Vol.1 Num.4- 2025

ISSN-L:3091-1893

doi 10.63803

PRISMA JOURNAL

Mindfulness en la regulación emocional de los contextos educativos

Mindfulness in the emotional regulation of educational contexts

Mariela Fernanda Ochoa Abad
mariefernanda24@hotmail.com
Unidad Educativa Presidente Cordero
Santiago de Méndez, Ecuador

Karen Gianella Manobanda Peñafiel
manobandakarengeanella@gmail.com
Unidad Educativa Fiscomisional "Río Santiago"
Limón Indanza, Ecuador

Jenny Maribel Chungata Zagal
jmchungata_1987@hotmail.com
Unidad Educativa Presidente Cordero
Santiago de Méndez, Ecuador

Giovanna Edith Salgado Fajardo
salgadoedith63@gmail.com
Unidad Educativa Presidente Cordero
Santiago de Méndez, Ecuador

María Luz Medina Medina
lucymflorecita@gmail.com
Unidad Educativa Héroes del Cenepa
Santiago de Méndez, Ecuador

Gestión editorial

- Fecha de recepción (Received): 20 de octubre de 2025.
- Fecha de aceptación (Accepted): 9 de noviembre de 2025.
- Fecha de publicación (Published online): 14 de noviembre de 2025.

DOI: https://doi.org/10.63803/prisma.v1n4.31

Prisma Journal. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades
www.prismajournal.org
ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

Mindfulness en la regulación emocional de los contextos educativos

Mindfulness in the emotional regulation of educational contexts

Resumen

En la actualidad, la sociedad es cada vez más consiente del bienestar integral de las personas en especial de los niños, adolescentes y jóvenes, lo que conlleva el abordaje de los ámbitos: físicos, mentales y emocionales. Desde este enfoque, en la educación de Ecuador, se contempla aspectos socioemocionales en las planificaciones desde educación inicial hasta bachillerato, brindando los contenidos y estrategias indispensables para la regulación emocional. Ahora bien, hay diversas técnicas y prácticas que se pueden emplear para la regulación emocional, como el Mindfulness que consiste en una práctica de relajación y conexión entre la mente, cuerpo y alma en tiempo presente; por esta razón su aplicación es creciente en educación. Sin embargo, es escaso el abordaje de este ámbito emocional para tratar los conflictos socioemocionales como: agresiones, exclusiones, desinterés por el aprendizaje, que son muy frecuentes en los niños, adolescentes y jóvenes. Desde el enfoque integral, se tiene como objetivo el diseñar un taller mediante la práctica de Mindfulness para la regulación emocional en los contextos educativos; mediante el paradigma de investigación cualitativa que parte de la observación participante, los grupos focales y entrevistas para la recolección de información. Los resultados evidencian que después de la aplicación del taller, existe una mejora de las relaciones sociales, un mejor manejo emocional para la toma de decisiones, una reducción del estrés y ansiedad, aumento de resiliencia, entre otros aspectos que benefician el ambiente educativo. En conclusión, la práctica de Mindfulness tiene diversos beneficios en la regulación emocional facilitando la concentración en el presente.

Palabras clave

- Mindfulness
- Regulación emocional
- Desarrollo integral
- Innovación educativa
- Contexto educativo

Abstract

Summary Currently, society is increasingly aware of the comprehensive well-being of people, especially children, adolescents, and young people, which involves addressing the physical, mental, and emotional aspects. From this perspective, in Ecuador's education system, socio-emotional aspects are considered in planning from early childhood education to high school, providing the essential content and strategies for emotional regulation. There are various techniques and practices that can be used for emotional regulation, such as Mindfulness, which involves a relaxation practice and connection between the mind, body, and soul in the present moment; for this reason, its application is increasing in education. However, the approach to this emotional domain is limited when it comes to addressing socio-emotional conflicts such as aggression, exclusion, and lack of interest in learning, which are very common among children, adolescents, and young people. From a comprehensive approach, the objective is to design a workshop through the practice of Mindfulness for emotional regulation in educational contexts; using the qualitative research paradigm based on participant observation, document analysis, interviews, and information triangulation. The results show that after the implementation of the workshop, there is an improvement in social relationships, better emotional management for decision-making, a reduction in stress and anxiety, increased resilience, among other aspects that benefit the educational environment. In conclusion, the practice of Mindfulness has various benefits in emotional regulation, facilitating concentration on the present.

Keywords

- Mindfulness
- Emotional regulation
- Comprehensive development
- Educational innovation
- Educational context

Prisma Journal. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades
www.prismajournal.org
ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

Introducción

El bienestar integral es un tema que se escucha a diario en diversas áreas del conocimiento como medicina, psicología, economía, arquitectura, entre otras. En educación el objetivo es construir conocimientos, siguiendo un proceso que se desarrolla de forma secuencial y atractiva; partiendo de la activación de los sentidos, la atención focalizada, los contenidos se codifican en la memoria a corto plazo, luego pasa a ser almacenada en la memoria de largo plazo, para ser aplicada en la vida cotidiana y finalmente el estudiante evalúa su propio aprendizaje y lo ajusta de ser necesario (Núñez Prada y Herrera Herrera, 2020). Para que se de todo este conjunto de etapas es necesario lograr la motivación, un ambiente acogedor y el interés de los estudiantes, logrando dirigir su atención y un aprendizaje significativo.

Todo lo anterior cita que la educación, es más que impartir contenidos, es un espacio de desarrollo integral que deben tratar todas las aristas: físicas, intelectuales y emocionales. De lo que, se puede inferir que para que se dé el aprendizaje es necesario el abordaje de todos los aspectos emocionales en todos los espacios formativos, por parte de un docente, psicólogo o miembro del contexto educativo, que pueda tener un acercamiento al estudiante para entender y acompañar de manera asertiva a resolver los conflictos emocionales. Además, la importancia de la consideración de las emociones de los estudiantes, radica en que un estudiante que se encuentre con dificultades en algún contexto social como la familia o la escuela, puede vivenciar ira, tristeza, soledad, entre otras; que no son beneficiosas para el proceso educativo, por lo que es necesario reconocer las causas, identificar las emociones y buscar posibles soluciones (Arango Páez y Zabaleta Guerra, 2024).

Por lo que este artículo se centra en el Mindfulness como una técnica de concentrarse en el presente, mediante la atención plena, la presencia y la aceptación para la regulación emocional que consiste en la suma de factores que permiten a las personas aprender a identificar, comprender y manejar sus emociones de manera efectiva (Vásquez-Dextre, 2016).Que deben ser trabajadas acorde a las diferentes etapas de desarrollo: en la infancia se aprenden a identificar y expresar sus emociones; en la niñez se suma el desarrollo de habilidades de regulación emocional y empatía; en la adolescencia se discierne la comprensión emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales más complejas. Al ser trabajado en todas las etapas educativas tiene una gran relevancia para mejorar las relaciones sociales, minimizar el estrés y la ansiedad y maximizar la resiliencia (Pesántez Coyago et al., 2024).

Si bien, se habla de la regulación emocional desde la educación, existen diversos contextos educativos desde la familia donde se obtiene las primeras experiencias de aprendizaje y adquiera ciertas herramientas necesarias para resolver conflictos, expresar sus necesidades y emociones de forma asertiva, en un espacio de confianza y amor. Sin duda las unidades educativas, institutos, cursos y

ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

programas de formación, son un contexto muy importante para aprender sobre educación emocional; y finalmente la comunidad es donde se desaprende, aprende y reaprende todas las habilidades necesarias para la convivencia en la sociedad (Bermúdez, 2007).

A pesar de toda la relevancia de la regulación emocional en los contextos educativos, en las aulas se evidencia un escaso abordaje de la parte emocional, priorizando únicamente los contenidos, lo que genera dificultades en las relaciones entre compañeros, agresiones, aislamientos y desinterés; lo que entorpece el proceso de aprendizaje y el ambiente educativo. Por lo que se identifica la siguiente situación problemática ¿Cómo mejorar la regulación emocional en los contextos educativos? Que será abordada desde los fundamentos teóricos y metodológicos. Por lo tanto, el objetivo es diseñar un taller mediante la práctica de Mindfulness para la regulación emocional en los contextos educativos, aportando el enfoque integral e innovador que sustente dicha propuesta para mejorar la regulación emocional. Además, esta indagación se justifica en la importancia de la atención emocional para resolver los conflictos más comunes en las aulas y fortalecer la educación de calidad y calidez.

Metodología

Los fundamentos metodológicos tienen un enfoque de investigación cualitativa, tratando la información de forma detallada y sin alterar la realidad educativa. Mediante un estudio de caso de tipo grupal, que busca analizar a profundidad la regulación emocional en los contextos educativos; con técnicas e instrumentos para la recolección de información (Urbina, 2020).

- **Observación participante**: esta técnica se emplea a partir del acercamiento a la realidad del estudio de caso, con el objetivo de registrar todos los aspectos de la regulación emocional, a través de un diario de campo.
- **Grupos focales:** se generó sesiones de grupos pequeños, con el investigador como moderador que dirige el diálogo para la identificación de la información de la regulación emocional en contextos educativos. Para lo cual se prepara una guía con los aspectos más relevantes.
- **Entrevista:** es un intercambio dirigido entre el investigador y los sujetos investigados, para preguntar sobre los aspectos relevantes para la investigación. Teniendo la finalidad de extraer información sobre percepciones, opiniones, creencias, emociones; identificando la subjetividad de los miembros del estudio de caso. Por lo que, se implementó como instrumento una entrevista de tipo semiestructurada, caracterizada por la flexibilidad para aclarar dudas y fortalecer la información (Valle et al., 2022).

Prisma Journal. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades
www.prismajournal.org
ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

Resultados

La propuesta detallada en el taller de mindfulness para la regulación emocional de los contextos educativos, se enfoca en tres aspectos esenciales:

1. **Atención en el presente:** al estar concentrados en el ahora o tiempo presente, permite identificar las sensaciones corporales, los pensamientos, los sentimientos; lo que facilita reconocer que sucede en el cuerpo, mente y alma para poder trabajar conscientemente lo que nos afecta o beneficia en la vida diaria.
2. **Presencia plena:** este aspecto consiste en enfocarse en el presente, evitando pensar en el pasado que puede generar estrés, o en el futuro ocasionando ansiedad. Es importante tener la visión clara que existe solo el ahora, y lo que sucede hace 1,2 o 3 minutos ya es pasado, y de igual forma el futuro es desconocido.
3. **Aceptación:** existen situaciones que no se pueden modificar, que deben ser aceptadas como son, sin culpabilidad, negación o juzgadas; para comprender este concepto se lo hace mediante la técnica de mindfulness.

Esta técnica de mindfulness, tuvo una valoración de resultados a partir de una guía de satisfacción aplicada al grupo de estudio.

Tabla 1: Valoración del taller de mindfulness

Guía de valoración del taller de mindfulness			
ESCALA DE SATISFACIÓN	Atención en el presente	Presencia plena	Aceptación
Muy satisfecho	X		
Satisfecho		X	X
Neutral			
Insatisfecho			
Muy insatisfecho			

De los resultados, se puede inferir que el taller de mindfulness, aplicado al grupo de estudio fue de gran aceptación y tuvo impacto positivo en todos los aspectos trabajados en el aula de clase. Demostrando mejoras significativas en el bienestar emocional, la valoración evidencia que los estudiantes participes del taller de mindfulness mencionan una reducción en los síntomas de ansiedad,

ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

estrés y depresión. Así como, un cambio de percepción de la realidad, lo que les hace sentir más plenos y felices.

Además, de un incremento de la atención plena y la autorregulación, el taller ha promovido el desarrollo de habilidades para dirigir la atención a una sola actividad, lo que permite a los estudiantes observar sus emociones sin juicios valorativos y resolver problemas de forma más efectiva. Lo que evidencia una mejor autorregulación emocional y mejor resiliencia ante sucesos imprevistos.

El impacto positivo más relevante en el ámbito educativo, es la mejora del rendimiento académico y profesional, la técnica de mindfulness se asocia con menor cansancio emocional y mejor ambiente educativo. Los estudiantes se observan más concentrados, motivados y reducen las conductas conflictivas y desafiantes. Finalmente, se puede acotar los efectos favorables a lo largo del tiempo, los beneficios de mindfulness se mantienen si se continúa su práctica, aunque sea por lazos breves de tiempo.

Discusión

De los resultados obtenidos del estudio del caso se evidencia una realidad educativa, caracterizada por ser acelerada y llena de distracciones, por lo que, la técnica de mindfulness se vuelve una propuesta cada vez más reconocida como herramienta para reducir el estrés, mejorar la concentración y maximizar el bienestar integral. No obstante, esta investigación contribuye al campo educativo y a un aspecto emocional que es muy poco considerado en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Autores que coinciden en la gran relevancia son: López (2023), Muñoz, (2024), Quintana et al., (2025), Gutiérrez (2025), Velázquez-Paniagua et al., (2025), acotando aspectos necesarios para entender la técnica de mindfulness desde del ámbito de psicología para tratar el estrés y la regulación emocional en estudiantes con trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

De la evidencia empírica en los contextos educativos, se concuerda con los aportes nacionales e internacionales sobre la práctica del mindfulness para la regulación emocional de los estudiantes.

ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

Conclusión

Se analizó la aplicación del mindfulness en la regulación emocional de los contextos educativos, que evidenció una mejora significativa en la identificación de emociones, lo que les permite a los estudiantes expresarlas, llegando a solucionar conflictos de manera efectiva; al mismo tiempo que fortalecen los lazos de amistad entre pares y con miembros de la comunidad. El mindfulness demostró ser una técnica de fácil aplicación en las aulas y de la aceptación e interés de los estudiantes; sin embargo, la aplicación de estas técnicas que mejoran la regulación emocional requiere el compromiso del personal docente y la aplicación continua en diversas áreas ya sea curriculares o extracurriculares para promover el desarrollo integral. De esta manera, se concluye que los aspectos de atención en el presente, la presencia plena y la aceptación tienen gran relevancia y que no deben ser aislados de las asignaturas, sino por el contrario ser un eje transversal en todos los procesos de aprendizaje; finalmente, se reconoce la gran importancia de las practicas relacionadas con la regulación emocional y en especifico del mindfulness, por lo que se recomienda una meditación de forma efectiva, la respiración profunda, caminar o hacer actividad física constantemente, y lo más importante incorporar en la rutina diaria ya sea en la unidad educativa o en el espacio que le sea más cómodo para visualizar resultados significativos en la concentración y en el rendimiento académico.

Referencias

Arango Páez, J. P., & Zabaleta Guerra, S. M. (2024). *La falta de expresion de emociones en los estudiantes de grado 6° a 11° en la Institucion Educativa Maria Reina.* Los libertadores fundación universitaria .

Bermúdez, M. R. (2007). La orientación individual en contextos educativos. Editorial del pueblo y educación.

Gutiérrez, C. A. (2025). Mindfulness y La Regulación Emocional. *Revista de psicologia , 15*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.36901/psicologia.v15i1.1780

López, M. V. (2023). *Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado* .

Muñoz, M. E. (2024). IMPACTO DEL MINDFULNESS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO UNIVERSITARIO: UNA REVISIÓN SISTEMICA . *Ciencia Latina, 8*(5). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14826

Núñez Prada, A., & Herrera Herrera, O. P. (2020). *Diseño de un juego didáctico para afianzar los dispositivos básicos del aprendizaje, atención y memoria en estudiantes del grado sexto de la I.E Roberto Velandia.* Universidad Cooperativa de Colombia.

Pesántez Coyago, T. L., Cáceres Ochoa, A. J., & Ordoñez Urgilés, D. E. (2024). *Influencia de la inteligencia emocional en las habilidades sociales dentro del contexto escolar general básico en niños de 6 a 12 años: revisión sistemática.* Dspace de la Universidad del Azuay . https://doi.org/http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15178

ISSN-L: 3091– 1893
DOI: 10.63803

Quintana, A. J., Salamea, N. R., & Rosario, L.-R. B. (2025). Mindfulness y regulación emocional en adolescentes: revisión integrativa. *Revista Ecuatoriana de Psicología , 8*(22). https://doi.org/https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.181

Urbina, E. C. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry , 1*(3).

Valle, T. A., Manrique, V. L., & Revilla, F. D. (2022). *La investigación descriptiva con enfoque cualitativo.*

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría, 79*(1).

Velázquez-Paniagua, M., Margarita, G.-C. B., & Sampieri-Cabrera, R. (2025). Influencia del mindfulness en la regulación del estrés crónico para un desarrollo integral del ser humano. *Revista de la Facultad de Medicina (México), 68*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2025.68.1.02