

## **Propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo emocional de estudiantes de educación básica Liana Raquel Galeas Guevara**

**Liana Raquel Galeas Guevara**

[liana.galeas@educacion.gob.ec](mailto:liana.galeas@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0008-6775-9894>

Unidad Educativa Manuel Rodríguez de Quiroga  
Santo Domingo – Ecuador

### **RESUMEN**

En el ámbito educativo el docente enfrenta diariamente diversos retos que tiene que lidiar dentro del salón de clases; entre ellos está el estado emocional de los estudiantes, ya que influye en diversos ámbitos de la vida, mismos que pueden disminuir o ayudar a su proceso de enseñanza aprendizaje. Es por esto que el objetivo principal diseñar una propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo de la educación emocional que favorezca el aprendizaje en estudiantes de primaria de 5 a 13 años. La metodología del estudio se basa en un enfoque cualitativo con la aplicación del diseño documental, la observación participante y el registro anecdótico. La muestra se conformó de 20 estudiantes de primero a séptimo año de educación primaria. La propuesta diseñada en la investigación se centra en el desarrollo de sesiones de carácter expositiva, interactiva, experiencial y activa. Como resultado se llegó a la conclusión que las estrategias basadas en el mindfulness para el desarrollo de la educación emocional son elementales para desarrollar una concentración plena, misma que permite mejorar el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

**Palabras clave:** *educación básica; desarrollo emocional; estrategias educativas*

# **Mindfulness-based intervention proposal for the emotional development of elementary school students.**

## **ABSTRACT**

In the educational field, teachers face daily several challenges that they have to deal with in the classroom; among them is the emotional state of the students, since it influences in several areas of life, which can diminish or help their teaching and learning process. This is why the main objective is to design an intervention proposal based on mindfulness for the development of emotional education that favors learning in elementary school students from 5 to 13 years old. The methodology of the study is based on a qualitative approach with the application of documentary design, participant observation and anecdotal record. The sample consisted of 20 students from first to seventh grade of elementary school. The proposal designed in the research focuses on the development of expository, interactive, experiential and active sessions. As a result, it was concluded that strategies based on mindfulness for the development of emotional education are essential to develop full concentration, which allows improving the learning process of students.

**Keywords:** *basic education; emotional development; educational strategies*

*Artículo recibido 15 enero 2023*

*Aceptado para publicación: 05 febrero 2023*

## INTRODUCCIÓN

Las emociones juegan un papel importante en la vida de las personas desde una edad temprana. La emocionalidad toma un rol central en el comportamiento de la persona y su interacción en diferentes contextos sociales, incluso en la comprensión personal y colectiva. Cada emoción experimentada a lo largo de la vida influye en el desarrollo de las personas, es así que, se requiere lograr una adecuada inteligencia emocional para tener la capacidad de expresarse con los demás y conocerse a sí mismo. En este sentido, las emociones se regulan en las interacciones sociales y la autopercepción del individuo, además permiten realizar las actividades de la vida cotidiana, profesional, relacional, afectiva, entre otras (Soto et al., 2017; Casassus, 2017).

Las emociones influyen desde que nacen los niños y niñas, creando vínculos que los ayudan a regular sus emociones gracias a los lazos que se dan en la familia. Así, el contacto físico y emocional permite al infante recuperar la compostura en situaciones de necesidad y aprender a regular sus emociones por sí mismo. Para aprender a regular las emociones de manera correcta es necesario adquirir cierta maduración y aprendizaje durante los primeros años de vida en la familia. De hecho, en la investigación de Soto et al. (2017) y Fernández y Cabello (2020) se puso de manifiesto que es fundamental que se fomente experiencias afectivas en los hogares desde los primeros años de vida, ya que influye en el desarrollo cognitivo, social y emocional de las personas.

La neurociencia se encuentra rodeada de diferentes ámbitos que involucran a la educación y los estudios más recientes respaldan que aprender y que todo proceso cognitivo que se desarrolla en el aprendizaje del estudiante, es un binomio entre la parte cognitiva y la emocional (Ibarrola, 2021; García et al., 2018). Por ello, se cuestiona que en el ámbito educativo, generalmente las instituciones solo se centran en la parte cognitiva más no en la parte emocional de los estudiantes.

Según Marconi (2017) los currículos académicos del siglo XX solo trabajaban la parte cognitiva, es decir trabajan de manera enciclopédica y tradicional con los estudiantes, sin considerar la parte emocional, pero pese a que en Ecuador se ha tratado de mejorar esta problemática no existen suficientes avances de la educación emocional, ya que se podría mejorar su rendimiento académico (Arellano, 2018; Losada y Caronello, 2020).

La educación emocional es considerada cada vez más por los educadores como uno de los componentes clave de la intervención ante el fracaso escolar, la motivación, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, la gestión de conflictos y la prevención de riesgos psicosociales. Hasta ahora, la tendencia establecida ha sido manejar y monitorear el comportamiento de los estudiantes sin prestar atención a sus sentimientos (Soler et al., 2016; Hernández, 2017).

El beneficio que tiene la educación basada en las emociones se relaciona con conocerse a sí mismo y comprender a los demás, ya que en los espacios sociales existen diferentes interacciones que pueden llegar a provocar conflictos, los cuales deben ser resueltos de manera pacífica. Por ello, se puede enseñar y aprender con base en las emociones, ya que estas son las que afectan positivamente o negativamente el proceso educativo, además se integran con las expectativas, motivación y satisfacción de los estudiantes (Soler et al., 2016).

La educación emocional se convierte en un componente esencial del aprendizaje en el aula, lo que conduce al desarrollo de estrategias de comportamiento, valores y habilidades sociales, así como técnicas de autocontrol que ayudan a los estudiantes a vivir a plenitud consigo mismo y con los demás. Por ello, Bisquerra y García (2018) señalan que la educación desde las emociones es un proceso de aprendizaje continuo y a lo largo de la vida que busca desarrollar habilidades variadas como un componente del desarrollo humano.

Desde otra perspectiva, Gómez (2017) afirma que la educación emocional se entiende como un proceso de formación que ayuda a desarrollar el afecto junto con los logros educativos y la conciencia de las personas y sus personalidades de manera completa, para que el sujeto pueda identificar mejor las diferentes situaciones de la vida. Haciendo énfasis en lo planteado, los autores concuerdan que la educación emocional orienta a los estudiantes para que adquieran competencias y habilidades emocionales y, en función de su desarrollo evolutivo, sean capaces de evaluar sus propias emociones y las de los demás (Pérez, 2017).

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 (Andaur y Berger, 2018; Vásquez, 2016). Para hacer esto, se requiere al menos conocer qué beneficios existen para estudiantes y docentes. En el caso de López (2016) y López y

Morales (2021), algunos beneficios que deben ser aplicados por los docentes en clase son ayudar a regular 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.

Existen estudios que muestran los beneficios de practicar mindfulness en las instituciones educativas. A través de la práctica se incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y actitud (Marzal, 2020). Sobre lo anterior, uno de los principales beneficios son la regulación emocional que resulta fundamental para los estudiantes, ya que se logra identificar y de esta manera gestionar sus emociones e incluso su comportamiento, que le dificultan para interactuar en el medio en el que se encuentra. Ahora bien, enfocándose en las habilidades sociales, estas se encuentran conectadas con la regulación de las emociones para que el niño tenga un adecuado desarrollo y pueda relacionarse e interactuar con los demás de manera efectiva y satisfactoria (Herrera, 2019).

Así mismo, la capacidad para centrar atención es importante en el proceso de aprendizaje, pese a diversas estrategias que utilizan los docentes algunos niños y niñas tienen problemas para enfocarse constantemente, y se ven afectados en la escuela y la vida diaria. La atención es el punto clave para el funcionamiento y el desarrollo óptimo de la persona. Otro beneficio es la memoria de trabajo, organización y planificación, siendo este último un factor determinante para la educación ya que estos tres forman parte de las vivencias personales y la obtención de conocimiento de forma cotidiana (Sarmiento, 2019; Plaza, 2021).

En complemento a lo explicado, Sánchez et al. (2020) realizaron un estudio similar sobre mindfulness. De forma principal, la investigación se enfocó en estudiantes de educación infantil mediante una propuesta de intervención para sensibilizar en las aulas a los niños y niñas. Además, tomando en cuenta los hallazgos, se evidencia la necesidad de integrar programas planteados a base a esta estructura, siendo la educación emocional una herramienta para ayudarlos a abordar la vida de manera más consciente y holística, y de esta manera lograr relacionarse de manera adecuada con la sociedad y consigo mismo.

Por otro lado, una investigación realizada por Body et al. (2016) enfocada en el programa de Inteligencia Emocional Integral (PINEP) utilizando mindfulness para regular las emociones demostró que es un aspecto importante que se debe aprender a manejar, ya que ayuda a favorecer tanto el bienestar personal

como el de los demás. Los resultados del estudio mostraron que al aplicar la propuesta de mindfulness se ayudó a las personas a conectarse entre sí, manejar estas emociones con una actitud abierta, flexible, compasiva y sin prejuicios. Por ello, se evidencia que es una herramienta fundamental para el manejo y desarrollo de las emociones en la educación infantil.

Es definitiva, es indispensable el diseño y la planeación de acciones que favorezcan el desarrollo de la educación emocional mediante técnicas basadas en el mindfulness que atiendan las necesidades emocionales de los estudiantes en el contexto educativo. Sobre la base de los estudios mencionados, queda claro la importancia de esta propuesta, debido a que la presente investigación se centra en el objetivo de diseñar una propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo de la educación emocional que favorezca el aprendizaje en estudiantes de primaria de 5 a 13 años.

## **METODOLOGÍA**

El proceso metodológico de la investigación se basa en un enfoque cualitativo mediante la aplicación de un diseño documental. Esto permitió la revisión de diferentes fuentes de información y el análisis de propuestas educativas que tengan relación con el estudio realizado. También se utilizó la observación participante en el contexto educativo mediante un registro anecdótico para adaptar la propuesta a las necesidades de los estudiantes.

El estudio consideró a 20 estudiantes de educación primaria que asiten a clases de primero hasta séptimo año de una unidad educativa unidocente ubicada en una zona rural de la provincia de la Santo Domingo de los Tsáchilas. Por medio de diferentes encuentros y la valoración de las estrategias de mindfulness seleccionadas para la propuesta se generó un documento que sirva de guía psicopedagógica para la docente que imparte clases en la institución.

El procesamiento de la información se basó en el análisis de contenido de las anotaciones del registro anecdótico y la sistematización de la información de las fuentes de información para diseñar la propuesta de intervención. Por ello, los resultados de la investigación se basan en la presentación esquemática de los elementos principales diseñados a partir de la información obtenida a lo largo del estudio.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

A continuación, se describen los resultados que esquematizan la propuesta psicopedagógica de intervención con las adaptaciones necesarias para atender las características del contexto educativo. Además, se toma en consideración los elementos básicos para el desarrollo emocional de los estudiantes.

### **Propuesta psicopedagógica**

Para la presentación esquemática de los elementos troncales de la propuesta psicopedagógica, se describen los siguientes aspectos: (a) contextualización; (b) objetivos educativos y su evaluación; (c) organización metodológica de las sesiones; (d) recursos complementarios para la ejecución de la propuesta.

### **Contextualización**

La propuesta se formuló para ser ejecutada en los estudiantes de primero a séptimo año de educación básica de una unidad educativa unidocente ubicada en la zona rural de la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Por ello, la intervención se basa en el mindfulness para el desarrollo emocional con la finalidad de abarcar las necesidades emocionales que se han mostrado relevantes en el contexto educativo.

La institución es de sostenimiento fiscal y solo cuenta con una docente que imparte clases desde primero hasta séptimo año. Los estudiantes tienen una edad entre 5 a 13 años y provienen de contextos familiares que subsisten en su mayoría del trabajo en el campo, dedicando poco tiempo del día en actividades que fomenten el desarrollo de las emociones. De este modo, fue evidente que en varios casos los estudiantes presentan tensión, episodios de conflictividad, falta de diálogo, agresividad, falta de atención y desmotivación por aprender.

### **Objetivos educativos y su evaluación**

La propuesta psicopedagógica se basa en tres objetivos educativos que se centran en el desarrollo de habilidades emocionales por medio de la inclusión de estrategias basadas en el mindfulness. Estos son los siguientes: (a) evaluar las estrategias basadas en el mindfulness para el desarrollo de la educación emocional que favorezcan el aprendizaje en estudiantes de primaria; (b) analizar el conocimiento de los estudiantes referente a sus propias emociones; (c) identificar los principales problemas que afectan en

el desarrollo afectivo de los estudiantes.

Con relación a los objetivos educativos planteados se propone como elemento de evaluación un cuestionario de autopercepción del estado emocional luego de realizar las actividades que se propone. Los ejes de evaluación son: (a) estado emocional y conocimiento personal; (b) desarrollo de la actividad; (c) cumplimiento de las actividades. Con base en lo planteado, se puede evaluar el avance de los estudiantes conforme el desarrollo de cada una de las estrategias de la propuesta psicopedagógica.

### **Organización metodológica de las sesiones**

La metodología empleada en la propuesta se centra en el desarrollo de sesiones de carácter expositiva, interactiva, experiencial, activa. En fundamento metodológico se basa en el modelo constructivista, en el que se señala que el conocimiento es un proceso de relación entre el sujeto y el medio que lo rodea, entendido como algo social y cultural, y no solo lo físico. De este modo, el aprendizaje es incentivado desde una forma colectiva, es decir el aprendizaje es producto de las experiencias que el individuo adquiere durante el desarrollo de su vida.

Por otro lado, se evalúa el estado emocional de los estudiantes, de acuerdo con las cuatro competencias emocionales planteadas por Goleman: (a) conciencia emocional; (b) regulación emocional; (c) autonomía emocional; (d) habilidades sociales. Así también, cada actividad es iniciada por la docente con un taller y a su vez una explicación de la dinámica. Se ejecutan talleres prácticos donde los estudiantes conozcan y expresen su estado emocional, mismo que permitirá favorecer el aprendizaje de los estudiantes en el aula. Las actividades de la propuesta se realizaron con la finalidad de alcanzar un desarrollo emocional en los estudiantes, basado en el mindfulness.

En efecto, se busca mejorar el aprendizaje con la finalidad de lograr una integración y participación de los estudiantes mediante dinámicas y juegos que involucren la participación de todo el grupo como juegos de rol o actividades que les permitan expresar sus emociones. El tiempo establecido para cada sesión es de aproximadamente 45 minutos a 1 hora, cada sesión se distribuye en tres etapas que son: (a) primera etapa de presentación: donde el docente dará introducción sobre la temática planteada en cada actividad; (b) segunda etapa que es el desarrollo de la actividad enfocada en el Mindfulness, misma que consta de una práctica formal e informal; (c) tercera etapa que es la conclusión y finalmente la reflexión. Los módulos descritos se dividen en diez sesiones distribuidas en: (a) autoconocimiento emocional, (b)



regulación emocional, (c) autonomía emocional y (d) habilidades sociales. A continuación, se detallan las diez sesiones planificadas:

**Tabla 1.**

*Cronograma planificado con las diez sesiones de la propuesta psicopedagógica*

| <b>Mes</b>                     | <b>Sesión</b>    | <b>Contenido</b>                                      |
|--------------------------------|------------------|---|
| Julio 2022 Primera semana      | Sesión 1         | Reconocimiento de mindfulness y control de emociones. |
| Julio 2022 Segunda semana      | Sesión 2         | Yoga y lenguaje mímico.                               |
| Julio 2022 Tercera semana      | Sesión 3         | Soplar la vela y controlar las emociones.             |
| Agosto 2022 Primera semana     | Sesión 4         | Campana y relajación con pintura.                     |
| Agosto 2022 Segunda semana     | Sesión 5         | Dibujando mi imagen y estiramiento mágico.            |
| Agosto 2022 Tercera semana     | Sesión 6         | Burbujas mágicas y mapa mental de emociones.          |
| Septiembre 2022 Primera semana | Sesión 7         | El pensamiento y adivina el personaje                 |
| Septiembre 2022 Segunda semana | Sesión 8         | Relajación con globo y paseomindfulness               |
| Octubre 2022 Primera semana    | Sesión 9         | Descargo de emociones y meditación scanner corporal   |
| Octubre 2022 Segunda semana    | Sesión 10        | Meditación en pareja y Sopa de emociones              |
| Noviembre 2022 Primera semana  | Evaluación final |   |

*Nota.* Elaborado por la autora.

### **Recursos complementarios para la ejecución de la propuesta**

En lo que respecta a la evaluación de las sesiones, a continuación, se presentan los instrumentos que son necesarios para la ejecución de la propuesta psicopedagógica:

**Tabla 2.***Cuestionario para evaluar el estado emocional de los estudiantes*

| Nro. | Preguntas   | Indicadores |         |           |
|------|---|-------------|---------|-----------|
|      |   | Inicio      | Proceso | Adquirido |
| 1    | ¿El niño/a identifica las emociones primarias?  |             |         |           |
| 2    | ¿El niño/a identifica sus propias emociones y las de los demás?   |             |         |           |
| 3    | ¿El niño/a demuestra seguridad al describir sus cualidades físicas?   |             |         |           |
| 4    | ¿El niño logra expresar las emociones por medio de gráficos?  |             |         |           |
| 5    | ¿El niño/a demuestra seguridad y confianza cuando se ejecuta la actividad en cada sesión?                           |             |         |           |
| 6    | El niño/a identifica con facilidad las emociones de acuerdo con la situación específica                             |             |         |           |
| 7    | ¿El niño/a reconoce las reacciones negativas y positivas frente a una situación determinada?                        |             |         |           |
| 8    | ¿El niño/a logra un nivel aceptable de relajamiento durante la ejecución de la actividad planteada en la propuesta? |             |         |           |
| 9    | El niño/a ejecuta la actividad en calma y predisposición?   |             |         |           |
| 10   | ¿El niño/a logra alcanzar un nivel de relajamiento después de realizar la actividad?                                |             |         |           |

*Nota.* Elaborado por la autora.

**Tabla 3.**

*Lista de cotejo para evaluar el cumplimiento de cada sesión dirigida a los estudiantes*

| Nro. | Preguntas  | Indicadores |         |           |
|------|--|-------------|---------|-----------|
|      |  | Inicio      | Proceso | Adquirido |
| 1    | Se logra el cumplimiento de los objetivos de cada actividad.       |             |         |           |
| 2    | El niño/a muestra interés durante la ejecución de cada actividad.  |             |         |           |
| 3    | El niño/a muestra interés por realizar cada actividad.             |             |         |           |
| 4    | Las actividades ejecutadas resultan satisfactorias para el niño/a. |             |         |           |
| 5    | Recursos humanos, materiales adecuados                             |             |         |           |
| 6    | El niño/a participa en las dinámicas sin dificultad.               |             |         |           |

*Nota.* Elaborado por la autora.

### **Discusión**

En la actualidad el mindfulness ha venido tomando mayor relevancia dentro de los procesos educativos, debido a las evidencias empíricas que se han obtenido por medio de diferentes estudios, sin embargo, para Andaur y Berger (2018) y López y Morales (2021) requiere de mayor formación y conocimiento en el área para lograr aplicarlo de manera correcta.

Con referencia a la perspectiva de la propuesta planteada en el estudio y con relación al objetivo planteado, se demuestra que el mindfulness es un tema de suma relevancia en el proceso educativo, sobre todo cuando es aplicado en las primeras etapas de escolaridad. Esto viene demostrado con estudios empíricos que explican los efectos positivos en el aprendizaje, la comunicación, la convivencia, la inteligencia emocional, entre otros (Herrera, 2019; Marzal, 2020; Sánchez et al., 2020).

De esta forma, por medio de la propuesta de actividades se procura que los estudiantes desarrollen su

inteligencia emocional, la cual es un elemento muy valioso en el desarrollo integral dentro y fuera de las aulas de clases. En efecto, de acuerdo a López (2016) se pueden ofrecer diferentes alternativas para ser aplicadas en el contexto escolar para tener resultados positivos a corto, mediano y largo plazo en diferentes grupos de estudiantes con heterogeneidad de edad y género.

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, la cual tiene un auge relevante en cuanto a la formación del profesorado y la investigación educativa (Body et al., 2020). Por ello, el trabajo de investigación se orienta a incrementar el conocimiento en este tema y a realizar nuevos estudios con el fin de aportar en la literatura académica del mindfulness en las aulas de clase, sobre todo en el Ecuador que no tiene estudios variados sobre este tema.

El diseño de la propuesta de este trabajo está orientada al contexto escolar del centro educativo, sin embargo, puede servir de referencia para otros centros educativos, en los cuales se hagan las adaptaciones necesarias para poder llevarlo a la práctica educativa. Por ello, es recomendable que se aplique lo diseñado en el centro educativo para determinar los efectos y cambios en los estudiantes, sobre todo en el fortalecimiento de la educación emocional (Bisquerra & García, 2018).

Finalmente, se abre la posibilidad de seguir realizando estudios en esta línea de investigación; tanto como la replicación y el diseño de nuevas propuestas que incluyan al mindfulness dentro de los contextos educativos; sobre todo, en aquellos en los que se presentan dificultades en el desarrollo de las emociones y problemas en la convivencia escolar, ya que pueden llegar a producir riesgos psico-sociales en los estudiantes (Fernández & Cabello, 2020). En sí, es evidente que la educación emocional y el mindfulness tiene una relación sinérgica que logra resultados prometedores en las aulas de clase.

## **CONCLUSIONES**

La investigación está concatenada con objetivos educativos, de este modo, todo lo realizado tiene una consistencia metodológica y las bases teóricas para mantener un diálogo argumentado para soportar la propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo de la educación emocional en estudiantes del Ecuador de 5 a 13 años. A continuación, se plantean las siguientes conclusiones:

Sobre el diseño de la propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo de la

educación emocional, se demuestra desde las bases teóricas y metodológicas que es posible su diseño y aplicación en el contexto escolar, ya que está basada en actividades variadas y contextualizadas con las características de los participantes y las necesidades identificadas en el centro escolar.

Con respecto a los fundamentos teóricos del mindfulness, se demuestra su aplicación indispensable en el proceso educativo, ya que tienen beneficios positivos a corto, mediano y largo plazo en los estudiantes. Del mismo modo, existen estudios empíricos que demuestran la aplicación del mindfulness en el quehacer del docente, lo cual implica primero una formación para saber utilizar las estrategias y técnicas adecuadas, para luego aplicarlas de forma específica en las personas o estudiantes.

Con relación a los problemas afectivos de los estudiantes, es indispensable que en los centros escolares se apliquen estrategias para atender el desarrollo de las emociones en los estudiantes, ya que es frecuente los conflictos entre compañeros de clase, la falta de motivación, la incapacidad para superar la frustración, la incapacidad para convivir con otros, entre otros factores negativos más.

Una vez analizadas las estrategias adecuadas a la edad de los estudiantes, se diseñó una propuesta con diez sesiones y sus respectivas actividades formales e informales, enfocadas en desarrollar una atención plena por medio del mindfulness. Esto se enfocó en mejorar el nivel de concentración de los estudiantes a través de la meditación, además se hace evidente su importancia para mejorar y aceptar las diferentes emociones de los niños y las niñas.

La evaluación de la incidencia del mindfulness en el desarrollo de las emociones de los estudiantes se basó en la propuesta de cuestionarios de desarrollo de emociones como parte de las actividades que realizaba en las sesiones planificadas. Esta integración de instrumentos para hacer seguimiento al estado emocional de los estudiantes permite evidenciar los efectos positivos y las limitaciones de la propuesta.

Para finalizar, con respecto al desarrollo de un proceso de educación emocional basada en una propuesta con actividades de mindfulness, la planificación de las sesiones promete un seguimiento para poder comparar el antes y después de la propuesta. En este sentido, en el caso de aplicar lo planteado se podrá registrar las evidencias de los efectos en los estudiantes, logrando así demostrar que el trabajo realizado en el estudio es correcto y con la rigurosidad académica necesaria.

## LISTA DE REFERENCIAS

- Andaur, A., y Berger, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness. *Revistas estudios sobre educación*, 239-261.  
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/50026/1/11560-66692-1-PB.pdf>
- Arellano, A. (2018). *Beneficios en la implementación de la Inteligencia Emocional como una asignatura en las escuelas de Quito* [Tesis de grado]. Universidad San Francisco de Quito.  
<https://bit.ly/3qBdvcd>
- Bisquerra, R., y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del Consejo Escolar del Estado*, 5(8), 1-19. <https://bit.ly/3tgG00H>
- Body, L., Ramos, M., Recondo, O., y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 47-59. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361006/html/>
- Casassus, J. (2017). Una introducción a la Educación Emocional. *Revista RELAPAE*, 1(7), 121-130.  
<https://bit.ly/3NWU9ry>
- Fernández, P., y Cabello, R. (2020). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46.  
<https://bit.ly/3DrNIuC>
- García, V., Luque, B., Santos, R., y Tabernero, C. (2018). La autorregulación emocional en la depresión y el deterioro. *Revista mexicana de investigación*, 10(2), 101-121.  
<https://bit.ly/3H07dKI>
- Gómez, L. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 1(52), 174-184. <https://bit.ly/3tgHMPP>
- Hernández, V. (2017). *Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional* [Tesis de grado]. Universidad Oparin. <https://bit.ly/3yzs8k1>
- Herrera, R. (2019). *Aplicación de técnicas de mindfulness para reducción de conductas* [Tesis de grado]. Universidad San Francisco de Quito. <https://bit.ly/3tdmulC>
- Ibarrola, B. (2021). *Las emociones son las guardianas del aprendizaje*. Canal Aprendemos juntos

2030. <https://bit.ly/3LbQV3c>
- López, I., y Morales, G. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(3), 84-98. <https://bit.ly/3tbZWlh>
- López, L. (2016). Técnicas mindfulness en Centros Educativos. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://bit.ly/3tgfzbw>
- Losada, A., y Caronello, M. (2020). Estilos parentales y Autorregulación Emocional Infantil. *Revista Redes* 40, 1(1), 11-28. <https://bit.ly/3NoSoU6>
- Marconi, L. (2017). *La importancia de las emociones en la educación. Las neurociencias y su impacto en la educación. Universidad de Austral*. <https://www.teseopress.com/neurociencias>
- Marzal, C. (2020). *Propuesta de intervención en Educación Primaria: Mindfulness para una educación atenta* [Trabajo de fin de master]. Universidad Zaragoza. <https://bit.ly/3zjoqNs>
- Pérez, J. (2017). El desarrollo afectivo según Jean Piaget. *Revista vinculada*, 1(1), 1-10. <https://bit.ly/3xcEHkB>
- Plaza, D. (2021). *Mindfulness, música y ansiedad en alumnado de Educación Primaria* [Trabajo de fin de grado]. Universidad Zaragoza. <https://bit.ly/3TO0f1d>
- Sánchez, M., Adelantado, M., Huerta, M. y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Sarmiento, C. (2019). *Programa de entrenamiento en mindfulness* [Tesis de maestría]. Instituto Superior de Estudios Psicológicos – ISEP. <https://bit.ly/38OFn7y>
- Soler J.L (2016). Inteligencia emocional y Bienestar II. *Revista Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 1(1), 1-10. <https://bit.ly/3aq1gdG>
- Soto, Y. T. (2017). Interacción familiar, factor que aporta a la regulación de emociones en niños de preescolar. *Revista COMIE*, 1(14), 1-10. <https://bit.ly/3OeFLLJ>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatra*, 79(1), 42-79. <https://bit.ly/2Jl56Vo>