

<https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>

Artículos científicos

Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática

Mindfulness in education: A systematic review

Mindfulness na educação: uma revisão sistemática

María Inés Mercedes Castillo

Universidad César Vallejo, Perú

marynes.424@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9465-116X>

Juan Diego Armando Ruiz Crespín

Universidad Católica de Trujillo, Perú

jd.matematico@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2831-4197>

Resumen

La técnica mindfulness propicia el desarrollo integral, fortalece el aprendizaje, mejora la autoestima e incrementa logros de aprendizaje; a la vez, reduce conductas depresivas y de agresividad en estudiantes. El objetivo de este estudio, fue analizar diversas investigaciones realizadas respecto a la influencia de la técnica mindfulness en el campo educativo. La metodología empleada fue la revisión sistemática de nivel descriptivo; para ello se recurrió a diversas bases de datos de investigación científica como: Scopus, Ebsco, SciELO, Science Direct y Redalyc.org. Además, se consideró el método prisma utilizado para descartar artículos de menor interés. Los artículos considerados finalmente para nuestro estudio fueron 13 de 120. Como conclusión se obtuvo que el aplicar programas relacionados a mindfulness mejora significativamente el aprendizaje, reduce el estrés, la ansiedad en los estudiantes, generando así, un ambiente de enseñanza-aprendizaje más efectivo que conduce a una educación de calidad.

Palabras clave: Docente; estudiante; educación; mindfulness.



Abstract

The mindfulness technique promotes comprehensive development, strengthens learning, improves self-esteem and increases learning achievements; At the same time, it reduces depressive and aggressive behaviors in students. The objective of this study was to analyze various research carried out regarding the influence of the mindfulness technique in the educational field. The methodology used was the systematic review at a descriptive level; For this purpose, various scientific research databases were used such as: Scopus, Ebsco, SciELO, Science Direct and Redalyc.org. Additionally, the prism method used to discard articles of lesser interest was considered. The articles finally considered for our study were 13 out of 120. In conclusion, it was obtained that applying programs related to mindfulness significantly improves learning, reduces stress and anxiety in students, thus generating a more effective teaching-learning environment than leads to quality education.

Keywords: Teacher; student; education; mindfulness.

Resumo

A técnica mindfulness promove o desenvolvimento integral, fortalece o aprendizado, melhora a autoestima e aumenta as conquistas de aprendizagem; Ao mesmo tempo, reduz comportamentos depressivos e agressivos nos alunos. O objetivo deste estudo foi analisar diversas pesquisas realizadas sobre a influência da técnica de mindfulness no campo educacional. A metodologia utilizada foi a revisão sistemática em nível descritivo; Para tanto, foram utilizadas diversas bases de dados de pesquisa científica como: Scopus, Ebsco, SciELO, Science Direct e Redalyc.org. Adicionalmente, foi considerado o método do prisma utilizado para descartar artigos de menor interesse. Os artigos finalmente considerados para o nosso estudo foram 13 de 120. Concluindo, obteve-se que a aplicação de programas relacionados à atenção plena melhora significativamente a aprendizagem, reduz o estresse e a ansiedade nos alunos, gerando assim um ambiente de ensino-aprendizagem mais eficaz do que leva a uma educação de qualidade.

Palavras-chave: Professor; estudante; educação; atenção plena.

Fecha Recepción: Marzo 2024

Fecha Aceptación: Septiembre 2024

Introducción

En los últimos años, el ámbito educativo ha experimentado la imperiosa necesidad de modernizar enfoques y estrategias pedagógicas para asegurar el éxito del proceso de aprendizaje de los alumnos. Esta demanda se hizo aún más evidente en el año 2020, cuando la educación se trasladó a un entorno virtual. Esto puso de manifiesto que los sistemas educativos de países en desarrollo no estaban preparados para enfrentar este tipo de modalidad, sumiéndose en una crisis digital que generó desequilibrios pedagógicos para muchos docentes. Esta realidad obligó a los educadores a adaptarse a los desafíos digitales de la sociedad contemporánea. En este contexto, Morín (1999) subraya la importancia de que todas las instituciones educativas estén preparadas para abordar las nuevas realidades relacionadas con pandemias, conflictos armados y el cambio climático.

Dado lo anterior, es esencial que las instituciones educativas adapten y modifiquen su plan de estudios de acuerdo con el contexto y los desafíos específicos que enfrentan los estudiantes. En este contexto, Velásquez (2007) resalta la importancia de que cualquier ajuste en el plan de estudios sea sensible a los diversos entornos en los que participan los actores del proceso educativo. Por lo tanto, se espera que los educadores tengan la capacidad y, sobre todo, la disposición de innovar en métodos y técnicas en beneficio de los alumnos, con el fin de desarrollar sus competencias, fomentar el aprendizaje autónomo, fortalecer las habilidades emocionales, promover la salud mental y cultivar valores. Según Martínez *et al.* (2018), este enfoque se evidencia con mayor claridad en ambientes educativos más flexibles, donde los docentes están dispuestos a implementar nuevas estrategias que afectan positivamente la motivación y, en última instancia, el rendimiento académico.

Con este propósito y motivados por el deseo de explorar métodos de enseñanza-aprendizaje que contribuyan a la mejora del rendimiento académico, manejar las emociones y minimizar el nivel de estrés en los estudiantes, se llevó a cabo un estudio centrado en la revisión de investigaciones vinculadas a La práctica de Mindfulness. Esta técnica, asociada con la meditación, requiere, según Walsh (1996), el entrenamiento de la atención con el objetivo de ampliar la conciencia y gestionar los procesos mentales.

El precursor de esta técnica, Kabat-Zinn (2007), sostiene que el Mindfulness implica prestar atención a las acciones de manera especial en el momento presente, especialmente sin emitir juicios. Según él, constituye el arte de vivir conscientemente. Aunque la traducción al castellano de Mindfulness es "conciencia plena" o "atención plena", Simón (2011) sugiere que es más adecuado utilizar la palabra Mindfulness, ya que abarca un significado más

completo. Según Simón, Mindfulness se refiere a la capacidad de estar consciente en el ahora. Además, señala que en muchas ocasiones experimentamos esto en nuestra vida diaria, pero no nos damos cuenta, y esto ocurre cuando se es consciente de lo que uno hace, piensa o siente.

Esta técnica experimentó un notable crecimiento en los años noventa y, en la actualidad, ha visto un aumento aún más significativo. Mindfulness es ampliamente utilizado en el ámbito de la salud, especialmente en la psicología, ya que se centra en abordar los estados emocionales. Según Bishop *et al.* (2004), la práctica de Mindfulness contribuye a reducir la angustia emocional y los comportamientos desadaptativos. Además, Esgueva (2016) sostiene que la aplicación de esta técnica es una opción beneficiosa, ya que permite experimentar una sensación de calma interna y tranquilidad, con el objetivo de evitar sentirse abrumado por la existencia de numerosos juicios y opiniones que a menudo tienden a dominarnos.

Es importante destacar que Mindfulness no se restringe exclusivamente al ámbito de la psicología o la psicoterapia; De hecho, ha ganado considerable prominencia en las investigaciones del ámbito educativo, convirtiéndose cada vez más en una herramienta poderosa en ese contexto (Simón, 2011).

La aplicación de esta herramienta ha posibilitado comprender los aspectos psicológicos y emocionales no solo de los estudiantes, sino también de los profesores. En este sentido, Águila (2020) señala para los docentes, su uso conlleva mejoras en el bienestar personal y la capacidad de recuperación, al mismo tiempo que se reducen los niveles de ansiedad, estrés, depresión y agotamiento, además de disminuir el número de días de ausencia laboral debido a enfermedades. En cuanto a los alumnos, se promueve un crecimiento integral, se refuerza la percepción positiva de sí mismos y su autoestima, se estimula la motivación para aprender, lo que mejora el rendimiento académico; También se observa una reducción en la agresividad, la violencia y los problemas disciplinarios.

En este contexto, Secanell y Núñez (2019) sostienen que la falta de atención, la hiperactividad y el impulso son características notables en estos desafíos, junto con la baja tolerancia a la frustración, la irritabilidad y la variabilidad del estado de ánimo que pueden afectar a los docentes. Se evidencia así que esta técnica no solo se destina a los estudiantes, sino que también es aplicable para respaldar a los educadores en la gestión de las diversas situaciones psicológicas que enfrentan cotidianamente en las aulas. Brito-Pastrana y Corthorn (2018) subrayan la importancia de un enfoque de intervención efectiva que

comience con la integración de la práctica de mindfulness entre los profesores, permitiéndoles luego promover su aplicación entre sus alumnos.

Por tal razón, menciona Fernández-Sarabia (2019) hay muchos centros de enseñanza que están empezando a utilizar estrategias que ayuden a mejorar las habilidades sociales y, la inteligencia emocional. Cabe resaltar que el uso de la técnica de Mindfulness, según estudios realizados, se torna en una herramienta muy valiosa para tratar estados emocionales.

Según López *et al.* (2021), la instrucción en la técnica de mindfulness resulta provechosa para los estudiantes, impactando positivamente en sus aspectos psicológicos, cognitivos y emocionales.

Kabat, elaboró un programa de Mindfulness, cuya finalidad era buscar la reducción del estrés. En ella, proponía prácticas meditativas en el momento presente, a los que tenía como pacientes; eso lo hizo con la finalidad de aminorar los síntomas (Mercader, 2020).

Arguís *et al.*, (2012) afirma que la atención plena radica en mantener, en lo posible, un estilo de vida consciente y calmada, ya que nos ayudará a vivir, en plenitud, el momento.

Se ha verificado que la práctica de la meditación mindfulness beneficia el bienestar al mejorar la regulación emocional, fortalece el control de la atención y disminuye el estrés psicológico en individuos que participan en un programa de reducción de estrés fundamentado en la atención plena.

La mayor parte de la técnica de Mindfulness, ha sido dirigida para reducir el estrés o la depresión en el campo psicológico; sin embargo, según ciertas investigaciones esta técnica está siendo llevada también a otros campos, y una de ella es el educativo. Hasta ahora, se estima la existencia de al menos 30 programas disimiles de Mindfulness para niños Albrecht (2015). Así mismo, Herrero *et al.* (2019) menciona que los programas basados en esta técnica (MBIE: Mindfulness-Based Interventions in Education) están teniendo una gran relevancia en el ámbito educativo, contribuyendo al desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes que requieran la intervención de la técnica, Felver *et al.*, (2016). Es así que, se ha generado la inquietud en los centros educativos, de empezar a darle mayor consideración a aspectos como las habilidades sociales, la inteligencia o competencias relacionadas con las emociones, (Fernández-Sarabia, 2019).

Con lo mencionado anteriormente, se subraya nuevamente la importancia que la técnica ha ganado en el ámbito educativo. Según Águila (2020), el mindfulness en la educación se presenta como un concepto elaborado a través de la combinación de la ciencia y la

espiritualidad, equilibrando el rigor con el "arte de despertar". En este enfoque, el desafío no solo radica en enseñar, sino más bien en aprender.

Es así que Kaufman (2021), quien se basó en la teoría de la educación transformadora, afirma que la integración de la técnica Mindfulness en la educación, puede sembrar la interdependencia y el privilegio, dando como origen un aumento en la conciencia crítica. Otra investigación realizada sobre esta técnica, es la de Mercader (2020) quien menciona la influencia que tiene dicha técnica en el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria. La aplicación pertinente y adecuada de la técnica de mindfulness, permite ayudar a mejorar la estabilidad de las emociones. Hoy en día, su uso, se ha vuelto muy relevante; no solo en el ámbito de la salud sino también, en lo educativo. Ante esa situación, se plantea la pregunta: ¿Qué beneficios y efectos se logran a partir de la aplicación de programas basados en la técnica de mindfulness dentro del ámbito educativo tanto en docentes como en estudiantes? Para conocer qué investigaciones existen sobre el tema en estudio, se planteó el objetivo de describir cuán significativo y eficaz resulta ser la intervención de la técnica basada en mindfulness en un contexto educativo. Esto, realizado desde una minuciosa revisión sistemática de artículos científicos, el cual permite ir construyendo nuevos conocimientos que estén estructurados y, sobre todo, vigentes.

En definitiva, es importante que los docentes implementen diversas estrategias y métodos de enseñanza en bienestar del educando, tanto para la parte académica como en sus emociones; además de ello, tener siempre presente que el docente también es un ente importante y por tal razón, el ministerio debe también preocuparse por su salud mental, ya que así éste ejercerá un mejor trabajo con sus estudiantes al aplicar la técnica de Mindfulness.

Método

Para llevar a cabo la presente investigación, se utilizó una metodología que consistió en una revisión sistemática de nivel descriptivo, siguiendo el método PRISMA (Urrútia y Bonfill, 2011), utilizando datos confiables y realizando un análisis de investigación documental y de contenido. El propósito de esta revisión fue evaluar la viabilidad de aplicar la técnica mindfulness para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Estrategias de búsqueda

Durante el proceso de búsqueda de información en diversas investigaciones, se accedió a bases de datos como Scopus, Ebsco, ProQuest, SciELO y Redalyc.org. La elección de estas bases se fundamentó en su amplia difusión de artículos científicos y su reconocida calidad,

como destacan Aghaei et al. (2013). Además, se considerarán palabras claves específicas, como "mindfulness en educación", "mindfulness" y "aprendizaje". La búsqueda de información se llevó a cabo de manera individualizada para cada término clave, facilitando así la obtención de la información necesaria.

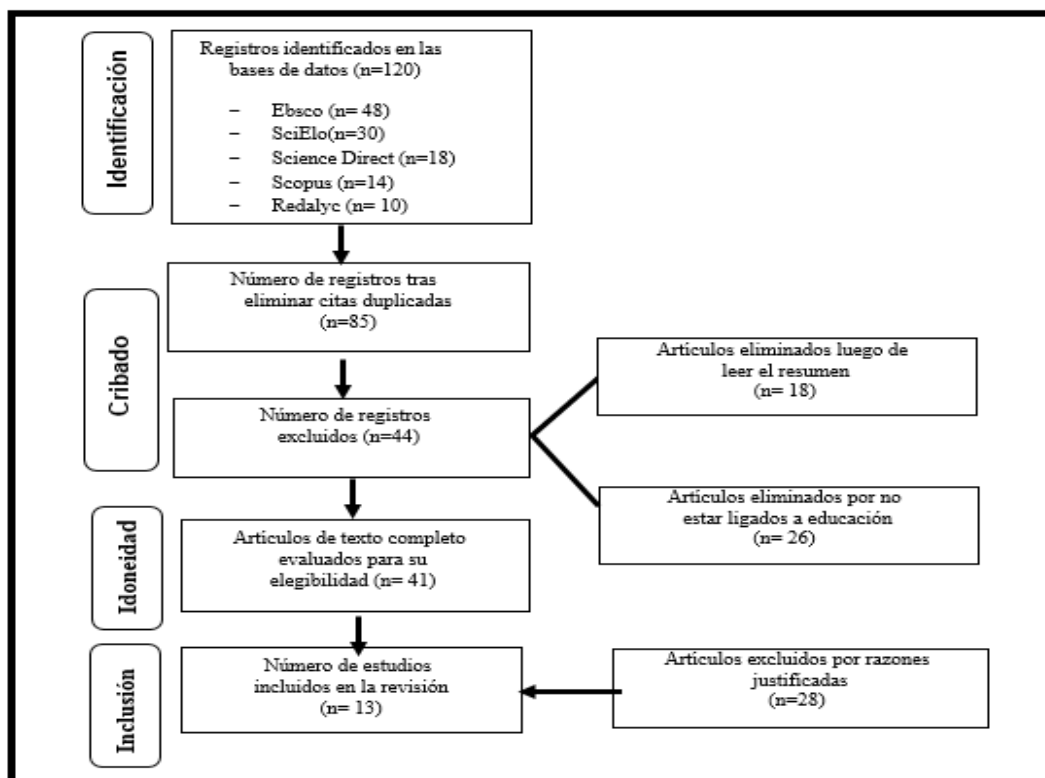
Criterios de inclusión y exclusión

En este estudio se ha tenido en cuenta criterios como:

- Artículos publicados en inglés y/o español.
- Estudios publicados entre los años 2017 y 2023.
- Estudios que han incluido programas de mindfulness para mejorar el aprendizaje en estudiantes.

En los criterios de exclusión se consideró la duplicidad, años no comprendidos en las fechas antes mencionadas, estudios relacionados a revistas que no estén vinculados con el área de educación como: ingeniería, medicina, economía, matemática, etc. Por tal razón, se descartaron los que no cumplían y se seleccionaron 13 artículos para el estudio. Para análisis se empleó el siguiente diagrama de flujo prisma.

Figura 1. Flujograma prisma del resultado de búsqueda sistemática



Fuente: Elaboración propia

A partir de los filtros que se hizo, según la pertinencia, solo se analizaron 13 artículos relacionados al tema. Para ello, se utilizaron los operadores booleanos: “beneficios de mindfulness en docentes y beneficios de mindfulness en estudiantes”, teniendo siempre presente la pregunta planteada en esta revisión sistemática.

Resultados

En la siguiente tabla se evidencia las descripciones de los artículos que se decidió estudiar según los criterios de inclusión. Tal como muestra, la cantidad de los artículos en mención no es en mayor cantidad; sin embargo, aporta en gran medida al objetivo y estudio propuesto. Para el análisis de este estudio se consideraron los siguientes elementos como: autor(es), año de publicación, la base de datos, país/idioma, revista en que se publicó, nombre o título de la publicación, descripción.

Tabla 1. Características principales de estudio de revisión

N°	Autor(es), año	Base de datos	Revista	País/idioma	Título de la publicación	Descripción
1	(Olaya <i>et al.</i> , 2023)	Scopus	Educación y educadores	Colombia / español	Mindfulness para mejorar la sensibilidad de profesoras de educación inicial	Después de la intervención del programa, las docentes muestran una sensibilidad muy significativa, lo que sugiere una mejora considerable en su habilidad para reconocer, interpretar y abordar de manera eficaz las necesidades de los niños.
2	(Bellver-Pérez y Menescardi, 2022)	Scopus	Retos	España/ español	Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física	La intervención demostró mejoras significativas en los comportamientos de los estudiantes, así como en su bienestar psicofísico y conductual, aspectos que inciden directamente en el ambiente de clase y en el desempeño académico.
3	(Buccolo y Ferro, 2022)	Ebsco	Formazione & Insegnamento	Italia/ inglés	Mindfulness Based Education for Emotional Awareness and Prevent Burn-out Syndrome: An Educational Experience with Teachers from Kindergarten to High School	La aplicación del programa tuvo efectos positivos en los educadores, respecto a su implicancia pedagógica, su contexto profesional y personal; ya que entendieron su utilidad y la importancia de la naturaleza experiencial.
N°	Autor(es), año	Base de datos	Revista	País/idioma	Título de la publicación	Descripción
4	(Suryanto y	Ebsco	Revista de innovación y	Indonesia / inglés	Mindfulness Community	La aplicación de la técnica mindfulness, revela la importancia de

	Nugraha, 2022)		participación comunitaria		Education for High School Students and Guidance and Counseling Teachers	aumentar la resiliencia al estrés en adolescentes, esto producirá una mejora en la calidad del aprendizaje. Se evidenció que la resiliencia disminuye según la edad.
5	(Serrão <i>et al.</i> , 2022)	Ebsco	Frontiers in Education	Portugal/ingles	The effects of a mindfulness-based program on higher education students	Las intervenciones basadas en la atención plena (MBI) pueden servir como una herramienta útil para ayudar a los estudiantes a afrontar estas demandas: estrés, ansiedad y depresión.
6	(González-Cortez y Lagos, 2022)	SciELO	Educare	Chile/ español	Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria	Tras la aplicación del programa se muestra la efectividad para mejorar la autorregulación de la atención del niño, esto respalda la eficacia de esta herramienta que se ofrece al sistema educativo como un programa eficiente.
7	(Constantino y Espada, 2021)	Scopus	Retos	España/ español	Análisis de los canales de desarrollo e inteligencia emocional mediante la intervención de una unidad didáctica de	La aplicación de mindfulness, beneficia el crecimiento de la inteligencia emocional el cual abraza: atención y claridad emocional y reparación de las emociones, así como en las áreas de desarrollo cognitivo y emocional,

N°	Autor(es), año	Base de datos	Revista	País/idioma	Título de la publicación	Descripción
					Mindfulness y Biodanza en Educación Física para secundaria	en estudiantes de 11 a 14 años.
8	(Benavides y Benavides, 2021)	SciELO	Horizontes	Perú/español	La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior	La técnica promueve en los estudiantes su desarrollo integral, el auto concepto y la autoestima e incrementa el rendimiento cognitivo y resultados académicos.
9	Baena et al., (2021)	Science Direct	Psicodidáctica	España, español	Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness	La implementación de un programa de Mindfulness produce mejoras en la capacidad de atención y disminuye el nivel de estrés en estos estudiantes, con variaciones según el género, la institución educativa y la edad.
10	(Moreno et al., 2020)	Science Direct	Revista de Psicodidáctica	España/inglés	Promoting school success through mindfulness-based interventio	Aplicar la técnica de mindfulness mejorará la adaptación escolar, los problemas de conducta escolar que, muchas veces se presentan en su ámbito, y a la vez, habrá

N°	Autor(es), año	Base de datos	Revista	País/idioma	Título de la publicación	Descripción
11	(Mercader, 2020)	SciELO	Propósitos y representaciones	Perú/ español	Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar.	No se encontraron vínculos significativos entre los problemas (autoestima y depresión) de los adolescentes y su rendimiento académico, aunque se identificaron conexiones entre las calificaciones.
12	(Bellosta et al., 2017)	Science Direct	Mindfulness & Compassion	España/ español	Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios.	Los resultados evidencian mejoras notables en los niveles de mindfulness y autocompasión, así como en la creatividad verbal y figurativa de los estudiantes del grupo experimental.
13	(Cuevas et al., 2017)	REDA LYC	Universitas	Colombia / español	Incorporación del mindfulness	Los beneficios que logra tener su aplicación es que mejora los niveles de

			Psychologica		s en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.	satisfacción vital, en los estudiantes, aun estando en un periodo de gran nivel de ansiedad, como lo es en tiempo de exámenes.
--	--	--	--------------	--	---	--

Fuente. Elaboración propia

Tabla 2. Número de artículos encontrados en cada fuente.

Base de datos	Estudios potencialmente elegibles	Estudios seleccionados	%
Ebsco	48	3	23
ScienceDirect	30	3	23
Scielo	18	3	23
Scopus	14	3	23
Redalyc	10	1	8
Total	120	13	100

Fuente. Elaboración propia.

Discusión

La técnica de mindfulness, originariamente reconocida por sus beneficios en el ámbito de la salud, ha emergido como una herramienta valiosa en el campo educativo. La intervención del programa, revela una convergencia de hallazgos que respaldan, de manera significativa, su impacto positivo en docentes y estudiantes. Para los educadores, ha ofrecido un recurso eficaz para lidiar con el estrés laboral y abordar las diversas conductas de sus alumnos. En el caso de los estudiantes, ha facilitado la mejora del aprendizaje al fomentar la plena atención y concentración, al mismo tiempo que contribuye al equilibrio emocional.

La observación de una sensibilidad significativa en docentes después de la intervención, como señalan Olaya *et al.* (2023), sugiere que el mindfulness no solo influye en los estudiantes directamente, sino que también afecta la percepción y respuesta de los docentes a las necesidades emocionales de los niños. Esto destaca la importancia de considerar la capacitación y bienestar emocional de los educadores en la implementación de programas mindfulness. Por otro lado, Bellver-Pérez y Menescardi (2022) añade evidencia al señalar mejoras significativas en comportamientos y bienestar psicofísico y conductual de los estudiantes, subrayando que el impacto del programa va más allá del rendimiento académico, afectando positivamente la dinámica general del aula.

En el mismo sentido, Buccolo y Ferro (2022) resaltan la mejora en la implicancia pedagógica de los educadores y su comprensión de la utilidad del mindfulness. Esto subraya la importancia de que los profesionales de la educación reconozcan la relevancia de las prácticas mindfulness no solo en el ámbito académico sino también en su bienestar personal y profesional sumado a la observación de Suryanto y Nugraha (2022) sobre el aumento de la resiliencia al estrés en adolescentes, a través de la técnica mindfulness, sugiere una herramienta valiosa para mejorar la calidad del aprendizaje. No obstante, la disminución de la resiliencia con la edad destaca la necesidad de adaptar las intervenciones a diferentes grupos etarios.

Existen consecuencias del estrés sobre los estudiantes, por lo que Serrão *et al.* (2022) sugieren que el mindfulness actúa como una herramienta efectiva para afrontar demandas estudiantiles, como el estrés, ansiedad y depresión. Esto refuerza la idea de que el mindfulness puede ser una estrategia integral para abordar problemas emocionales en el entorno educativo.

En paralelo, González y Lagos (2022), el programa de mindfulness no solo mejora la autorregulación de la atención en niños, respaldando su eficacia como herramienta eficiente en el sistema educativo, sino que también sugiere impactos positivos más allá de los aspectos emocionales, extendiéndose al rendimiento académico. Este hallazgo se relaciona con la investigación de Constantino y Espada (2021), que destaca el papel esencial del mindfulness en el crecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de 11 a 14 años, reforzando la idea de que la atención plena no solo influye en aspectos académicos, sino que también contribuye al desarrollo emocional y cognitivo. Además, Benavides *et al.* (2021) subrayan la capacidad integral del mindfulness para promover el desarrollo en estudiantes, afectando positivamente el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento cognitivo. En conjunto, estos estudios respaldan la noción de que el mindfulness puede ser una herramienta valiosa y completa para mejorar varios aspectos del bienestar estudiantil, integrando beneficios tanto emocionales como académicos.

En el trabajo de Baena *et al.* (2021) se destaca la implementación de un programa de mindfulness como un medio efectivo para mejorar la capacidad de atención y reducir el estrés en estudiantes. La observación de variaciones en estos efectos según género, institución educativa y edad subraya la necesidad de considerar factores contextuales al aplicar intervenciones de mindfulness en entornos educativos. Esta discusión se complementa con los hallazgos de Moreno *et al.* (2020), quienes sugieren que la técnica de

mindfulness no solo influye en aspectos específicos como la atención y el estrés, sino que también contribuye significativamente a mejorar la adaptación escolar y abordar problemas de conducta, traducéndose en mejoras generales en los resultados escolares. Estos estudios conjuntamente resaltan la relevancia del mindfulness en el entorno escolar, no solo como un abordaje específico para ciertos aspectos, sino como una práctica integral que puede tener un impacto global en el bienestar y desempeño de los estudiantes. Además, subrayan la importancia de considerar las variaciones contextuales al diseñar e implementar programas de mindfulness en entornos educativos diversos.

En conjunto, estos estudios respaldan la idea de que la implementación de programas de mindfulness en el ámbito educativo puede ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional, el comportamiento y el rendimiento tanto de docentes como de estudiantes. Sin embargo, la necesidad de adaptar las intervenciones a diferentes grupos etarios y considerar factores contextuales específicos destaca la complejidad de la implementación exitosa de programas mindfulness en entornos educativos.

Conclusión

Esta técnica no solo sirve para el ámbito de la salud, sino que también, ha cobrado notoriedad dentro del campo educativo. Su empleo ha ayudado tanto a docentes como a estudiantes. A los docentes en lo que respecta al estrés laboral y a saber cómo afrontar ciertas conductas de sus alumnos y en los estudiantes, le ha permitido mejorar su aprendizaje a través de una plena atención y concentración, a la vez, equilibrar sus emociones. Además, para concretar asertivamente el estudio, es necesario que el docente esté oportunamente capacitado en el buen manejo de los pasos de la técnica de mindfulness; así mismo, su compromiso.

A partir de los análisis de diversos estudios, se ha concluido en el presente estudio que, en el sector educativo, la aplicación de la técnica de mindfulness, en su mayoría, ha dado resultados significativos como el logro de aprendizajes, dar frente a los efectos del estrés, ansiedad, falta de concentración y depresión en los estudiantes, ya sea en niños, adolescentes o jóvenes. Sin embargo, se advierte que, es fundamental seguir adecuadamente los pasos que implica el uso de dicha técnica.

Para futuros trabajos, se recomienda –además de interesarse por el bienestar de los estudiantes a través de la técnica de mindfulness– profundizar su aplicación en docentes, puesto que hay muy pocos estudios que tratan sobre ello.

Futuras líneas de investigación

La técnica de mindfulness, es una práctica que en los últimos años ha acaparado mucha aceptación y esto es debido a sus diversos beneficios dirigidas a la salud mental y física. En el ámbito educativo se presenta numerosas oportunidades para beneficio no solo del estudiante sino también para el docente. Por tal razón, hay varios aspectos que se podrían analizar de manera más profunda, como:

1. Desarrollo de habilidades sociales: Se puede realizar un estudio de cuan influyente resulta ser la aplicación de dicha técnica en mejora de las habilidades sociales (empatía y la comunicación asertiva).
2. Aplicaciones en diferentes niveles educativos: No solo es aplicable en adolescentes que cursan el nivel secundario o jóvenes de nivel superior, sino también en la educación infantil. Hay quienes piensan que, la depresión no es para los niños; sin embargo, es totalmente aquello es totalmente errado.
3. Integración con currículos existentes: La técnica de mindfulness, no solo debe limitarse al área de tutoría o a una simple investigación; sino que, los docentes pueden ir integrándola en diferentes áreas y desde allí trabajarla con los estudiantes. Aquello, ayudará a reforzar el aprendizaje y el desarrollo personal.
4. Impacto de la relación docente-estudiante-familia: Esta práctica mejoraría la relación entre los principales entes educativos dando como un buen resultado el manejo de las habilidades blandas.

Estos aspectos que se han sugerido respecto a la técnica, pueden contribuir a mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales en las instituciones educativas siempre y cuando se aplique adecuadamente; por tal razón, es importante identificar formas efectivas para poder integrarla.

Referencias

- Aghaei, A., Salehi, H., Md Yunus, M., Farhdi, H., Foladi, M., Farhadi, M. y Ebrahim, N. (2013). Una comparación entre dos colecciones principales de literatura académica: *Web of Science* y *bases de datos Scopus*. *Asian Social Science*, 9(5), 18. <https://doi.org/10.5539/ass.v9n5p18>
- Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 1-10. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8617/2739-9499-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Albrecht, N., Ager, K. y Cohen, M. (2015). Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness. *Psychology*, 6(7), 896-914. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.67088>
- Argüís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2012). *Programa "Aulas felices". Psicología positiva aplicada a la educación* (2.^a ed.). <https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro-del-Programa-Aulas-Felices.-Psicologia-Positiva-aplicada-a-la-Educacion.pdf>
- Baena, A., Ortiz, M., Marfil, A. y Granero, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en estudiantes mediante un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
- Benavides, L. y Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1554-1562. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297>
- Bellosta, M., Benlliure, V., y Pérez, J. (2017). Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002>
- Bellver-Pérez, S. y Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos*, 44, 405-415. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88011>
- Brito, R. y Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos* (Valdivia), 44(1), 241-258. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: una definición operativa propuesta. *Psicología clínica: ciencia y práctica*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Buccolo, M. y Ferro, V. (2022). Educación basada en Mindfulness para la conciencia emocional y la prevención del síndrome de Burn-out: una experiencia educativa con profesores desde jardín de infantes hasta secundaria. *Formazione & Insegnamento*, 20(1), 318-335. https://doi.org/10.7346/-fei-XX-01-22_30
- Constantino, S. y Espada, M. (2021). Análisis de los canales de desarrollo e inteligencia emocional mediante la intervención de una unidad didáctica de Mindfulness y Biodanza en Educación Física para secundaria. *Retos*, 40, 67-75. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.81921>
- Cuevas, A., Díaz, C., Delgado, E. y Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psicológica*, 16(4). <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>
- Esgueva, M. (2016). *Mindfulness, una guía práctica*. (1.^a ed.). Planeta. https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/34/33400_Mindfulness.pdf
- Felver, J., Celis de Hoyos, C., Tezanos, K. y Singh, N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 6(1), 34-45. https://www.researchgate.net/publication/273349460_A_Systematic_Review_of_Mindfulness-Based_Interventions_for_Youth_in_School_Settings
- Fernández, S. (2019). *Mindfulness y Educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional* [Tesis de Maestría] Universidad de Navarra. Repositorio <https://core.ac.uk/download/pdf/232041058.pdf>
- Franco, C., Soriano, E., Amutio, A. y Mañas, I. (2020). Mejora de la motivación en estudiantes inmigrantes latinoamericanos mediante un programa de mindfulness: un estudio aleatorizado. *Terapia psicológica*, 38(1), 5-16. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100005>

- González, N. y Lagos, N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Educare*, 26(1), 129-143. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.26-1.7>
- Hassed, C. y Chambers, R. (2014). *Mindful learning: reduce stress and improve brain performance for effective learning*. Exisle Publishing.
- Herrero, D., López, L., Kareaga, A., Santamaría, T., & Van Gordon, W. (2019). Validation of a Scale for Assessing Social Validity in Mindfulness-Based Educational Programs. *Mindfulness*, 10, 1870-1882. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-019-01138-2>
- Kabat, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kaufmann, M., Rosing, K. y Baumann, N. (2021). Ser consciente no siempre beneficia a todos: las prácticas basadas en la atención plena pueden promover la alienación entre personas psicológicamente vulnerables. *Cognition y emoción*, 35(2), 241-255. <https://DOI:10.1080/02699931.2020.1825337>
- López, I., Gené, J., y Hernaiz, N. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática. *Retos*, 42, 821-830. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382>
- Martínez, S., Koenek, A., Martínez, L. y Sánchez, J. (2018). *Metodología en base a neuroeducación para futuros docentes: Aplicación del mindfulness en procesos de enseñanza-aprendizaje*. I Congreso Internacional de Neuroeducación. <https://www.researchgate.net/publication/338752923>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria: Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 372. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Moreno, A., Luna, P. y Cejudo, J. (2020). Promoviendo el éxito escolar a través de intervenciones basadas en mindfulness en educación primaria: Programa Mindkinder. *Psicodidáctica*, 25(2), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO. <https://edgarmorinmultiversidad.org/index.php/descarga-libro-los-7-saberes.html>
- Olaya, J., Duque, A., Guzmán, T., Pedreros S, H., Obando, A., Duque A, P., ... Camacho, B. (2023). Mindfulness para mejorar la sensibilidad de profesoras de educación

- inicial. *Educación y Educadores*, 25(3). e2534.
<https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.3.4>
- Secanell, L. y Núñez, P. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25, 175-188.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/iber/v25n1/a09v25n1.pdf>
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. (1.^a ed.). Sello.
https://www.academia.edu/36010452/APRENDE_A_PRACTICAR_MINDFULNESS_Y_abrir_el_coraz%C3%B3n_a_la_sabidur%C3%ADa_y_la_compasi%C3%B3n
- Serrão, C., Rodríguez, A. y Ferreira, T. (2022). Los efectos de un programa basado en mindfulness en estudiantes de educación superior. *Fronteras en Educación*, 7.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2022.985204>
- Suryanto, Y. y Nugraha, L. (2022). Educación Comunitaria Mindfulness para Estudiantes de Secundaria y Profesorado de Orientación y Consejería. *Revista de innovación y participación comunitaria*, 3(4), 215-225. <https://doi.org/10.28932/ice.v3i4.4785>
- Urrútia, G. y Bonfill, X. (2011). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11).
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Walsh, R. (1996). Meditación. *Natura Medicatrix*, 43, 16-22.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4984138.pdf>
- Velásquez, D. (2007). La contextualización del currículum bajo las racionalidades de producción curricular en los distintos niveles de concreción, para el nivel de enseñanza de la educación parvularia. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, (11), 31-46. <https://www.redalyc.org/pdf/2431/243117032002.pdf>

Rol de Contribución	Autor(es)
Conceptualización	María Inés Mercedes Castillo (principal) Juan Diego Armando Ruiz Crespín (apoyo)
Metodología	María Inés Mercedes Castillo (principal)
Software	No aplica
Validación	Juan Diego Armando Ruiz Crespín (principal)
Análisis Formal	María Inés Mercedes Castillo (principal) Juan Diego Armando Ruiz Crespín (apoyo)
Investigación	María Inés Mercedes Castillo y Juan Diego Armando Ruiz Crespín (igual)
Recursos	Juan Diego Armando Ruiz Crespín (principal) María Inés Mercedes Castillo (apoyo)
Curación de datos	Juan Diego Armando Ruiz Crespín (principal) María Inés Mercedes Castillo (apoyo)
Escritura - Preparación del borrador original	María Inés Mercedes Castillo (principal) Juan Diego Armando Ruiz Crespín (apoyo)
Escritura - Revisión y edición	María Inés Mercedes Castillo (principal)
Visualización	María Inés Mercedes Castillo y Juan Diego Armando Ruiz Crespín (igual)
Supervisión	Juan Diego Armando Ruiz Crespín (principal) María Inés Mercedes Castillo (apoyo)
Administración de Proyectos	Juan Diego Armando Ruiz Crespín (principal) María Inés Mercedes Castillo (apoyo)
Adquisición de fondos	María Inés Mercedes Castillo y Juan Diego Armando Ruiz Crespín (igual)