



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**IMPACTO DEL MINDFULNESS EN EL
CONTEXTO EDUCATIVO UNIVERSITARIO:
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**IMPACT OF MINDFULNESS IN THE UNIVERSITY
EDUCATIONAL CONTEXT: A SYSTEMATIC REVIEW**

Elena Ileana Muñoz Mirabá
Universidad Estatal de Milagro - Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14826

Impacto del Mindfulness en el Contexto Educativo Universitario: Una Revisión Sistemática

Elena Ileana Muñoz Mirabá ¹

emunozm13@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-4495-9952>

Universidad Estatal de Milagro

Ecuador

RESUMEN

La educación actual requiere de la aplicación de métodos que se ajusten a las necesidades sociales y pedagógicas del siglo XXI. Un método actual que es aplicado en diferentes ámbitos, entre ellos el educativo, es el mindfulness, que se caracteriza por promover la atención plena y concentración, por esta razón, este estudio presenta como objetivo analizar diversas investigaciones existentes respecto al impacto del mindfulness en el contexto educativo universitario. La metodología utilizada fue la revisión sistemática de nivel descriptivo, para este fin se revisó las bases de datos de investigación científica como Scopus, Google Scholar y Scielo, descartando artículos de menor interés, se consideró 17 artículos de 182 elegidos inicialmente. Como conclusión se presenta que los programas basados en las prácticas mindfulness mejoran significativamente el aprendizaje, permiten enfrentar desafíos emocionales, desarrollar la autorregulación de emociones y mejoran el entorno educativo de enseñanza, lo que permite un desarrollo cognitivo, físico, emocional y social.

Palabras clave: mindfulness, contexto educativo, universidad

¹ Autor Principal

Correspondencia: emunozm13@unemi.edu.ec

Impact of Mindfulness in the University Educational Context: A Systematic Review

ABSTRACT

Current education requires the application of methods that meet the social and pedagogical needs of the 21st century. A current method that is applied in different areas, including education, is mindfulness, which is characterized by promoting mindfulness and concentration, for this reason, this research aims to analyze various existing research on the impact of mindfulness in the university educational context. The methodology used was the systematic review of descriptive level, for this purpose the scientific research databases such as Scopus, Google Scholar and Scielo were reviewed, discarding articles of less interest, 17 articles of 182 initially chosen were considered. As a conclusion, it is presented that programs based on mindfulness practices significantly improve learning, allow facing emotional challenges, develop self-regulation of emotions and improve the educational teaching environment, which allows cognitive, physical, emotional and social development.

Keywords: mindfulness, educational context, university

Artículo recibido 05 septiembre 2024

Aceptado para publicación: 10 octubre 2024



INTRODUCCIÓN

Las necesidades educativas del siglo XXI están relacionadas con la evolución de la sociedad, la globalización y la tecnología. La era digital redefine la forma con la que las personas interactúan, se comunican, trabajan y aprenden (Sandino, 2024), el desarrollo de las tecnologías ha permitido el desenvolvimiento de los estudiantes en una sociedad globalizada, la cual actúa como catalizador de reformas en el ámbito educativo que conlleve a la transformación de la enseñanza (Voropayeva et al., 2024). A medida que las estructuras sociales cambian se debe moldear la forma como se enseña y se aprende. Este nuevo contexto exige una adaptación veloz de los modelos educativos convencionales que promuevan enfoques flexibles y centrados en el desarrollo personal, emocional y social de los educandos. Estos acelerados cambios en los aspectos antes mencionados marcan la complejidad en un mundo que está interconectado que debe responder a la necesidad de preparar ciudadanos que enfrenten desafíos globales y estén capacitados para sobresalir en un mercado cada vez más competitivo (Calderón et al., 2023). Estas premisas generan preocupación en todos los actores de la gestión educativa; en los administradores porque son ellos los que orientan, planifican, organizan, son responsables y ponen en ejecución las innovaciones educativas que permitan un desarrollo holístico, estudios como el de Avilés (2022) titulado: Estrés laboral y desempeño del personal administrativo en Instituciones de Educación Superior corroboran que el estrés y las dimensiones de desempeño laboral están relacionadas, los resultados muestran que el 47,8% de la población se encuentra muy estresado, el 46,3% estresado y el 5,9% de vez en cuando está estresado; por su parte en los docentes, porque son ellos los que tienen que mediar el conocimiento, aplicar estrategias que se ajusten a las necesidades y estilos de aprendizaje de los educandos, Martínez (2024) menciona que factores como sobrecarga horaria, sobrepoblación estudiantil y asignación de actividades adicionales son elementos estresantes para el profesorado; en los estudiantes, Gambini (2024) menciona que el estrés académico es una respuesta común a las múltiples demandas de la academia impactando no solo en el rendimiento de los estudiantes sino también en su salud mental.

Uno de los métodos utilizados en la actualidad para mitigar efectos negativos del estrés es el mindfulness, desarrollado por Kabat-Zinn (1970) que está basado en la meditación y conciencia plena. El mindfulness es una práctica que requiere prestar atención de manera consciente, que implica técnicas de meditación



y atención plena utilizadas en las culturales orientales durante siglos, que tienen sus raíces en las enseñanzas budistas pero su aplicación ha sido adaptada por diversas corrientes de pensamiento occidental para su aplicación en diferentes ámbitos. (Lautwein et al.,2023)

Según Keng et al., (2019) los estudios de este método y su aplicación han evolucionado desde su desarrollo en 1970, causando impactos positivos en contextos clínicos, psicológicos hasta el ámbito educativo, resultando un mejoramiento en la salud mental, manejo de estrés y el bienestar emocional en general.

Cobos y Cordero (2024) en su estudio titulado: Mindfulness y atención selectiva, destacan los beneficios del mindfulness en el campo educativo, donde demuestran que estas prácticas mejoran la concentración, el rendimiento académico, bienestar emocional, tiene implicación en el desarrollo de las habilidades socioemocionales y manejo de emociones de manera constructiva.

Estas habilidades facilitan el desarrollo de las competencias denominadas del siglo XXI, las cuales son esenciales para el crecimiento personal y profesional de cada individuo, por lo que es importante implementar estrategias efectivas que aplaquen los efectos adversos del estrés y promuevan el bienestar integral manteniendo el equilibrio, la resiliencia, la autociencia y la autogestión emocional.

Con el propósito de mejorar estos aspectos en el ámbito educativo es importante explorar métodos que permitan mejorar el manejo de las emociones, minimizar el nivel de estrés en los actores educativos y optimizar su desempeño desde sus diferentes funciones y actividades. En efecto este estudio tiene como objetivo analizar el impacto del mindfulness en el ámbito educativo mediante una revisión sistemática de investigaciones asociadas a las variables de estudio. Este análisis permitirá una mejor comprensión del tema y la reformulación de estrategias efectivas en el proceso educativo que coadyuven a enfrentar los desafíos educativos del presente y futuro.

METODOLOGÍA

Para guiar esta revisión sistemática de literatura se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo impacta la aplicación del Mindfulness en el contexto educativo?

Dentro del proceso de revisión sistemática se ejecutaron varias fases para efectuar la investigación, la metodología fue la siguiente: selección de las bases de datos, definición de términos claves, criterios de inclusión y exclusión.



Selección de las bases de datos

Para la selección de la base de datos se generó cadenas de búsqueda en Scopus, Google Scholar y Scielo. El uso de las bases de datos antes en mención frente a otras bases de datos como ScienceDirect y Web of Science se debe a varias razones, Scopus presenta una amplia base de datos que supera a otras bases de datos, además existe un gama amplia en diferentes idiomas y posee herramientas de análisis de citas (McCullough, 2023), lo que es esencial para llevar a cabo esta revisión sistemática. Google Scholar se escogió porque a pesar de no ser una base de datos exclusiva de tesis de grado doctoral, es una herramienta importante para buscar investigaciones publicadas de diferentes universidades, pero en este caso la búsqueda se centró en artículos de revisión. También se utilizó Scielo en la búsqueda de la información porque abarca una selección de revistas científicas en distintos campos del conocimiento con un enfoque particular en los países en desarrollo (Flores, 2024). La disponibilidad y acceso a estas bases de datos tienen un rol fundamental porque se tiene libre acceso tanto en Scopus, Google Scholar y Scielo, a diferencia de otras bases de datos que implican suscripciones y derechos de acceso, lo que limita la revisión de fuentes de investigación.

Definición de términos claves

Por la especificidad de la búsqueda de literatura científica y para seleccionar solo las investigaciones que cumplan con las especificaciones previamente determinadas, se realizó la definición de términos clave con lo siguientes operadores booleanos: “mindfulness” AND “university” AND “educational” AND “context” OR “at education” AND “university”.

Criterios de inclusión y exclusión

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión para asegurar la calidad de los documentos, su vigencia y tendencias actuales.

- Se seleccionaron documentos del periodo 2023-2024.
- Se seleccionaron estudios en los idiomas: inglés y español.
- Se seleccionaron solo artículos de revistas científicas evaluados por pares revisores.
- Se seleccionaron los documentos que aborden las variables revisadas.
- Se seleccionaron artículos de las áreas de ciencias sociales y psicología.

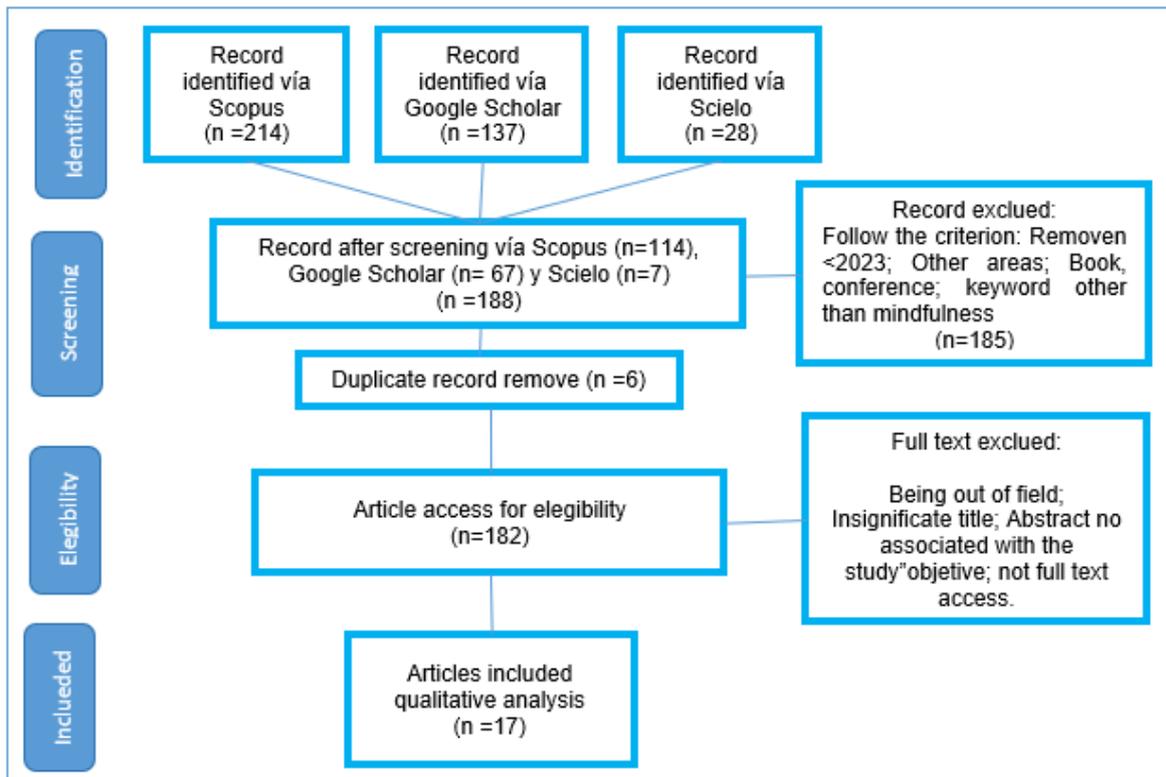
Como criterios de exclusión se consideró los siguientes:



- Estudios de años no comprendidos en el periodo establecido.
- Estudios en idiomas no considerados.
- Estudios que no contengan información sobre las variables de estudio.

Para la selección de los artículos que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión, se realizó el siguiente diagrama de flujo:

Figura 1. Flujograma del resultado de la búsqueda sistemática



Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados referidos a las 17 artículos encontrados aportaron en gran medida al objetivo y estudio propuesto y presenta evidencias científicas sobre el impacto del mindfulness en el equipo directivo o administrativo en el contexto educativo, el impacto del mindfulness en los docentes y el impacto del mindfulness en los estudiantes universitarios, identificando los autores, base de datos, título de la publicación, resultados y conclusiones.

Tabla 1. Impacto del mindfulness en el personal administrativo en el contexto educativo

N°	Autor (es) (año)	Base de datos	Título de la publicación	Resultados	Conclusiones
1	Nuraini (2024)	Scopus	Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques in Educational Settings: A New Approach to Enhance Mental Health and Learning	La MBSR redujo el estrés y mejoró el bienestar emocional de los estudiantes. Mejora del rendimiento académico en el grupo MBSR, no estadísticamente significativa.	La MBSR reduce el estrés y mejora el bienestar emocional de los estudiantes. La MBSR tiene potencial para mejorar la salud mental y la capacidad de aprendizaje.
2	Tamburrine y Levine (2024)	Scopus	Mindfulness Matters	Muestra como resultados un entorno positivo y mejora del bienestar social y físico de los alumnos, gestión eficaz de las emociones, reducción del estrés y control de la ansiedad a través del mindfulness.	Se concluye que las técnicas de mindfulness mejoran el bienestar social y físico. Los estudiantes pueden fomentar un entorno positivo mediante prácticas de mindfulness.
3	Natalia et al., (2024)	Scopus	Mindfulness practices to improve achievement	Como resultados presenta que la atención plena y la autorregulación ayudan a superar la procrastinación, además	La incorporación de prácticas de mindfulness en entornos educativos mejora las habilidades de autorregulación, reduce la procrastinación y

			desarrolla habilidades de autorregulación y mejora el rendimiento académico.	mejora la regulación emocional y conductual. Esto, en última instancia, ayuda a los estudiantes a lograr un rendimiento académico óptimo, tal y como destaca McClelland Wanless (2012) en su estudio sobre mindfulness y autorregulación.
4	Black et al., Scopus (2024)	Using contemplative practices to enhance teaching, leadership and wellbeing.	Los resultados indican que el Mindfulness mejora la práctica reflexiva en la enseñanza y el liderazgo. Favorece el aprendizaje, la salud y el bienestar de los estudiantes.	Las prácticas del Mindfulness mejora la práctica reflexiva en la enseñanza y el liderazgo. Favorece el bienestar y tiene un impacto positivo en los resultados del aprendizaje.
5	Shwind et al., Scopus (2024)	Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education:	Los resultados de los estudios muestran el aumento de la sensación de calma manifestada por	La incorporación de prácticas de atención plena en el entorno educativo puede reducir la ansiedad de los

		qualitative exploratory pilot study	los alumnos y menor sensación de ansiedad observada.	alumnos, aumentar su sensación de calma, mejorar su bienestar y su concentración. La meditación de la bondad amorosa es especialmente beneficiosa como cierre positivo de las clases, ya que fomenta la compasión por uno mismo y por los demás.
6	Ahdmen et al., Scopus (2024)	The Effects of Replacing Traditional Punishment with Mindfulness Practices in Schools	Las intervenciones de mindfulness redujeron los problemas de conducta de los alumnos. Las prácticas de mindfulness pueden promover patrones de conducta positivos en los estudiantes.	La incorporación de prácticas de mindfulness en entornos educativos conlleva una reducción significativa de los problemas de conducta, un mayor bienestar psicológico y fomenta un entorno de aprendizaje positivo. Fomenta una comprensión emocional más profunda y beneficios a largo



					plazo, en contraste con los efectos temporales de las medidas punitivas tradicionales.
7	Albertova (2023)	Scopus	Mindfulness and Its Role in Youth Mental Health in Schools.	Mindfulness promueve resultados positivos de salud mental en niños y jóvenes. Las intervenciones basadas en mindfulness mejoran los resultados mentales, conductuales y académicos de los estudiantes.	La incorporación de prácticas de mindfulness en entornos educativos mejora la salud mental, la regulación conductual y el rendimiento académico de los alumnos. Las intervenciones basadas en mindfulness promueven la conciencia del momento presente, reducen el estrés y fomentan la resiliencia emocional, contribuyendo en última instancia a resultados positivos en la salud mental de los niños y jóvenes en las escuelas.



8	Cerdá et al., Scopus (2024)	Exploring the Mind-Body Connection: Yoga, Mindfulness, and Mental Well-Being in Adolescent Physical Education	Los resultados de estos estudios ponen de manifiesto la fuerte correlación existente entre estas competencias emocionales y el bienestar mental. En el contexto de este estudio concreto, los datos recogidos no mostraron diferencias significativas entre los grupos en todas las dimensiones analizadas.	En conclusión, el yoga y el mindfulness aunque no resultaron ser significativamente eficaces en este estudio, son muy prometedores para encontrar soluciones que mejoren la salud mental de los estudiantes.
9	Bartos et al., Scopus (2024)	The CRAFT Program: Mindfulness and Yoga for Enhancing the Well-Being and Academic Experience of Higher Education Student Musicians	Las estadísticas descriptivas de las evaluaciones corroboraron el potencial del programa para otorgar numerosos beneficios hipotéticos relacionados con sus cinco elementos y su viabilidad. Un análisis de	Este estudio aportó más pruebas de que el programa CRAFT es una intervención viable para promover el bienestar y la carrera académica de los estudiantes de música, con implicaciones relevantes para otros contextos

			<p>contenido educativo, realizado aclaró y entornos y amplió estos poblaciones. resultados, revelando otros beneficios y perspectivas en las dimensiones humanística, educativa, de bienestar y musical.</p>
10	Berger et al., Scopus (2024)	Addressing Ethical Concerns in Implementing Mindfulness-Based Interventions in Educational Setting.	<p>Los resultados demuestran la eficacia de las MBI para mejorar la capacidad de atención de profesores y alumnos, la resiliencia emocional y el bienestar general, y el bienestar general, así como la superación personal, la compasión y la prosocialidad.</p> <p>Se concluye que es importante que los investigadores realicen más estudios fenomenológicos cualitativos para explorar el impacto de los MBI. Esta exploración debería utilizar herramientas de observación más naturalistas que aprovechen la compasión por los demás y los comportamientos prosociales. Además, se considera influir en las instituciones</p>



				educativas para que adopten este tipo de programas.
11	(Benavides y Scielo Benavides, 2021)	La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior.	Los resultados en el caso de los docentes, demuestra que el mindfulness elimina los efectos del burnout, el estrés, la desmotivación, que inciden directamente en las estrategias didácticas que implementan en el aula de clase; el mindfulness ayuda a generar las estrategias didácticas acordes a las necesidades y situaciones de los estudiantes con el fin de desarrollar los profesionales más acordes a la sociedad actual.	Como conclusión se obtuvo que los procesos que desarrollan el mindfulness permiten generar un ambiente más cordial dentro del aula de clase, donde la generación de conocimiento es más efectiva y productiva, otorgando una educación de calidad.
12	Mercedes y Google Ruiz (2024) Scholar	Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática.	Estos resultados respaldan la implementación de programas de mindfulness en el	Como conclusión se obtuvo que el aplicar programas relacionados a mindfulness



ámbito educativo mejora muestran que es significativamente una estrategia e el aprendizaje, eficaz para reduce el estrés, la mejorar el ansiedad en los bienestar estudiantes, emocional, el generando así, un comportamiento ambiente de y el rendimiento enseñanza-tanto de docentes aprendizaje más como de efectivo que estudiantes. conduce a una Además muestrs educación de la necesidad de calidad.

adaptar las intervenciones a diferentes grupos etarios y considerar factores contextuales específicos para una implementación exitosa de programas mindfulness en entornos educativos.

13	Balasca (2024)	Google Scholar	Revisión sistemática del mindfulness en las “aulas felices” desde la psicología positiva	Los resultados reflejan la mejora positiva que tiene la práctica de la psicología positiva y el mindfulness,	Las aulas felices mediante su utilización de psicología positiva y mindfulness mejoran aspectos
----	----------------	----------------	--	--	---



				mejorando aspectos personales, sociales y académicos, también se encontraron controversias en cuanto si los factores como la edad y el género influyen en el nivel de felicidad. Asimismo, se comprueba como el mindfulness mejora aspectos personales, sociales y académicos, como la autoregulación y el bienestar emocional, la atención, entre otros.	tales como menos estrés, ansiedad o depresión; mejora en la atención, el ámbito académico, social; mejora del bienestar y del comportamiento y la necesidad de más estudios centrado en esta temática.
14	De la Fuente y Álvarez (2024)	Google Scholar	El mindfulness en el desarrollo de la resiliencia del personal directivo de centros educativos: revisión sistemática de la literatura.	Los resultados se presentan a partir de la revisión de 22 artículos. Se analizó 13 variables en 7 dimensiones, donde se muestra un predominio de estudios	Se concluye que los programas que fomentan la resiliencia entre directores/as, a través del coaching, mindfulness, el desarrollo de las habilidades

				realizados desde la Psicología, cuantitativamente e. Se identifican variables de influencia positiva como el humor y variables de influencia negativa como la frustración, la ansiedad, el estrés y la tensión en el ámbito educativo.	sociales, capacidades emocionales y mecanismos de afrontamiento aportan en el mejoramiento de la calidad educativa y en este estudio se aportan claves para el diseño y desarrollo de futuras investigaciones en este ámbito.
15	Moreno Delgado (2024)	y Google Scholar	The Effect of Mindfulness on Well-Being in Education: A Systematic Review	Los resultados muestran que la práctica de mindfulness tiene efectos positivos en el bienestar de la comunidad educativa, también se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de mindfulness y el rendimiento de los docentes.	La práctica de mindfulness tiene efectos positivos en el bienestar del personal docente. Se sugiere que los futuros trabajos de investigación se amplíen a otras etapas educativas y continuar explorando la idoneidad y eficacia de las prácticas de mindfulness en el contexto educativo.



16	Tercy et al., Scielo (2020)	Mindfulness in Education and Paulo Freire: a reflective approach.	Los programas de Mindfulness en la educación tienen beneficios como: Reducción del estrés, ansiedad. Desarrollo de la memoria y la concentración. Mejora de las relaciones interpersonales y de la calidad de vida.	Las contribuciones de Freire respecto al mindfulness en el proceso educativo, se relacionan con el desarrollo de habilidades que permitan la disminución del sufrimiento mental, emocional, físico y social/interpersonal
17	Aiquipa y Scielo Pérez (2024)	Revisión sistemática de la efectividad del mindfulness en el bienestar psicológico de estudiantes de ciencias de la salud.	Se incluyeron 13 estudios donde se encontró que la práctica de meditación con base en el mindfulness en contextos académicos tiene un efecto positivo en el bienestar psicológico y en la competencia socioemocional del estudiantado.	Estos hallazgos tienen implicaciones para la educación, se sugiere integrar el mindfulness como un enfoque preventivo para mejorar el bienestar educativo y psicológico del estudiantado.

Fuente: Elaboración propia

El mindfulness reconocido por su múltiples beneficios en el contexto de la psicología, especialmente en la salud mental, surge como una estrategia alternativa en el contexto educativo. Las prácticas del mindfulness desde su descubrimiento han evolucionado en su aplicación y práctica, hallazgos científicos



respaldan significativamente un impacto para los actores de la comunidad universitaria, tanto administradores, docentes y estudiantes. Para los administradores ofrece recursos para mantener el bienestar emocional sobre cualquier situación de presión o de toma de decisiones, según De la Fuente y Álvarez (2024) los programas que fomentan la resiliencia entre directores/as, a través del coaching, mindfulness, el desarrollo de las habilidades sociales, capacidades emocionales y mecanismos de afrontamiento aportan en el mejoramiento de la calidad educativa y entregan aportes claves para el diseño y desarrollo de futuras investigaciones en este ámbito; para los docentes ofrece técnicas para lidiar con el burnout laboral y ayuda sobrellevar diversas conductas de los estudiantes, Berger et al., (2024) indica que la eficacia de las MBI para mejorar la capacidad de atención de profesores y alumnos, la resiliencia emocional y el bienestar general, así como la superación personal, la compasión y la prosocialidad, concluye que es importante que los investigadores realicen más estudios fenomenológicos cualitativos para explorar el impacto de los MBI, además, se considera influir en las instituciones educativas para que adopten este tipo de programas. En consideración Moreno y Delgado (2024) indican que mindfulness tiene efectos positivos en el bienestar de la comunidad educativa, también se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de mindfulness y el rendimiento de los docentes; en los estudiantes el mindfulness mejora el rendimiento académico, fortalece la atención plena, ayuda a mantener la concentración y el bienestar emocional, estas premisas concuerdan con el estudio de Naraini (2024) que concluye el mindfulness basado en la reducción del estrés mejora el bienestar emocional de los estudiantes y tiene potencial para mejorar la salud mental y la capacidad de aprendizaje. Por su parte Tamburrine y Levine (2024) menciona este método genera un entorno positivo y mejora del bienestar social y físico de los alumnos, ayuda a la gestión eficaz de las emociones, reducción del estrés y control de la ansiedad a través del mindfulness. Natalia et al., (2024) muestra en su estudio que la atención plena y la autorregulación ayudan a superar la procrastinación, además desarrolla habilidades de autorregulación mejora el rendimiento académico por lo que es primordial la incorporación de prácticas de mindfulness en entornos educativos para mejorar las habilidades de autorregulación, reducir la procrastinación y mejorar la regulación emocional y conductual. Esto, en última instancia, ayuda a los estudiantes a lograr un rendimiento académico óptimo, tal y como destaca McClelland Wanless (2022) en su estudio sobre mindfulness y autorregulación. Esta información concuerda con el estudio



de Tercy et al., (2020) en su análisis de las contribuciones del autor Paulo Freire respecto al mindfulness en el proceso educativo que menciona que se relacionan con el desarrollo de habilidades que permitan la disminución del sufrimiento mental, decaimiento emocional, físico, social e interpersonal.

Esta discusión permite analizar el impacto del mindfulness que no solo implica bienestar en aspectos físicos, sino también en los procesos pedagógicos, las relaciones interpersonales, la regulación de la conducta, la adaptación escolar permitiendo mejores resultados en el contexto educativo. Además se pudo determinar que debe considerarse variaciones de contexto para el diseño, planificación y ejecución de programas basados en el mindfulness en entornos educativos, puesto que se debe evaluar las edades de los estudiantes, ritmos y estilos de aprendizaje, así como también su desenvolvimiento en el espacio educativo.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos en diversas investigaciones realizadas en contextos distintos corroboran la importancia de implementación del mindfulness como una técnica alternativa que complemente las actividades en el ámbito educativo, estas prácticas pueden ser utilizadas por todos los miembros de la comunidad universitaria, puesto que sus beneficios son aplicados a personas de cualquier edad e indistintamente de la función que realicen. Este método tiene implicaciones tanto en la salud mental como en la salud física, permite la regulación de las emociones, bajar los niveles de estrés, afrontar situaciones adversas y mostrarse solidario ante los demás a través de la empatía. Por otra parte, en el quehacer educativo mejorará la concentración y atención que los estudiantes presentan en clase, lo que le permite mejorar su aprendizaje y rendimiento académico.

La aplicación del mindfulness necesita ser motivada y permitida en los centros educativos, a su vez debe estar orientada por un docente que este capacitado en la aplicación de técnicas de la atención plena, y contar con la colaboración de los estudiantes para un óptimo desarrollo de estas actividades.

Se concluye que el sector educativo puede ser beneficiado por la implementación de los programas basados en la atención plena, puesto que las investigaciones presentan resultados positivos como el logro de aprendizajes significativos. Sin embargo para futuras investigaciones se plantean las siguientes líneas de investigación para profundizar el estudio:



Integración del mindfulness en los currículos que existen, de esta manera integrar las técnicas del mindfulness en diferentes áreas mejorando su desarrollo personal y profesional; desarrollo de habilidades socioemocionales, que les permita a los estudiantes demostrar empatía y desenvolverse con comunicación asertiva; aplicaciones en personas de diferentes profesiones, porque permitirá reconocer los factores que implican la reducción del estrés y la depresión.

Es importante identificar formas efectivas para abordar estos temas en las futuras investigaciones.

Conflicto De Interés

No existen conflictos de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ahmed, M., Akbar, G., & Kamal, S. (2023). The Effects of Replacing Traditional Punishment with Mindfulness Practices in Schools. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 9(2), 1-17. <https://doi.org/10.35993/ijitl.v9i2.2926>

Aiquipa-Meza, E., & Pérez-Oré, L. A. (2024a). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730>

Aiquipa-Meza, E., & Pérez-Oré, L. A. (2024b). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730>

Albertova, S. M. (2024). Mindfulness and Its Role in Youth Mental Health in Schools. En G. Arslan & M. Yildirim (Eds.), *Handbook of Positive School Psychology* (pp. 13-29). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-54295-4_2

Balasca Liteanu, B. P. (s. f.). *Revisión sistemática del mindfulness en las “aulas felices” desde la psicología positiva*. [Zaragoza]. <https://zagan.unizar.es/record/134012/files/TAZ-TFG-2024-365.pdf>

Bartos, L. J., Posadas, M. P., Wrapson, W., & Krägeloh, C. (2024). The CRAFT Program: Mindfulness and Yoga for Enhancing the Well-Being and Academic Experience of Higher Education Student Musicians. *Journal of Humanistic Psychology*, 00221678241233991. <https://doi.org/10.1177/00221678241233991>



Benavides Mayaute, L. D. C., & Benavides Mayaute, A. L. (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>

Berger, R., Tarrasch, R., & Lieblich, M. (2024). Addressing Ethical Concerns in Implementing Mindfulness-Based Interventions in Educational Setting. *Mindfulness*, 15(8), 2073-2081.

<https://doi.org/10.1007/s12671-024-02332-7>

Black, A., Busch, G., & Woodrow, C. (2024). Using contemplative practices to enhance teaching, leadership and wellbeing. En S. Garvis & D. Pendergast (Eds.), *Health and Wellbeing in Childhood* (4.^a ed., pp. 305-320). Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/9781009339506.020>

Cabezas Auquilla, D. A., & Martínez Yacelga, A. D. R. (2024). Estrés docente y Factores de Riesgo Organizacional: Estudio Comparado por Sexo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6425-6449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11061

Calderón Sánchez, Dr. E. R. (2023). *La educación en el Siglo XXI Desafíos y Oportunidades* (1°). CID - Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w944

Cerdá, A., Boned-Gómez, S., & Baena-Morales, S. (2023). Exploring the Mind-Body Connection: Yoga, Mindfulness, and Mental Well-Being in Adolescent Physical Education. *Education Sciences*, 13(11), 1104. <https://doi.org/10.3390/educsci13111104>

DelaFuente-García, P., & Álvarez-Álvarez, C. (2024). La resiliencia del personal directivo de centros educativos: Revisión sistemática de la literatura. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 28(2), 23-45. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v28i2.29651>

Mercedes Castillo, M. I., & Ruiz Crespín, J. D. A. (2024a). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>

Mercedes Castillo, M. I., & Ruiz Crespín, J. D. A. (2024b). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>



- Moreno-Pérez, R., & Delgado-Ríos, M. (2024). *The Effect of Mindfulness on Well-Being in Education: A Systematic Review*. In Review. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3867760/v1>
- Natalia, K., Utomo, B., & Suherman, H. (2024). Mindfulness Practices to Improve Achievement. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 542-545. <https://doi.org/10.57235/jetish.v3i1.1967>
- Nur'aini, N., & Patry, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques in Educational Settings: A New Approach to Enhance Mental Health and Learning. *Journal of Social Science Utilizing Technology*, 2(2), 269-282. <https://doi.org/10.70177/jssut.v2i2.974>
- Romano, L. E., & Chang, D. F. (2022). Right Mindfulness in Teacher Education: Integrating Buddhist Teachings with Secular Mindfulness to Promote Racial Equity. *Education Sciences*, 12(11), 778. <https://doi.org/10.3390/educsci12110778>
- Schwind, J., McCay, E., Beanlands, H., Martin, L. S., Martin, J., & Binder, M. (2024, marzo 20). Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. *Toronto Metropolitan University*. <https://doi.org/10.32920/25444063>
- Tamburrino, M., & Levine, E. (2024). Mindfulness Matters. *Journal of Organizational Psychology*, 24(1). <https://doi.org/10.33423/jop.v24i1.6859>
- Terzi, A. M., Matos, D. P., Rodrigues, M. L., & Demarzo, M. (2020). Mindfulness in Education and Paulo Freire: A reflective approach. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 24, e200015. <https://doi.org/10.1590/interface.200015>
- Voropayeva, T., Kuzmenko, R., Iuksel, G., Stepanenko, O., & Kobal, V. (2022). Educational and scientific potential of the XXI century. Challenges and prospects. *Eduweb*, 16(2), 95-106. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2022.16.02.6>

