en el desarrollo de habilidades críticas desde edades tempranas. La incorporación de programas curriculares orientados a la reflexión ética, el análisis de casos y la argumentación racional es fundamental para estimular la capacidad de los estudiantes de considerar múltiples perspectivas, evaluar riesgos y tomar decisiones informadas. Actividades como debates estructurados, talleres de resolución de dilemas éticos y lectura crítica de textos literarios contribuyen significativamente a este proceso.

En particular, el análisis de obras como *Wonder* (Palacio, 2012), *El monstruo de colores* (Llenas, 2012) o *El diario de Greg* (Kinney, 2007) ha demostrado facilitar el desarrollo de la empatía, la conciencia emocional y la reflexión ética en alumnado de distintas edades.

Un ejemplo relevante es el programa CANDLE (Center for Affective Neuroscience, Development, Learning, and Education de la USC), que ha implementado actividades de pensamiento trascendente con adolescentes en comunidades de alta vulnerabilidad. La evaluación de estos programas ha mostrado mejoras significativas en la capacidad de regulación emocional, la toma de decisiones

informadas y la resiliencia neuronal en los participantes, incluso en contextos de exposición continua a violencia (Immordino-Yang *et al.*, 2024).

Intervenciones en el ámbito comunitario

Más allá de la escuela, las intervenciones comunitarias son igualmente esenciales. La creación de espacios seguros donde los jóvenes puedan compartir sus experiencias y reflexionar críticamente sobre ellas favorece la construcción de herramientas cognitivas y emocionales para enfrentar situaciones adversas. Estos espacios pueden ser facilitados por mentores, trabajadores sociales y líderes comunitarios capacitados, que orienten la reflexión crítica de los jóvenes a partir de sus vivencias cotidianas. Varios programas de lectura dialógica comunitaria con obras de LIJ han mostrado impactos positivos en cohesión grupal y construcción de resiliencia narrativa en contextos de exclusión social (Aubert *et al.*, 2004).

La promoción de habilidades críticas en contextos no escolares contribuye a fortalecer el sentido de agencia y pertenencia de los jóvenes, elementos fundamentales para construir comunidades resilientes frente a la violencia y la exclusión social.

Formación continua en la adultez

El desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo no debe limitarse a la infancia y la adolescencia. Programas de formación continua orientados a adultos, tales como talleres de toma de decisiones éticas, cursos de alfabetización mediática o seminarios de resolución crítica de conflictos, son esenciales para consolidar estas habilidades a lo largo de la vida.

Los adultos que ejercitan regularmente el pensamiento crítico muestran una mayor capacidad de adaptación a cambios imprevistos, una gestión emocional más eficaz y una mejor evaluación racional de situaciones complejas (Stanovich & West, 2008; Beck *et al.*, 1979). Esta competencia es particularmente relevante en entornos sociales y laborales caracterizados por la incertidumbre y la sobrecarga informativa.

Hacia un enfoque integral

La implementación simultánea de estrategias educativas y comunitarias para el desarrollo del pensamiento reflexivo y crítico crea un enfoque integral que potencia tanto el bienestar individual como el fortalecimiento del tejido social. La construcción de entornos escolares y comunitarios que fomenten la reflexión, el análisis crítico y la toma de decisiones éticas es esencial para formar individuos resilientes y comprometidos con la justicia social. Y en ese proceso, la literatura infantil y juvenil no solo puede ser un recurso más, sino el punto de partida simbólico desde el cual los jóvenes aprenden a pensar, sentir y posicionarse críticamente ante el mundo.

En última instancia, fomentar el pensamiento reflexivo y crítico desde edades tempranas y promover su desarrollo continuo en la adultez constituye una inversión estratégica en la creación de sociedades más informadas, justas y resilientes, capaces de enfrentar de manera ética los desafíos de un mundo cada vez más complejo y polarizado.

Beneficios a largo plazo

El desarrollo temprano y sostenido del pensamiento reflexivo y crítico presenta beneficios que se extienden más allá de la adolescencia, impactando positivamente en múltiples dimensiones de la vida adulta. Las investigaciones analizadas indican que los adultos que han cultivado estas habilidades

experimentan una mayor satisfacción vital y mejores indicadores de salud mental, mostrando una mayor capacidad de afrontamiento ante las adversidades cotidianas (Stanovich & West, 2008).

La capacidad de evaluar situaciones de manera objetiva y considerar múltiples perspectivas facilita una gestión más eficaz del estrés y una resolución de conflictos más eficiente en ámbitos personales y profesionales. En contextos laborales, los individuos críticos y reflexivos destacan por su habilidad para analizar problemas complejos, proponer soluciones innovadoras y fomentar entornos colaborativos, contribuyendo al aumento de la productividad y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales en los equipos de trabajo.

Otro beneficio fundamental del pensamiento crítico en la vida adulta es la resistencia a la manipulación informativa. En un contexto sociocultural donde la desinformación circula rápidamente a través de medios digitales y redes sociales, la capacidad de discernir entre información veraz y engañosa se convierte en una herramienta esencial para la participación cívica responsable. Adultos con habilidades críticas sólidas muestran un mayor compromiso con el pensamiento basado en evidencias, favoreciendo la construcción de una opinión pública informada y resiliente frente a discursos de odio y polarización social (Halpern, 2009).

Asimismo, el pensamiento reflexivo y crítico contribuye al fortalecimiento de habilidades interpersonales, promoviendo la empatía, la comunicación efectiva y la resolución constructiva de conflictos. Al reflexionar sobre sus propias experiencias y considerar diversas perspectivas, los individuos son capaces de construir relaciones personales y profesionales más sólidas, basadas en la comprensión mutua y el respeto.

En términos de salud mental, la práctica regular de estas competencias se asocia con una menor incidencia de trastornos como la ansiedad y la depresión. La habilidad para contextualizar las dificultades, encontrar significado en las experiencias adversas y adoptar una actitud de aprendizaje continuo actúa como un factor protector fundamental frente al malestar psicológico.

En conjunto, el pensamiento reflexivo y crítico no solo proporciona beneficios inmediatos en la toma de decisiones y el afrontamiento emocional, sino que también ejerce efectos positivos a largo plazo sobre el desarrollo cerebral, la salud mental y la adaptación social. Fomentar estas habilidades desde edades tempranas y mantener su desarrollo a lo largo de la vida constituye una estrategia crucial para la formación

Intervenciones para fortalecer el cerebro

Las diversas investigaciones científicas respaldan la implementación de intervenciones dirigidas a fortalecer las capacidades de pensamiento reflexivo y crítico, fundamentales para promover la resiliencia emocional, la regulación cognitiva y la adaptación social, tanto en jóvenes como en adultos.

Educación ética y cívica

Una intervención clave es la integración sistemática de la educación ética y cívica en los programas curriculares escolares. La incorporación de discusiones sobre justicia social, derechos humanos y dilemas éticos en el aula fomenta una perspectiva crítica y reflexiva en los estudiantes. Estas actividades, facilitadas en un entorno seguro y respetuoso, promueven el análisis de múltiples perspectivas y la consideración de las implicaciones éticas de las decisiones individuales (Ritchhart & Perkins, 2005). Este enfoque fortalece no solo las competencias críticas, sino también la empatía, la responsabilidad social y el compromiso cívico, habilidades esenciales en sociedades pluralistas.

Prácticas de mindfulness y meditación

El mindfulness y la meditación han demostrado ser estrategias eficaces para fortalecer el autocontrol emocional y favorecer la reflexión consciente. Los estudios de la Universidad de California en Los Ángeles evidencian que adolescentes que practican mindfulness presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal, área asociada al control ejecutivo y a la regulación emocional (Zenner *et al.*, 2014). Estas prácticas permiten a los individuos aumentar su capacidad de atención, reducir niveles de estrés y mejorar su bienestar mental, creando un terreno fértil para el pensamiento reflexivo y crítico.

Fomento del debate y el análisis crítico

La promoción de debates estructurados y el análisis crítico de información en el ámbito escolar constituye otra intervención fundamental. Estas actividades desarrollan habilidades de evaluación de evidencias, argumentación lógica y consideración de diferentes perspectivas antes de emitir juicios (Halpern, 2009). El ejercicio sistemático del debate fomenta un pensamiento analítico riguroso, prepara a los estudiantes para enfrentar situaciones complejas y fortalece su resistencia frente a la manipulación informativa.

Terapia cognitivo-conductual para poblaciones vulnerables

En poblaciones que han experimentado exposición directa a violencia o trauma, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se presenta como una intervención altamente efectiva. La TCC se enfoca en la reestructuración de patrones de pensamiento disfuncionales y en el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento más racionales y reflexivas (Beck *et al.*, 1979). La evidencia empírica muestra que la TCC no solo reduce los síntomas de trastorno de estrés postraumático, sino que también mejora la función cognitiva general, favoreciendo una evaluación crítica y adaptativa de las situaciones adversas.

Enfoque integral

La implementación coordinada de intervenciones basadas en la educación ética, las prácticas de mindfulness, el desarrollo del pensamiento crítico mediante el debate y el apoyo terapéutico especializado ofrece una vía integral para el fortalecimiento del pensamiento reflexivo y crítico en todas las etapas del desarrollo humano. Estas estrategias no solo benefician la salud mental y la capacidad de toma de decisiones, sino que también contribuyen a la construcción de sociedades más informadas, resilientes, empáticas y éticamente comprometidas.

5. Conclusiones

Este estudio de revisión sistemática ha explorado el papel del pensamiento reflexivo y crítico como mecanismo de resiliencia frente a la violencia y los mensajes de odio, así como su impacto en el fortalecimiento del desarrollo neurocognitivo y la regulación emocional en la infancia y la adolescencia.

Los hallazgos sugieren que el pensamiento reflexivo y crítico no solo mejora la toma de decisiones en contextos complejos, sino que actúa también como un factor protector clave para la salud mental, especialmente durante la adolescencia, un periodo de alta plasticidad cerebral. El fortalecimiento de regiones como la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal dorsolateral, observada en los estudios revisados (Immordino-Yang *et al.*, 2024; Stanovich Et West, 2008), se traduce

en una mejor regulación emocional, un mayor control de impulsos y una evaluación más precisa de las consecuencias éticas y sociales de las acciones.

La práctica sistemática del pensamiento crítico permite a los individuos resistir la manipulación informativa y la presión social, competencias esenciales en un contexto sociocultural caracterizado por la proliferación de discursos polarizados y de desinformación. Asimismo, el pensamiento reflexivo contribuye a contextualizar las experiencias adversas, a encontrar significado en ellas y a fortalecer los procesos de afrontamiento saludable.

Estos beneficios no se limitan a la adolescencia: en la adultez, el pensamiento reflexivo y crítico se asocia con una mejor capacidad de adaptación, una mayor resiliencia cognitiva y emocional, y un fortalecimiento de la participación cívica informada y responsable.

Los resultados de este estudio subrayan la importancia de integrar programas educativos que fomenten el pensamiento reflexivo y crítico desde edades tempranas. Actividades como debates éticos, análisis crítico de información, literatura infantil que promueva la reflexión, prácticas de mindfulness y programas de educación cívica y emocional se presentan como estrategias eficaces para cultivar estas habilidades.

A su vez, las intervenciones comunitarias y terapéuticas orientadas a desarrollar el pensamiento reflexivo en contextos de alta vulnerabilidad social ofrecen un camino prometedor para mitigar los efectos de la violencia y el odio sobre el bienestar individual y colectivo. Un ejemplo de ello lo representan los programas de lectura crítica implementados en aulas de secundaria con obras como *Wonder* (Palacio, 2012), donde los alumnos debaten temas como la identidad, la exclusión y la empatía. Estas intervenciones han demostrado reforzar tanto la conciencia ética como la resiliencia emocional, según diversos estudios pedagógicos recientes (Colomer, 2010; Nikolajeva, 2014).

En un mundo cada vez más complejo y polarizado, la capacidad de pensar de manera crítica y reflexiva es más necesaria que nunca. Estas competencias no solo permiten a los individuos navegar de manera ética y resiliente por las dificultades personales y sociales, sino que también contribuyen a la construcción de sociedades más justas, empáticas y democráticamente fortalecidas. Invertir en la educación y el desarrollo continuado del pensamiento reflexivo y crítico constituye, por tanto, una apuesta estratégica para preparar a las nuevas generaciones a enfrentar los desafíos de un mundo dinámico y para cimentar un futuro donde no solo sea posible sobrevivir a la adversidad, sino también prosperar en ella.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aubert, A., Flecha, R., García, C., Flecha, A., & Racionero, S. (2004). Dialogic learning in the classroom: Transforming learning through interactive groups. *Cambridge Journal of Education*, 34(3), 261–272. <https://doi.org/10.1080/0305764042000250461>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Chambers, A. (2007). *Tell me: Children, reading and talk*. Thimble Press.
- Colomer, T. (2010). *La formación del lector literario: Narrativa infantil y juvenil actual*. Graó.
- Dumontheil, I., & Blakemore, S. J. (2012). Development of the social brain during adolescence. *Psychonomic Bulletin & Review*, 19(2), 229–236. <https://doi.org/10.3758/s13423-011-0189-1>
- Gaiman, N. (2002). *Coraline*. Bloomsbury.
- Halpern, D. F. (2009). Adolescent decision making: An overview. *The Prevention Researcher*, 16(2), 3–7.
- Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. R. (2024). Transcendent thinking buffers the longitudinal effects of community violence exposure in adolescence on anterior

- cingulate cortex thickness. *Journal of Research on Adolescence*. <https://doi.org/10.1111/jora.12861>
- Kinney, J. (2007). *Diary of a wimpy kid*. Amulet Books.
- Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development, Vol. II: The psychology of moral development*. Harper & Row.
- Kuhn, D. (2005). *Education for thinking*. Harvard University Press.
- Lipman, M. (1991). *Thinking in education*. Cambridge University Press.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Editorial Flamboyant.
- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173–192. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>
- Mar, R. A., Djikic, M., & Oatley, K. (2011). Effects of reading on knowledge, social abilities, and selfhood. *Scientific Study of Literature*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.1075/ssol.1.1.01mar>
- Nikolajeva, M. (2014). *Reading for learning: Cognitive approaches to children's literature*. John Benjamins Publishing.
- Palacio, R. J. (2012). *Wonder*. Alfred A. Knopf.
- Ritchhart, R., & Perkins, D. N. (2005). Learning to think: The challenges of teaching thinking. *Harvard Educational Review*, 75(2), 178–203. <https://doi.org/10.17763/haer.75.2.xw7164455265g8n4>
- Spelman, C. (2001). *When I feel sad*. Free Spirit Publishing.
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (2008). *The rationality quotient: Toward a test of rational thinking*. MIT Press.
- University of Southern California. (2024, March 4). Reflective thinking increases adolescent brain resilience to violence. *Neuroscience News*. <https://neurosciencenews.com/reflective-thinking-resilience-teen-violence-25456/>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

Anexo 1. Plantilla de codificación de estudios incluidos en la revisión sistemática

Esta plantilla fue utilizada para registrar de forma sistemática y homogénea los datos clave de cada uno de los estudios seleccionados durante la fase de análisis cualitativo. Su aplicación permitió organizar la información, detectar patrones comunes y clasificar los hallazgos por categorías temáticas.

Variable	Descripción
Autor/a y año	Referencia completa del estudio (formato APA 7).
Tipo de publicación	Artículo empírico, revisión teórica, revisión sistemática, tesis o libro.
Población estudiada	Edad, contexto social o educativo, nivel escolar, situación de riesgo.
Enfoque del estudio	Perspectiva desde la psicología, pedagogía, neurociencia o estudios literarios.
Presencia de LIJ	Uso explícito o implícito de literatura infantil y juvenil en la intervención.
Medición del pensamiento crítico	Instrumentos, métodos cualitativos, observación, rúbricas o escalas aplicadas.
Indicadores de resiliencia	VARIABLES cognitivas, emocionales o conductuales reportadas como efecto.
Intervenciones destacadas	Tipo, duración, contexto de aplicación y resultados principales.
Conclusiones principales	Hallazgos relevantes del estudio en relación con los objetivos de esta revisión.

