

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.460>

Atención plena y regulación emocional en contextos educativos para el abordaje de problemáticas infantojuveniles

Mindfulness and emotional regulation in educational contexts in order to address child and adolescent problems

Carlos Fernando Moya López

cfml@hotmail.co.uk

<https://orcid.org/0000-0002-1029-1484>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE)
Ecuador

Mirella Margarita Gaibor Sangache

mgaibors2007@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3232-980X>

Universidad Técnica de Ambato (UTA)
Ecuador

Judith Amada Fajardo Sánchez

juanfasa@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8799-5165>

Unidad Educativa Ismael Pérez Pazmiño
Ecuador

Sandra Lorena Guerrero López

sandraguerrero18@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0000-9451-6005>

Universidad Técnica de Ambato
Ecuador

Leidy Beatriz Lara Jara

leidyb.lara@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-5161-0978>

Unidad Educativa Río Coca
Ecuador

Artículo recibido: 10 enero 2025

- Aceptado para publicación: 20 febrero 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

El presente trabajo, buscar brindar una visión amplia del Mindfulness en contextos educativos. El propósito principal es abordar los fundamentos teóricos del mindfulness, desde un enfoque basado en la inteligencia emocional: la regulación de emociones, el tratamiento de problemas comportamentales, como los problemas asociados a conductas adictivas. Por otra parte, se aborda el empleo del mindfulness desde sus bases neuropsicológicas, neurobiológicas, y psicopedagógicas, con el fin de contribuir a: docentes, padres y madres de familia, cuidadores. Las herramientas necesarias para mejorar tanto el rendimiento académico como las relaciones sociales de niños, niñas y adolescentes. Es fundamental mencionar que, un alto porcentaje de

problemáticas tanto: escolares como de comportamiento tienen su origen en el contexto. Por tanto, el presente trabajo brinda una alta utilidad metodológica, que servirá de base para estudios futuros enfocados a la mejora educativa. Entre las conclusiones más importantes se destacan: el mindfulness permite una mejora significativa en el rendimiento académico. Además, se ha demostrado en algunos estudios que, mediante el mindfulness se ha logrado resultados importantes en el tratamiento del TDAH.

Palabras clave: atención plena, bienestar, meditación, emociones, educación

ABSTRACT

The present work seeks to provide a broad vision of Mindfulness in educational contexts. The main purpose is to address the theoretical foundations of mindfulness, from an approach based on emotional intelligence: emotion regulation, treatment of behavioral problems, such as problems associated with addictive behaviors. On the other hand, the use of mindfulness is addressed from its neuropsychological, neurobiological, and psychopedagogical bases, in order to contribute to: teachers, parents, caregivers. The necessary tools to improve both the academic performance and the social relationships of children and adolescents. It is essential to mention that a high percentage of problems both: school and behavioral have their origin in the context. Therefore, the present work offers a high methodological utility, which will serve as the basis for future studies focused on educational improvement. Among the most important conclusions, the following stand out: mindfulness allows a significant improvement in academic performance. In addition, it has been shown in some studies that, through mindfulness, important results have been achieved in the treatment of ADHD.

Keywords: theories, learning, psychology, pedagogy, inclusion

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El estudio de los tratamientos psicológicos cumple un rol fundamental en el desarrollo del ser humano, y por ende la educación. Desde las terapias psicológicas enfocadas a la modificación de conducta, la terapia cognitiva conductual, y actualmente las terapias psicológicas de tercera generación. Se aborda una de las psicoterapias que han demostrado alta efectividad en niños, niñas, y adolescentes, en contextos escolares. Por medio del desarrollo de la atención plena, se ha demostrado grandes beneficios, sobre todo a nivel educativo, y a nivel comportamental. Por otra parte, la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con la práctica del mindfulness. En la actualidad, existe literatura especializada que evidencia la utilidad de la atención plena. La bibliografía analizada data desde el año 2019 hasta la actualidad.

El mindfulness es una práctica basada en la meditación Zen. La cultura budista la ha practicado por muchos años, para el tratamiento del sufrimiento, y del dolor. El maestro Buda concibe cuatro nobles verdades que son: la vida conlleva sufrimiento, el sufrimiento tiene un origen, el sufrimiento (Nirvana) puede cesar, existe un camino para acabar con el sufrimiento, este camino se denomina el óctuple noble sendero.

Esta práctica de meditación, aporta significativamente a la intervención psicoterapéutica de trastornos emocionales y conductuales. En la actualidad, brinda un aporte significativo en el ámbito de educación, y la psicología. Las antiguas olas de tratamientos psicológicos se enfocaban a la modificación de conducta. Mientras que, en la actualidad la aceptación y compromiso han demostrado resultados eficaces para el tratamiento de las distintas problemáticas. Con la práctica de las terapias psicológicas de tercera generación. Se establece que no es suficiente con la eliminación o la modificación de la conducta problema. Desde este enfoque psicoterapéutico se concluye que: el individuo debe aprender a vivir con el problema, es decir; reconocer que el problema existe. Por tanto, aprende a vivir con la situación conflictiva desde la aceptación y compromiso. Por otra parte, las emociones no son negativas, ni positivas, son neutras. Es decir, necesarias para la convivencia en el día a día.

El mindfulness mediante la regulación emocional, ofrece una Esperanza de vida, inclusive en pacientes que padecen enfermedades catastróficas o raras. Junto a la práctica de la atención plena, se concibe a la terapia focalizada en emociones. Por tanto, con una adecuada gestión de emociones, se alcanza el bienestar psicológico en las personas. Sean estas: estudiantes, docentes, padres de familia, población no escolarizada, y población en general.

Para concluir, las bases neuropsicológicas, como neurobiológicas, y psicopedagógicas del mindfulness, contribuyen a la resolución de problemáticas infantojuveniles, que no se resuelven satisfactoriamente desde la psicoterapia enfocada en la modificación de conductas.

Introducir el mindfulness en las escuelas no es fácil porque requiere de diferentes espacios que permitan la percepción tangible, donde debe primar la calma y la quietud, que muchas veces

está ausente en los centros educativos. Es importante conocer que beneficios existen para estudiantes y docentes, algunos beneficios que deben ser aplicados por los docentes en clase. Gestionar el estrés y la ansiedad, deshacer el insomnio, ayudar resguardar el cerebro, mejorar la concentración, desarrollar la inteligencia emocional, mejorar las relaciones interpersonales, promover la creatividad y finalmente mejorar la concentración de trabajo (Galeas, 2023).

Según (Segovia, 2019) el concepto Mindfulness se traduce como atención plena o consciencia plena, es la palabra con que se tradujo al inglés una palabra de lengua pali, la palabra sati. Esta palabra, sati, forma parte del Óctuple Sendero, que es la metodología budista para la consecución de la liberación del sufrimiento. Bien, este Sendero Óctuplo consta de tres grandes componentes de actividad: la conducta ética, el desarrollo de la sabiduría y la disciplina mental o meditación. Este último componente, la meditación, consta, a su vez, de tres actividades: el recto esfuerzo, el recto samadhi o concentración y sati o recta atención, es decir, la manera correcta de prestar atención. Por su parte (Arévalo et. al., 2019) consideran que el Mindfulness, conocido también como atención plena, se encarga de hacer consciente a las personas del aquí y del ahora, es decir, experimentar el presente, dejar de lado el pasado y no preocuparse en el futuro. Para esto, se necesita aumentar la atención, mantener la conciencia sostenida y penetrante, conocer todo lo que ocurre en nuestro interior y analizar cómo se está interactuando en el momento presente. Además, permite poseer una sensación de conectividad con uno mismo y los demás (Arévalo et. al., 2019). Mientras que (Contreras, 2022) define al Mindfulness como la capacidad de saber qué está pasando y cómo está pasando. Esta capacidad es algo innato de la mente, pero que ha de ser perfeccionada a través de la práctica metódica y continuada. Según él, cuanto mayor y más estable sea nuestra atención plena, mayor será la conciencia y percepción profunda que deriva de ella, así como nuestro bienestar y felicidad a corto y largo plazo.

(Del Castillo, 2022) concibe al mindfulness como la capacidad de la mente humana de estar presente en el aquí y el ahora. Por tanto, implica: prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. La práctica de mindfulness permite reconocer las experiencias que se están produciendo en el momento presente y aceptarlas radicalmente, sin agregar sufrimiento a dichas experiencias por los juicios o los significados sobreañadidos. El reconocimiento y la aceptación nos brindan la oportunidad de trabajar de una manera consciente los desafíos de nuestra vida, como son el dolor, la enfermedad, el estrés o las pérdidas. Así, la atención plena nos permite aprender a relacionarnos de manera directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, permitiéndonos vivirlo de una forma plena. En esta misma línea (López y Pastor, 2019) defienden que el Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR), responde al concepto de estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento. Para (Moreno y Chicaiza, 2023) la conciencia plena es una forma de meditación que se enfoca en estar plenamente consciente de las experiencias y sensaciones presentes, sin interpretarlas ni juzgarlas.

En la práctica de la conciencia plena, se utilizan diferentes métodos, como la atención a la respiración y las visualizaciones guiadas, para relajar tanto el cuerpo como la mente y reducir el estrés. Siendo el camino más conocido para lograr una mayor conciencia plena, mediante la meditación formal. Un ejercicio para entrenar el cerebro concentrándose en la respiración. Por su parte (González et. al., 2020) conciben al Mindfulness como una conducta con más de dos mil años de existencia, que sugiere vivir lo que sucede en el momento presente, que implica experiencias contemplativas y abiertas a experiencias sensoriales y que llega a convertirse en una filosofía de vida. Para corroborar (Díez y Romero, 2020) manifiestan que la variante meditativa oriental del mindfulness que usa Kabat-Zinn en su programa se aplica a través de la auto contemplación consciente, sin juicios y en silencio de la respiración, los pensamientos y las emociones que acontecen en el aquí y el ahora. Esta práctica es descrita por otros autores como la capacidad de dar un paso atrás y verse desde un balcón, es decir. Mantener una cierta distancia de los propios pensamientos y emociones y presenciarlos con imparcialidad, sin dejarse absorber completamente por ellos. De igual manera (González et. al., 2019) consideran que son diversos los autores que han señalado que la práctica del MF puede generar cambios en los patrones de pensamiento y actitudes, además una ventaja práctica de las habilidades del MF en el fomento del cambio cognitivo, con una adecuada práctica puede ejecutarse cuando existen pensamientos depresivos o estresantes.

La atención plena ha generado un gran cuerpo de investigación y alto crecimiento; el número de publicaciones en atención plena o mindfulness ha incrementado exponencialmente, lo que representa un gran rango de beneficios en el campo organizacional y la necesidad de ampliar el conocimiento sobre sus correlaciones, consecuencias, mediaciones y mediadores, impacto y asociaciones con otros constructos. En este contexto la posibilidad de valerse de la atención plena para mejorar otras variables en el ámbito organizacional resulta deducible (Pimentel, 2020). Por tanto (Amutio et. al., 2020) defienden que la investigación de la atención plena (mindfulness) en adolescentes, ha demostrado su eficacia; específicamente en una mejora considerable en el rendimiento académico de individuos escolarizados. Los docentes frente al alto índice de dispersión y baja atención, deben adoptar un enfoque holístico de enseñanza que integre dimensiones: cognitivas, físicas, emocionales, y espirituales en los estudiantes. De igual manera, en el ámbito educativo (Baena et. al., 2021) obtuvieron resultados significativos que muestran que la aplicación de un programa de Mindfulness mejora la atención y reduce el estrés en estos estudiantes, con diferencias por sexo, centro educativo y edad.

(Rodríguez et. al., 2020) La atención plena es de origen budista, descrito como la conciencia que surge al prestar atención a propósito, en el momento presente y sin prejuicios. En otras palabras, la atención plena es elegir y aprender a controlar la atención. Los seres humanos emiten juicios automáticos que pueden llegar a ser buenos o malos, pero también hay posibilidad de que causen distorsión de la realidad. Por tal motivo se implementa la conciencia plena porque

ayuda a mejorar estas experiencias tanto internas como externas. Además, modera pensamientos automáticos a través de la autorregulación en el procesamiento de la información. Por su parte (Moscoso, 2019) propone su visión del Mindfulness desde dos perspectivas: la autorregulación de la atención en el momento presente, y la minimización de los juicios de valor.

El Mindfulness empieza a implementarse como una terapia de referencia, muy en relación con el nuevo modelo de atención centrado en la persona, el cual persigue promover que el usuario sea capaz mediante apoyos precisos de minimizar su situación de fragilidad, discapacidad o dependencia, y al mismo tiempo poder desarrollar al máximo su autonomía personal para seguir desarrollando y controlando su propio proyecto de vida (Gómez et. al., 2019)

Otro rasgo que podría asociarse a las actitudes de personas que han sufrido de cyber acoso es la atención plena (AP) (mindfulness), que se describe como la tendencia conductual a ser consciente. La AP implica dirigir la atención a algo en particular (p. ej., la respiración o las sensaciones corporales de forma deliberada) centrándose en el momento presente, sin juzgar (Prieto et. al., 2022)

En las últimas dos décadas, el índice de atención plena y sus intervenciones se han vuelto cada vez más importantes para reducir el sufrimiento y la ansiedad en pacientes con cáncer. La atención plena se define como una situación en la que una persona, aunque tiene un alto nivel de conciencia, se enfoca en la realidad del presente, aceptándola y reconociéndola, sin involucrarse en pensamientos o emociones reaccionarios a la situación. La atención plena se asocia con niveles bajos de estrés percibido, mayor regulación emocional y control cognitivo (Eshpari et. al., 2022)

DESARROLLO

Fundamentación

Mindfulness y su relación con la inteligencia emocional

El mindfulness facilita abordar adecuadamente las emociones que surgen en el aquí y en el ahora. Con un abordaje no exclusivamente desde un enfoque cognitivo o intelectual, sino también experiencialmente. Por tanto, se combinan los constructos: inteligencia emocional y mindfulness (Salcido et. al., 2019)

Según (Zambrano et. al., 2023) El Mindfulness en educación infantil permite desarrollar la atención plena, mencionó los resultados mostraron una relación positiva entre la aplicación del programa y el bienestar emocional de los alumnos. Además, los profesores informaron de mejoras en la concentración, las relaciones sociales, el estado de ánimo, el rendimiento escolar y el clima del aula tras completar el programa, además el Mindfulness parece que aumenta la concentración, el control de los pensamientos y conductas. Desde la praxis docente (Murillo y Navia, 2021) consideran que es beneficioso introducir la IE en el ámbito educativo, donde primeramente se proyecta un soporte y fundamentación conceptual sobre el mindfulness para llevarlo a la práctica y la formación adecuada. El mindfulness es «Prestar atención de una manera

especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar». Por otra parte, el desarrollo de las habilidades que promueven una mejora en la atención de lo que se vive en cada momento. Desarrolla el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), con ocho semanas de duración en la Universidad de Massachusetts para pacientes con dolor crónico. Con sorprendentes resultados, fue promovido al ámbito educativo. Actualmente se sigue practicando por los numerosos beneficios que conlleva su práctica.

La práctica continua del mindfulness incide en el aumento de la inteligencia emocional en tanto aporta al desarrollo de mayores niveles de autoconsciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales. Se ha demostrado el potencial del mindfulness para mejorar la eficacia y la efectividad en el uso de Mecanismos Alternativos para la Solución de Conflictos, como la conciliación. Estos mecanismos, por su naturaleza, demandan una adecuada gestión de emociones por parte de las partes en conflicto y de las partes mediadoras (Díez y Castaño, 2022)

En la inteligencia emocional también están implícitos: el conocimiento, habilidades, y rasgos de personalidad. Desde esa perspectiva, se considera a la IE como un aspecto significativo en el campo de la intervención psicológica. Específicamente, en la psicoterapia focalizada en el manejo de emociones o también conocida como (TFE) Terapia Focalizada en Emociones, desde la evolución de la primera y segunda ola de tratamientos psicológicos (Moya-López et al., 2023). Por su parte (Garland, 2021) sostiene que los déficits afectivos positivos alimentan el comportamiento adictivo como un medio para obtener el equilibrio. La regulación emocional positiva representa un objetivo clave en el tratamiento de adicciones. En cuanto a conductas adictivas (Stevenson et. al., 2019) establecen la relación entre las estrategias de afrontamiento y los resultados de salud mental. Más específicamente, los estudios han demostrado que intentar evitar pensamientos y sentimientos de factores estresantes predice un nivel Elevado angustia. La orientación a la evitación las conductas de afrontamiento educadas pueden adelantarse a un afrontamiento más eficaz, entre los comportamientos, incluidos y los comportamientos perjudiciales (por ejemplo, consumo de sustancias abuso), o incluso inducir la intrusión de pensamientos relacionados con el estrés. Los hallazgos del presente estudio ilustran los procesos, la asociación entre los factores extraídos (resiliencia mental silencioso y emocional desorganizado funcionamiento) y los resultados de bienestar psicológica. Basado en la implementación de actividad- comportamientos de afrontamiento basados en el derrotismo. En contraste (Villarea et. al., 2020) Una de las herramientas que ha sido utilizada en los últimos años a nivel mundial es la práctica de Mindfulness, el cual ha sido integrado a algunos programas de intervención para la prevención de recaídas en personas consumidoras de alcohol y drogas ilícitas mostrando resultados significativos en la regulación de las emociones, que a su vez impactan indirectamente en la prevención de la recaída. El estado de Mindfulness considera dos elementos básicos en el proceso de regulación emocional, la autorregulación de la atención en el momento presente y la minimización de los juicios de valor; en este sentido la práctica de Mindfulness conecta a la

persona con sus emociones de forma compasiva y no reactiva, en donde le permite desvincularse de los pensamientos y procesos emocionales.

(Mercader, 2020) concibe a la emoción como la respuesta química que se crea a partir de una serie de reacciones en la región límbica, integrada por la corteza cingulada, la amígdala y el hipocampo. Las conductas que se manifiestan a lo largo del día están estrechamente relacionadas con las interconexiones que se establecen entre el neocórtex frontal y la amígdala, aunque no son las únicas. Las investigaciones sobre la conducta y las emociones cuentan con dos nombres propios muy destacados: Antonio Damasio y David Goleman, que centraron su interés en esta temática. Estos autores plantearon la relación bidireccional entre lo que se consideraba hasta entonces como razón y emoción. Por su parte (Iani et. al., 2019) que los resultados de investigaciones sugieren vías potenciales a través de las cuales las intervenciones basadas en la atención plena podrían mejorar la regulación de las emociones.

La respuesta emocional es un proceso complejo, sus manifestaciones fisiológicas pueden ser medidas por potenciales relacionados con eventos (ERPs). El ERP de alta resolución temporal captura respuestas neuronales rápidas y, a través de indicadores fisiológicos objetivos, ayuda a los investigadores a comprender mejor las emociones y sus procesos (Fan et. al., 2023). En cuanto a la regulación emocional (Portele y Jansen, 2023) consideran que la mayoría de las estrategias adaptativas mejoraron a favor de los dos grupos de mindfulness en comparación con el grupo control. Ambos grupos de atención plena obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en comparación con el grupo de control en todas las subescalas menos una; sin embargo, los dos grupos de atención plena no diferían entre sí como se suponía. Solo para la subescala de elevación del estado de ánimo la atención plena-plus superan al grupo de atención plena con los niños de este grupo con una puntuación significativamente más alta en comparación con los niños de los grupos de atención plena y de control que no difieren significativamente entre sí. Desde la misma perspectiva (Norouzi et. al., 2023) establecen la relación entre la regulación de las emociones y la calidad del sueño mejoraron con el tiempo desde el inicio hasta la finalización del estudio y el seguimiento. En comparación con las condiciones de atención plena y actividad física solas, la condición de atención plena más actividad física condujo a una mayor regulación emocional y calidad del sueño.

La presencia terapéutica (PT) se refiere a la capacidad del terapeuta para estar presente en los niveles físico, emocional, cognitivo y espiritual. Se ha demostrado que el mindfulness disposicional (DM) puede predecir el TP a través de su efecto sobre la autocompasión y la empatía. El objetivo del presente estudio fue investigar el papel mediador de los componentes de compasión por los demás, reconocimiento (REC) y tolerancia al sufrimiento (TOL), en la relación entre la DM y la TP (Abbasi et. al., 2023).

El mindfulness y su aplicación desde la neuropsicología

El TDAH es uno de los trastornos más estudiados en los últimos años debido al elevado número de casos diagnosticados. Su origen es neurobiológico, donde los síntomas más caracterizados pueden ser la inatención, impulsividad e hiperactividad, características que inciden directamente al ámbito socio-afectivo (Martín y Molina, 2021). Por su parte (López 2023) menciona que el Mindfulness trata de cultivar un estado mental que dé una respuesta menos visceral a los pensamientos, sensaciones y emociones para evitar entrar en una espiral sin control y de angustia mental. En este sentido, se ha demostrado que se reducen las sensaciones de invasión emocional que desregulan a los sujetos con TDAH, mediante técnicas como la atención a la respiración ya que conlleva una bajada del arousal que induce una mayor relajación y hace que se nutra menos la emoción con cogniciones negativas al cambiar el foco de atención a la propia respiración, mejorando la autorregulación. Mientras que (Sánchez y Sánchez, 2023) consideran que las variables cognitivas y conductuales reciben un impacto positivo tras la aplicación de esta terapia, produciendo efectos positivos en la muestra de estudio. Se puede concluir que el Mindfulness resulta una terapia complementaria positiva y favorable en las personas con TDAH produciendo efectos deseados en los sujetos que la experimentan.

El TDAH puede concebirse desde dos aristas: con problemas de conducta y con sintomatología de hiperactividad. Desde un enfoque de sexo. En cuanto a la prevalencia del trastorno, los niños parecen exhibir mayor hiperactividad, inatención, impulsividad y problemas externalizantes. Por otra parte, las niñas también padecen de inatención al igual que los niños. Sin embargo, problemas internalizantes como son los cuadros depresivos y ansiosos, además de compromiso cognitivo (Moya-López et. al., 2023). Desde la misma línea de investigación (Conejo et. al., 2020) consideran que cada sujeto es capaz de adaptar sus funciones de acuerdo a las necesidades, de forma que ejecuten las tareas correctamente o que corrijan las que no están siendo llevadas a cabo de forma apropiada, lo que se conoce como autorregulación. En este sentido, los estudiantes deben ser capaces de identificar y modificar las falencias que puedan tener en algún área.

A lo largo de los últimos años observamos al Mindfulness en distintos campos científicos, obedeciendo en cierta medida a la fuerte evolución experimentada en el campo de la neurobiología, entre otros. Y es que en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (Sánchez, 2022). En cuanto a la neuropsicoterapia basada en mindfulness (Quintana, 2021) considera que los procesos cognitivos y el análisis del desarrollo del sistema de organización personal desde el modelo cognitivo postracionalista. Este modelo cognitivo analítico clínico postracionalista establece personalidades patológicas basadas en sistemas de apego inseguros o desorganizados como los que se encuentran en el 100% de los casos de esta población. Por su parte (Díez y Castellanos, 2022) mencionan que la actividad de la

corteza cingulada anterior es mayor en meditadores expertos, tanto en estado basal como durante la meditación, y en principiantes que habían seguido un programa basado en mindfulness de ocho semanas de duración. La práctica de la meditación no sólo induce cambios funcionales en la corteza cingulada anterior, sino también estructurales. La corteza dorsolateral prefrontal está involucrada en las funciones ejecutivas, como la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la planificación y la inhibición

Como estrategias psicopedagógicas concretas se han investigado y concretado rutinas específicas REMIND; es decir, ejercicios breves y repetitivos adaptables a factores contextuales (necesidades a atender, habilidades psicocorporales básicas y momento del día-lugar), las cuales combinan habilidades psicocorporales y se organizan en: “ejercicios operativos, juegos de atención, respiración-movimiento-voz, meditación sentada, meditación caminando, meditación comiendo y propuestas de cuentos” (Ruiz et. al., 2018).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez analizada la literatura especializada, se concluye que la Introducción del mindfulness en espacios educativos, no es tarea fácil. Debido a que se requiere espacios de: tranquilidad, sin ruido, sin interrupciones. Por otra parte, se debe concientizar de los beneficios de esta práctica a: estudiantes y docentes. Con una adecuada práctica de mindfulness, está comprobada la gestión del estrés y la ansiedad, como una mejora significativa en la concentración, y en el desarrollo de la inteligencia emocional.

En el ámbito educativo, se ha demostrado que la práctica de la atención plena (mindfulness) ha contribuido a una mejora considerable en el rendimiento académico. Por otra parte, la atención plena, es de gran utilidad en estudiantes que están afrontando pérdidas significativas, o a su vez se encuentran elaborando un proceso de duelo. Debido a que el mindfulness es crucial en el tratamiento del sufrimiento y la ansiedad.

En cuanto al bienestar emocional de los estudiantes, se evidencia una mejora significativa en la concentración, las relaciones sociales, el estado de ánimo, el rendimiento escolar, y el control de pensamientos y conductas.

Los problemas conductuales, y de aprendizaje son frecuentes en el ámbito educativo. Sin embargo, se ha demostrado que estos problemas, en gran medida responden a situaciones contextuales como: casa, escuela, y el entorno social de los estudiantes.

Por otra parte, el mindfulness es de gran utilidad en el tratamiento del Trastorno por déficit de atención (TDAH), produciendo efectos deseables en estudiantes que presentan conductas de inatención, impulsividad / agresividad característicos de este trastorno.

Finalmente, la atención plena, no solo se desarrolla en posición de meditación. Ejemplo: meditación caminando, meditación corriendo y propuestas de cuentos.

El objetivo del presente trabajo se cumple, mediante la revisión de literatura especializada. Por tanto, permite una visión amplia de esta práctica en entornos educativos. Toda práctica en el ámbito educativo se cumple con el compromiso de todos los actores educativos.

Una intervención oportuna, promueve una educación cada vez más inclusive. Focalizada en una atención a la diversidad de estudiantes con Necesidades Educativas Especiales, asociados o no asociados a la discapacidad. Tanto los trastornos de comportamiento como los trastornos de aprendizaje o dificultades específicas de aprendizaje, ameritan un abordaje y seguimiento oportuno por parte de docentes y padres de familia.

Tabla 1

Resultados relevantes por autor

Autor	Año	Principales resultados
Iani et. al.	2019	Los resultados sugieren vías potenciales a través de las cuales las intervenciones basadas en la atención plena podrían mejorar la regulación de las emociones en niños.
Stevenson et. al	2019	Este estudio tuvo como objetivo ampliar la comprensión actual de la relación entre el apego, la atención plena y la emoción.
González et. al.	2019	Defienden la estrecha relación entre aspectos psicosociales y emocionales, pues los procesos estresantes difieren con la inteligencia emocional, hecho que se controla con el Mindfulness
Murillo y Navia	2021	Los docentes comprobaron algunas dificultades cuando iban a poner en marcha el programa de mindfulness en el aula, uno de los mayores obstáculos fue, la falta de tiempo para implementar el programa. Otro factor, es la falta de recursos formativos por parte del profesor para afrontar situaciones de estrés y hacer frente a estudiantes que no querían involucrarse y participar en el programa.
López	2023	La regulación emocional es importante para la vida en general y académica, y este alumnado presenta la necesidad de manejar estrategias para alcanzar una regulación emocional óptima.
Zambrano et. al.	2023	Dentro de la educación preescolar se refiere a la promoción de habilidades que permiten a los niños desarrollarse como seres sociales. Por un lado, incluye que los niños aprendan a identificar y gestionar sus emociones para que puedan expresarse con confianza.
Galeas	2023	Los fundamentos teóricos sobre el mindfulness que se han planteado en el estudio sirven de base para que los docentes se

		formen en esta área del conocimiento. Con relevancia en cuanto a la formación del profesorado y la investigación educativa.
Arévalo et. al.	2019	Los niños con altas capacidades mejoran sus procesos cognitivos, especialmente en atención, concentración y memoria de trabajo. Esto les permite mejorar su rendimiento escolar y les motiva a la realización de las actividades escolares
Moya López et. al.	2023	En la inteligencia emocional también están implícitos: el conocimiento, habilidades, y rasgos de personalidad. Desde esa perspectiva, se considera a la IE como un aspecto significativo en el campo de la intervención psicológica. Específicamente, en la psicoterapia focalizada en el manejo de emociones o también conocida como (TFE) Terapia Focalizada en Emociones, desde la evolución de la primera y segunda ola de tratamientos psicológicos.

Basado en la tabla 1, se concluye que la práctica del Mindfulness en contextos educativos tiene gran importancia en la regulación emocional de los estudiantes. Para tal efecto juega un rol fundamental la inteligencia emocional; para gestionar las emociones de manera adecuada. Frente a situaciones que afronte los estudiantes con baja tolerancia a la frustración. Al mismo tiempo, la práctica del Mindfulness beneficia al desarrollo de más confianza en estudiantes en edad escolar.

En cuanto al contexto familiar, el manejo adecuado de las emociones tiene estrecha relación con las teorías de apego y las emociones. Recordar que el estudiante también es producto del entorno en el que se desenvuelve. Siendo los padres o cuidadores quienes desarrollan un apego: seguro, ansioso – ambivalente, evitativo, o desorganizado.

El Mindfulness es de gran utilidad con estudiantes que presentan altas capacidades. Contribuye en los procesos cognitivos básicos como: la atención, concentración, y memoria de trabajo.

En cuanto a los docentes, se evidencia que no tienen una formación científico profesional en la aplicación del Mindfulness como herramienta terapéutico – educativa. Otro factor determinante es la falta de tiempo para la aplicación de esta técnica en contextos educativos. Por otra parte, el presente estudio presenta una gran utilidad metodológica para el desarrollo profesional docente, en lo que respecta a la investigación educativa y el desarrollo de: planes, programas, y proyectos. Que permitan desarrollar prácticas y políticas cada vez más inclusivas, que garanticen una educación de calidad y calidez.

CONCLUSIONES

Este estudio ha demostrado que la práctica de mindfulness en contextos educativos tiene un impacto significativo en la regulación emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. A través de la revisión de literatura especializada, se concluye que el mindfulness no solo ayuda a los estudiantes a gestionar sus emociones, sino que también favorece el desarrollo de habilidades sociales, mejora las relaciones interpersonales, y reduce los niveles de estrés y ansiedad.

Es fundamental destacar que, en el contexto educativo, la introducción de mindfulness requiere un enfoque adaptado, teniendo en cuenta las características específicas de los estudiantes y la disponibilidad de recursos. A pesar de los obstáculos, como la falta de tiempo y formación adecuada en los docentes, los beneficios del mindfulness en el aula son claros, especialmente para estudiantes que enfrentan problemas de conducta, dificultades de aprendizaje, o trastornos como el TDAH.

Además, la implementación de estas técnicas no solo es valiosa para los estudiantes, sino que también contribuye al bienestar de los docentes, quienes pueden mejorar su capacidad para manejar el estrés y fomentar un ambiente de aprendizaje más positivo y productivo. Sin embargo, es necesario un compromiso institucional y una mayor formación de los educadores para asegurar que las prácticas de mindfulness sean sostenibles y efectivas a largo plazo.

El estudio también subraya la importancia de involucrar a los padres y cuidadores en la promoción de la atención plena, ya que el entorno familiar tiene un impacto directo en el bienestar emocional de los estudiantes. La colaboración entre escuela y hogar es clave para fomentar una cultura de bienestar y apoyo emocional en los niños y adolescentes.

Finalmente, el mindfulness se presenta como una herramienta poderosa para el tratamiento y prevención de problemas emocionales y conductuales en estudiantes, y su implementación en el ámbito educativo debe seguir siendo una prioridad para futuras investigaciones y políticas educativas inclusivas.

REFERENCIAS

- Abbasi, M., Nikgoo, R., y Farahani, H. (2023). The indirect effect of compassion for others in the relationship between mindfulness and therapeutic presence. *Clinical Psychologist*. doi: <https://doi.org/10.1080/13284207.2023.2225697>
- Amutio, A., López, L., Oriol, X., y Pérez, N. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. *Universitas Psychologica*. Obtenido de <https://shorturl.at/egkl1>
- Arevalo, C., Davila, Y., Alvarez, F., Peñaherrera, M., y Vélez, X. (2019). El mindfulness para mejorar procesos ejecutivos y cognitivos en niños con altas capacidades. *Revista INFAD de psicología*. Obtenido de <https://shorturl.at/bGIS4>
- Baena, A., Ortíz, M., Marfil, A., y Granero, A. (2021). Improvement of attention and stress levels in students through a mindfulness intervention program. *Revista de psicodidáctica*. Obtenido de <https://shorturl.at/fwSX3>
- Conejo, F., Mahecha, J., y Cerra, O. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de pre escolar. *Infancia, Educación y Aprendizaje*. Obtenido de <https://shorturl.at/pvC25>
- Contreras, S. (2022). Mindfulness: una alternativa para afrontar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Revista. Aula de Encuentro*. Obtenido de <https://shorturl.at/qCLUW>
- Del Castillo, R. (2022). 4 Técnicas de mindfulness y regulación emocional en el ámbito familiar como estrategia de prevención en el ámbito de la salud mental. *Revista para profesionales de la salud*. Obtenido de <https://shorturl.at/cdprG>
- Díez, D., & Castaño, C. (2022). El mindfulness como tecnología para el desarrollo de la inteligencia emocional. Aplicación a la conciliación en línea. *Revista de psicología*. Obtenido de <https://shorturl.at/ixU18>
- Díez, D., y Romero, R. (2020). Conocimiento sobre las aplicaciones del mindfulness a la mediación de conflictos: revisión bibliográfica mixta. *Jurídicas*. doi: <https://doi.org/10.17151/jurid.2021.18.2.7>
- Díez, G., y Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Rev. Neurol*. Obtenido de <https://shorturl.at/abWX7>
- Eshpari, H., Rahimi, C., y Mohamadi, N. (2022). The role of mindfulness and emotional schemas in predicting anxiety in patients with cancer: A cross-sectional study. *Chronic diseases journal*. doi: <http://dx.doi.org/10.22122/cdj.v11i2.533>

- Fan, J., Lin, W., Li, X., y Deng, X. (2023). Effects of mindfulness and fatigue on emotional processing: an event-related potentials study. *Front. Behav. Neurosci.* doi: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1175067>
- Galeas, L. (2023). Propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo emocional de estudiantes de educación básica Liana Raquel Galeas Guevara. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*. Obtenido de <https://shorturl.at/mrOPX>
- Garland, E. (2021). Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: from hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current opinion in behavioral sciences*. Obtenido de <https://shorturl.at/ctY15>
- Gómez, V., Sánchez, A., y González, J. (2019). Mindfulness desde el enfoque de la terapia ocupacional aplicado a la tercera edad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Obtenido de <https://shorturl.at/eCLSZ>
- González, G., Barrios, M., y Hernández, E. (2020). Mindfulness como tratamiento coadyuvante del dolor. *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*. Obtenido de <https://shorturl.at/auvU6>
- González, G., Puertas, P., Ramírez, I., Sánchez, M., y Ubago, J. (2019). Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*. Obtenido de <https://shorturl.at/hpETU>
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, M., y Cafaro, V. (2019). Associations Between Mindfulness and Emotion Regulation: the Key Role of Describing and Nonreactivity. *Mindfulness*. Obtenido de <https://shorturl.at/hrtuW>
- López, I., y Pastor, S. (2019). Mindfulness y el TDAH en el contexto educativo. *Rev. Bras. Ed. Esp., Bauru*. Obtenido de <https://shorturl.at/uBXY6>
- López, V. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de la educación*. Obtenido de <https://shorturl.at/ivBFP>
- Martín, I., & Molina, I. (2021). El mindfulness como terapia emocional para el alumnado con TDAH en la etapa de primaria. *Universidad Escuela y sociedad*. Obtenido de <https://shorturl.at/egxz4>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y representaciones*. Obtenido de <https://shorturl.at/dqyJZ>
- Moreno, L., y Chicaiza, L. (2023). Conciencia plena y rendimiento escolar desde la percepción de estudiantes ecuatorianos de nivel básico. *Polo de conocimiento*. Obtenido de <https://shorturl.at/djtzW>

- Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*. Obtenido de <https://shorturl.at/fmvxO>
- Moya-López, C., Castro-Castro, M. J., Paredes-Ponluisa, B., Carrillo-Sangotuña, J., Adame-Campaña, M. J., y Ortega-Poveda, N. (2023). Esfera familiar, escolar y social del TDAH: una revisión teórica. *Revista Eticanet*. doi: <http://doi.org/10.30827/eticanet.v23i1.27051>
- Moya-López, C., Urgiles-Lozada, E., Ulloa-Espin, M., Gaibor-Sangache, M., Condor-Masapanta, K., Ramos-Granda, V., y Galindo-Almeida, C. (2023). La inteligencia emocional desde una perspectiva: educativa, psicopatológica, y de satisfacción laboral. *Revista Psicología UNEMI*. doi: <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp116-125p>
- Murillo, S., & Navia, J. (2021). Análisis del nivel de inclusión y posibles barreras de las técnicas de desarrollo de la inteligencia emocional y en particular del mindfulness en el área de Educación física en la ESO. *Retos*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953244>
- Norouzi, E., Rezaie, L., Bender, A., y Khazaie, H. (2023). Mindfulness plus physical activity reduces emotion dysregulation and insomnia severity among people with major depression. *Behavioral Sleep Medicine*. doi: <https://doi.org/10.1080/15402002.2023.2176853>
- Pimentel, P. (2020). Atención plena e inteligencia emocional: relaciones entre las variables. *Revista compendium*. Obtenido de <https://shorturl.at/eICQ8>
- Portele, C., y Jansen, P. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany. *Mindfulness*. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02084-w>
- Prieto, Á., Orue, I., González, J., Machimbarrena, J., y Calvete, E. (2022). Relación entre el rasgo de atención plena (mindfulness) y el papel de los testigos de ciberacoso entre los adolescentes. *Behavioral Psychology*. Obtenido de <https://shorturl.at/IJMW6>
- Quintana, D. (2021). Neuropsicoterapia en Jóvenes con Medidas Judiciales. Un Tratamiento de Reconsolidación de la Memoria Basado en Mindfulness para el Abordaje del Trauma. *Revista encuentros de educación y psicoterapia*. Obtenido de <https://shorturl.at/ehJPS>
- Rodríguez, L., Espinosa, N., Duque, C., Sánchez, F., y Muñoz, E. (2020). Parentalidad positiva y mindfulness: una reflexión sobre la crianza en entornos vulnerables. *Indagare*. Obtenido de <https://shorturl.at/wxMOX>
- Ruiz, J., López, L., y Sandin, P. (2018). Educación emocional a través de REMIND. Una propuesta basada en factores contextuales. *XIV Jornades d'Educació Emocional*. Obtenido de <https://shorturl.at/jnTX2>
- Salcido, L., Ramos, N., Jiménez, O., y Blanca, M. (2019). Mindfulness to regulate emotions: The Mindfulness and Emotional Intelligence Program (PINEP) and its adaptation to a

- virtual learning platform. *Complementary therapies in clinical practice*. Obtenido de <https://shorturl.at/nqGRZ>
- Sánchez, L., y Sánchez, A. (2023). El impacto de la terapia mindfulness en personas con Trastorno de Déficit de Atención / Hiperactividad (TDAH): Una revisión sistemática. *Journal for the Study of Education and Development*. Obtenido de <https://shorturl.at/nzSY5>
- Sánchez, P. (2022). Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación primaria. *Formación estratégica*. Obtenido de <https://shorturl.at/emFVY>
- Segovia, S. (2019). Psicobiología de Mindfulness. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*. Obtenido de <https://shorturl.at/prIZ0>
- Stevenson, J., Millings, A., y Emerson, L. (2019). Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness*. Obtenido de <https://shorturl.at/wyDTZ>
- Villarea, J., Navarro, E., Bresó, E., Rodríguez, L., y Alonso, M. (2020). Mindfulness e inteligencia emocional en la prevención de recaídas en personas en tratamiento: una revisión. *Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. Obtenido de <https://shorturl.at/imqv2>
- Zambrano, K., Villareal, S., y Ramos, Y. (2023). Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva. *Revista Científica Multidisciplinar Generando*. Obtenido de <https://shorturl.at/hmowU>