

REVISIÓN SISTEMÁTICA: EFECTO DEL MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR



JOHANA ANDREA PINEDA LOPEZ

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SEMESTRE X

BOGOTA D.C

2020

REVISIÓN SISTEMÁTICA: EFECTO DEL MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR

JOHANA ANDREA PINEDA LOPEZ

TRABAJO DE GRADO II

ASESOR: CARLOS JAVIER PORTILLO GUERRA

PSICÓLOGO

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SEMESTRE X

BOGOTA D.C

2020

## Dedicatoria

Principalmente es una dedicación y agradecimiento a Dios, quien ha iluminado mi camino, me brinda la luz en los tropiezos, la mano en las batallas y el ánimo constante para continuar con este proyecto de investigación.

En dedicación y agradecimiento a mi esposo Deywis Fernando Gonzalez el cual, con su amor, apoyo, dedicación y entrega, acompaña la construcción de mi camino. Por sus enseñanzas de vida, su amor a Dios, su optimismo ante los obstáculos, la confianza que deposita en la persona que comparte a su lado y su fiel acompañamiento constante en los procesos de mi vida.

¡Este logro es de nosotros!

## Agradecimientos

En dedicación y agradecimiento a mi madre Pilar del Carmen López Melo quien ha sido parte de todo el proceso de mi carrera, me brindó su apoyo incondicional en el seguimiento y continuación de mi profesión, es mi guía, mi fortaleza y mi mayor motivación.

En dedicación y agradecimiento a la persona que se portó de una forma especial conmigo, la señora Rubiela Hernández, quien me acogió en sus brazos y me brindó protección como si fuese una de sus hijas haciéndome parte de una maravillosa familia.

En dedicación y agradecimiento a mi docente Carlos Portillo, por su conocimiento, apoyo y guía en la elaboración de esta investigación.

Finalmente, agradezco a la Universidad Antonio Nariño, a su equipo docente y administrativo, por tan grata experiencia durante el tiempo compartido, por el apoyo y la colaboración en los aspectos clave en mi desarrollo personal y profesional, así como para el desarrollo de este trabajo de grado.

## Resumen

Este trabajo presenta una revisión sistemática realizada sobre el Mindfulness entre los años 2011 y 2019. Los datos han sido extraídos de las bases de datos más reconocidas a nivel científico como SciELO, Redalyc, Google Académico y Dialnet y el número de artículos encontrados en las mismas es de 19 artículos. Se han analizado las categorías: datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos y resultados encontrados, así como los títulos de los artículos, autores, países, bases de datos, palabras clave, objetivos, tipos de investigaciones, población, edades de las poblaciones y los hallazgos de cada artículo más las conclusiones. Los resultados demuestran que en la mayor parte de las investigaciones se evidenciaron los efectos que produce la práctica del Mindfulness en el contexto educativo., igualmente existen estudios en los cuales no se hayo evidencia de la práctica.

**Palabras clave:** Mindfulness, Inteligencia emocional, Meditación, Atención plena, Educación

## **Abstract**

This document presents the obtained data through a systematic analysis from the globally articles about Mindfulness between 2011 and 2019. The data has been extracted from the most scientifically recognized database, such as SciELO, Redalyc, Google Academic and Dialnet. Thus, the number of founded articles are nineteen articles. We have analyzed the categories of them: information data, investigation proposals, methodological aspects and final results. As well as the title of the articles, authors, countries, database, keywords, goals, types of investigations, population, populations age and the findings of each article plus its own conclusions. The results show that in most of the articles denoted the effects of Mindfulness practice in educational context, likewise exist studies which didn't find evidence of the practice.

**Keywords:** Mindfulness, Emotional intelligence, Meditation, Education.

## Tabla de contenido

<b>1. Introducción</b> .....	1
<b>2. Planteamiento del problema</b> .....	3
2.1 Descripción del problema .....	3
2.2 Delimitación del problema.....	4
2.3 Pregunta problema .....	5
2.4 Objetivo general.....	5
2.5 Objetivos específico.....	5
<b>3. Justificación</b> .....	6
<b>4. Marco teórico</b> .....	8
4.1 Definición de Mindfulness.....	8
4.2 Mindfulness en educación.....	8
4.3 Mindfulness como constructo psicológico.....	10
4.4 Inteligencia emocional .....	10
4.5 Regulación emocional.....	11
<b>5. Metodología</b> .....	13
5.1 Diseño .....	14
5.2 Procedimiento de búsqueda .....	15
5.3 Instrumento .....	16
5.4 Fuentes de información.....	17
5.5 Procedimiento .....	19
<b>5.5.1</b> Fase 1. Recolección de la información .....	19
<b>5.5.2</b> Fase 2. Ordenamiento y tabulación de la información.....	19
<b>5.5.2</b> Fase 3. Análisis de la información .....	19
<b>6. Resultados</b> .....	20
6.1 Categoría: datos de identificación.....	20
<b>6.1.2</b> Subcategoría: año de publicaciones .....	21
<b>6.1.3</b> Subcategoría: base de datos .....	22
6.2 Categoría: aspectos metodológicos.....	23
<b>6.2.1</b> Subcategoría: tipo de investigación .....	23

6.2.2 Subcategoría: rango de edad .....	23
6.2.3 Subcategoría: población.....	24
6.2.4 Subcategoría: palabras claves .....	25
6.3 Categoría: resultados encontrados en los artículos .....	26
<b>7. Conclusiones .....</b>	<b>33</b>
<b>8. Recomendaciones .....</b>	<b>37</b>
<b>9. Referencias.....</b>	<b>38</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>42</b>



**Lista de figuras**

<i>Figura 1. Año de publicaciones</i> .....	21
<i>Figura 2. Tipos de investigación</i> .....	23
<i>Figura 3. Rango de edad en la población estudiada en cada artículo</i> .....	23

**Lista de tablas**

<i>Tabla 1. Categorías y subcategorías de las publicaciones.....</i>	<i>17</i>
<i>Tabla 2. Criterios de aceptación y rechazo .....</i>	<i>18</i>
<i>Tabla 3. Categorías y subcategorías de las publicaciones.....</i>	<i>20</i>
<i>Tabla 4. Análisis cuantitativo del país donde se realizaron los estudios .....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 5. Bases de datos más frecuentes en investigaciones frente al Mindfulness .....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 6. Muestra o población de cada artículo.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 7. Palabras Claves.....</i>	<i>25</i>

**Lista de anexos**

<i>Anexos A. Matriz de análisis.....</i>	<i>42</i>
<i>Anexos B. Matriz de análisis (Excel) con cada categoría y subcategoría.....</i>	<i>43</i>
<i>Anexos C. Propósito de las investigaciones .....</i>	<i>45</i>
<i>Anexos D. Categorías aspectos metodológicos .....</i>	<i>47</i>
<i>Anexos E. Categoría resultados encontrados.....</i>	<i>48</i>

## 1. Introducción

El Mindfulness es una técnica de intervención para prestar atención de una manera especial, intencionadamente y en el momento presente, sin juzgar, solo observando lo que ocurre independientemente de si es agradable o no; se puede decir que Mindfulness radica en ser totalmente conscientes de los estímulos internos y externos que emergen en el instante presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin evaluar, sin expectativas o creencias, con tranquilidad, amabilidad y autocompasión, libres, de esta forma, a la vivencia del aquí y ahora (Parra, Montañes, & Bartolomé, 2012)

Se cree que el origen de Mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica popularizada por todo el planeta y cuya esencia primordial es la costumbre.

Diferentes expertos e investigadores han acercado las técnicas de Mindfulness a nuestra cultura occidental, ocasionando el interés y entusiasmo de una parte importante de la comunidad científica relacionada con la salud. El continuo y rápido crecimiento del conocimiento en el campo del Mindfulness han generado el desarrollo de diversos trabajos de investigación de los cuales se busca recolectar, analizar y sintetizar este conocimiento, de los métodos de investigación usados en los estudios primarios, sean cuantitativos o cualitativos.

El presente proyecto de investigación busca determinar cuál es el estado actual de las investigaciones sobre el Mindfulness en el contexto escolar entre los años 2011 y 2019 y sus efectos en la población estudiantil dentro del contexto del aula de clases; para tal propósito, se llevó a cabo una revisión sistemática, entendida como “una forma de considerar e interpretar toda exploración utilizable e importante respecto alguna investigación especial, área, materia o

fenómeno de interés” (Kitchenham, 2004, pág. 1), en diferentes bases de datos científicas sobre el tema en España, Chile, Perú y Colombia.

Por lo tanto, la presente es una investigación con métodos planeados con anticipación y un ensamblaje de los estudios originales, los cuales permita evaluar los diseños y características de las investigaciones primarias gracias a que los datos son sintetizados y los resultados interpretados. La información obtenida de las experiencias previas será contrastada para analizar los posibles beneficios de implementar un programa de Mindfulness en los centros académicos, donde se muestran diferentes problemáticas con respecto al manejo de las emociones y las respuestas que se producen frente a hechos agobiantes que se experimentan en el ámbito educativo.

Por último, esta revisión permite conocer los antecedentes de las investigaciones realizadas entre el año 2011 al 2019, frente a los efectos de la aplicación de un programa basado en Mindfulness incluyéndolo en el planteamiento de problema, pregunta de investigación, justificación, objetivos, marco teórico y la exposición de las aportaciones que proyectan las 10 investigaciones analizadas.

## **2. Planteamiento del problema**

### **2.1 Descripción del problema**

Un problema actual y creciente de salud en la comunidad del ámbito estudiantil es la agresión y la violencia generada en sus entornos, provocando incidentes negativos como dificultad en el aprendizaje y el abandono escolar, además de un clima académico tensionante. En Colombia, según el documento “Caracterización sector educativo”, realizado por la Secretaria de Educación, encontró que para el año 2011 en Bogotá, 70 estudiantes abandonaron el colegio a causa de maltrato escolar por parte de los demás alumnos, entre ellos 25 hombres y 35 mujeres (Rivas, 2015); según el Ministerio de Educación (2006) en lo que transcurre un año escolar, un 45% de los estudiantes señalan haber sido agredidos y a su vez, el 38% declaro ser agresor. La mayor parte de los estudiantes de 10 a 13 años perciben acometida psicológica, como ser ignorados, recibir insultos o garabatos, burlas, descalificaciones, gritos y comentarios mal premeditados en los espacios de recreo y de deportes.

Los colegios, institutos y universidades están en medio de una transformación y este cumulo de procesos y cambios dan como resultado que los jóvenes cada vez experimenten un mayor estrés y desemboque en hábitos agresivos, violentos, desordenes conductuales y diferentes tipos de ansiedad.

Como ya se hace notar, en los colegios se enseñan todo tipo de conocimientos, pero a menudo se olvidan de aspectos muy importantes para el desarrollo de cada uno de los estudiantes, como por ejemplo el autoconocimiento, encontrar cuál es su lugar en el mundo, el sentido de la vida, aprender a lidiar con las adversidades y obstáculos del día a día y aprender a relajarse en un mundo dónde el estrés es cada vez más frecuente (Lavilla, Molina, & López, 2008).

En ese sentido el Mindfulness se presenta como una técnica de meditación, concentración y relajación que permite al estudiante escuchar su cuerpo y alma, saber con más certeza lo que quiere, relajar tensiones y mejorar su atención, además de mejorar las relaciones entre pares, también reduce los niveles de estrés, incrementa la creatividad y reduce la violencia.

Sin embargo, el fenómeno del Mindfulness ha sido poco estudiado y las investigaciones que se han realizado difieren en su definición, actores e incluso forma de abordarlo, por lo que es relevante indagar sobre este tema y los estudios e investigaciones realizadas en el contexto estudiantil, a fin de determinar sus posibles beneficios en dichos ámbitos.

## **2.2 Delimitación del problema**

Kitchenham (2004) con relación a la revisión sistemática propone que esta debe hacerse por medio de etapas, en las cuales se lleva a cabo la planificación, el desarrollo y la abstracción de los resultados sobre cualquier tipo de fenómeno en particular.

La revisión sistemática conlleva al estudio de cada uno de los artículos y establecimiento de criterios de inclusión y exclusión, para obtener conclusiones. (Caro, 2008).

Respecto a las fuentes de información más acordes o de mayor apropiación para este tipo de investigación, se tomaron bases de datos de publicaciones científicas reconocidas y accesibles al público en general.

Al examinar críticamente los estudios primarios, la revisión sistemática de este estudio resalta el estado actual de las investigaciones sobre Mindfulness dentro del ámbito estudiantil y clarifica hipótesis en la construcción de las categorías sobre datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos y resultados encontrados.

Teniendo en cuenta las condiciones del fenómeno se plantea la siguiente pregunta:

### **2.3 Pregunta problema**

¿Cuál es el estado de las investigaciones sobre los efectos de un programa de Mindfulness dentro del contexto estudiantil entre los años 2011 y 2019?

### **2.4 Objetivo general**

Determinar cuál es el estado de las investigaciones sobre los efectos de un programa de Mindfulness dentro del contexto estudiantil entre los años 2011 y 2019.

### **2.5 Objetivos específico**

- Contrastar los resultados de las investigaciones que arrojan datos favorables ante la aplicación de un programa de Mindfulness, con los estudios que no evidenciaron un beneficio.
- Reconocer el impacto registrado en las publicaciones sobre las intervenciones en Mindfulness.
- Identificar la tendencia de publicación sobre Mindfulness en los últimos años.
- Establecer el tipo de investigación más frecuente sobre los estudios relacionados con la temática.



### 3. Justificación

El conocer y estudiar los efectos del Mindfulness en el entorno escolar es relevante en la actualidad, ya que nuestro sistema educativo suele otorgarle una gran importancia a las materias académicas, creando una actitud competitiva en el alumnado por ver cuál es el que consigue una calificación superior en dichas materias, pero sin embargo, se deja de lado la formación emocional y social de la persona, tan necesaria e importante en esta primera etapa educativa, el desarrollo de esto se observara a medida que el lector avance.

La presente investigación se enmarca dentro de la psicología educativa y busca reconocer la importancia de implementar programas basados en Mindfulness, lo cual conlleva beneficios tanto al alumnado como a los docentes y a las clases en sí.

En el campo de la psicología este estudio es relevante para conocer la efectividad del Mindfulness, ya que es cada vez más frecuente el uso de terapias de tercera generación, las cuales modifican la conducta a la vez que trabajan aspectos como la relación del paciente con el problema y que tienen efecto en el contexto educativo, tomando aspectos como el entorno psicosocial de los implicados, el contexto habitual, hogar, amigos, etc. Del mismo modo, la revisión sistémica incluye una exploración de la metodología utilizada para poder contestar la pregunta de investigación, y aporta una fundamentación que muestra la idoneidad de los enfoques metodológicos y diseños de investigación utilizados, así como de las técnicas y procedimientos que se utilizan para la recopilación de datos, contribuyendo al desarrollo de una serie de recomendaciones para la eficacia de una buena práctica de la atención plena.

Para la sociedad, esta investigación genera aportes a la eficacia que tienen los programas basados en las terapias de tercera generación para llevarlo de forma adecuada a la práctica, ya que provocan cambios en los patrones de pensamiento, potenciando la serenidad y el equilibrio del

individuo, mediante actitudes de no juicio, aceptación, confianza, y compasión; adicionalmente mejora la capacidad de regular las emociones, de afrontar las disfunciones emocionales y generar reactividad aumentada de estímulos positivos. Ello conlleva una mejora en el funcionamiento del organismo al provocar una respuesta más eficaz por parte del sistema inmunitario, reactividad al estrés y bienestar físico.

A nivel institucional este trabajo se adscribe al grupo y línea de investigación Escuela: Sistema complejo, permitiendo retomar e innovar nuevos temas de trabajo. Así mismo, el presente proyecto de grado se alinea con la misión de la Universidad Antonio Nariño ya que permite “formar ciudadanos idóneos y competitivos, éticos y humanistas, con pensamiento autónomo y crítico” (UAN, 2019); el trabajo que se realizara obliga ser ante todo éticos y críticos para la adecuada comprensión de la problemática a investigar.

Para el programa de Psicología de la Universidad Antonio Nariño la investigación es uno de los pilares esenciales para la formación, esto debido a que el indagar y ofrecer respuestas formales a diversas incógnitas que se presentan en la actualidad, genera mayor entendimiento de los fenómenos y claro está, permite brindar herramientas de prevención. A parte de ofrecer elementos como los mencionados anteriormente, se pretende también aportar a la generación del conocimiento.

Finalmente, con la realización de este trabajo académico, la investigadora desarrolla competencias en relaciones profesionales, fundamentación conceptual en psicología, comunicación y sensibilización cultural ante el análisis de esta temática.

## **4. Marco teórico**

### **4.1 Definición de Mindfulness**

Etimológicamente, el término inglés Mindfulness es una traducción de la palabra “Sati” de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. Sati, en la terminología budista, y en la mayor parte de los casos, se refiere al presente y como término psicológico general conlleva el significado de “atención” o “conciencia” (Lavilla, Molina, & López, 2008).

El término Mindfulness se puede traducir al castellano como conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento, aunque lo cierto es que resulta difícil encontrar una palabra que se corresponda con el significado real que tiene Mindfulness. Tal y como apunta Vallejo (2006), los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Se considera conveniente utilizar el término anglosajón Mindfulness o el término pali “Sati” en lengua castellana, ya que refleja mucho mejor el significado y la esencia de lo que realmente se quiere transmitir con el mismo (Simón, 2007).

### **4.2 Mindfulness en educación**

El sistema educativo ha excluido las capacidades que desarrolla nuestra parte derecha del cerebro, quedando relevadas de su importancia, habilidades y capacidades como la creatividad, la expresión artística, la capacidad de introspección, la intuición o las emociones que podamos manifestar. Vivencias que nacen de la misma naturaleza del ser humano (Gázquez, 2012).

Así también Siegel (2010), reitera que el sistema educativo pone énfasis en los contenidos y el conocimiento, en lugar de trabajar el proceso de cultivar la mente.

La atención debe cultivarse, y no es tan fácil. No surge, así como así. De la misma manera que para ejercitar un deporte debe entrenarse, así como para tocar bien un instrumento se debe practicar, asiduamente y constantemente, la atención se va entrenando y perfeccionando (Snel, 2016).

Para lograr el bienestar personal y la conducta pro social es necesario cultivar la capacidad de entenderse uno mismo, desarrollo de la empatía, cualidades que emergen de la función reflexiva. Esta función da lugar a una mejor vida, fomenta la habilidad de ser flexible y la fortaleza emocional, hace que las relaciones florezcan y en la mente se establezca la sintonía interna y la armonía. En Mindfulness encontramos el fomento de la capacidad de reflexión, que ofrece a los alumnos la capacidad neurológica necesaria para enfrentar la vida con fortaleza emocional, ya sea en el plano social, emocional o en el académico (Siegel, 2010).

Los programas educativos que han incorporado Mindfulness a sus planes de trabajo han visto un incremento muy alto de eficacia, a través de un entrenamiento mental que favorece el control cognitivo (Goleman, 2013).

Ante los cambios externos, acelerados y contradictorios, produce que los niños cada vez experimenten un mayor estrés que desemboca en comportamientos agresivos, violentos, desórdenes conductuales y distintos tipos de ansiedad. Según Shapiro et al. (1998) la ansiedad puede tener un impacto muy negativo en el rendimiento de los alumnos de la escuela, quebrantando su pensamiento e interfiriendo con su aprendizaje. Y es que, en efecto, los niños necesitan herramientas para crecer y evolucionar en su vida diaria ya que la falta de habilidades y recursos para afrontar con eficacia obstáculos y estresores que se les presentan en la escuela o con sus iguales, puede tener graves repercusiones en su salud mental y física (Casado, 2015).

Con la práctica de Mindfulness la atención se focaliza facilitando al alumnado la adquisición de conocimientos de una forma más ágil, generando una mente más consciente y una actitud hacia él mismo y los demás. Con Mindfulness hay un mayor procesamiento efectivo de la información debido a alto nivel de concentración que este desarrolla (Casado, 2015).

Para Ederra (2017) el Mindfulness contribuye al desarrollo de una educación con base en la conciencia, donde profesor y alumnos crean un espacio de aprendizaje y educación orgánico, significativo y relevante. “En él, la conciencia y la serenidad, la vida sentida, brotan espontáneamente, ayudando a crecer a todos” (pág. 17).

#### **4.3 Mindfulness como constructo psicológico**

Es un proceso psicológico que consiste en mantener la atención en un objeto determinado que a menudo suele ser la propia respiración, para posteriormente pasar a la conciencia corporal, luego a las emociones y sentimientos, más tarde a las ideas y pensamientos, y finalmente pasa a una conciencia integral de la persona (Moñivas, García, & García de Silva, 2012).

Como proceso psicológico, Mindfulness une a la mente y al cuerpo de manera que las acciones del ser humano dejan de ser conductas automáticas a los estímulos de la vida cotidiana y empiezan a ser reacciones conscientes que permiten un análisis sin juicio del estímulo para llegar a una respuesta consciente, puesto que nadie es responsable de lo que siente o de lo que piensa, pero sí de la manera cómo actúa (Moñivas, García, & García de Silva, 2012); además de ayudar en el manejo de la inteligencia emocional.

#### **4.4 Inteligencia emocional**

Goleman (2012) define la inteligencia emocional como “las habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir ante las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación,

regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas” (pág. 54).

Es una habilidad que el individuo tiene o puede desarrollar, la cual le permite conocer y controlar sus emociones y sentimientos, así como de las personas que le rodean, mediante el uso de autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, logrando adaptarse a su medio y llegar a destacar. De tal manera que la inteligencia emocional puede influir para mejorar los resultados profesionales y hacer que el individuo se sienta satisfecho con su desempeño, mismo que ocasiona un incremento en su productividad, es decir que la persona sienta que el trabajo es adecuado a sus capacidades y habilidades y que el trato recibido sea equitativo en relación con sus semejantes para que dichos esfuerzos conlleven a la competitividad. (Goleman, 2012).

Así mismo, el uso de la inteligencia emocional es importante en el ser humano tanto personal como profesionalmente, debido a que es difícil separar las diversas emociones que experimenta el individuo sin que afecten su capacidad de concentración (Shapiro, 1997).

#### **4.5 Regulación emocional**

Es un proceso en el que la persona es capaz de influir en sus emociones, determinando o incidiendo en la forma en que las experimenta, además de cómo y cuándo expresarlas, dependiendo del contexto en el cual se encuentra (Gross & Thompson, 2006). Por otro lado, se trató como una habilidad, que requiere de cuatro tipos de repertorios: (a) que el individuo sea capaz de inhibir el comportamiento altamente inapropiado, sin importar si es positivo o negativo, (b) ser capaz de auto calmar o tranquilizar cualquier activación fisiológica intensa inducida por la activación, (c) hacer un proceso de refocalización de la atención, y (d) tener la capacidad de organizarse a uno

mismo para cualquier acción coordinada en procura de una meta externa (Gross & Thompson, 2006).

Adicionalmente, Shearin & Linehan (1994) afirmaron que la regulación emocional se refiere a un sistema de respuestas complejo que requiere de aspectos bioquímicos, fenomenológicos, de expresión facial, cognitivos y conductuales. Además, señalaron que este sistema afecta aspectos del yo, las auto atribuciones, la percepción de control, el aprendizaje y la conducta en diferentes áreas. Las tres anteriores definiciones consideraron a la regulación emocional como un proceso, una habilidad y un sistema en el que median las interacciones, es necesario añadir que las emociones son fundamentales en la adaptación y la supervivencia del ser humano como especie ya que las emociones básicas han podido estudiarse en la mayoría de las culturas, como la ira, el miedo y la alegría, entre otras, son innatas, es decir, se encuentran codificadas genéticamente en todos los individuos (Gross & Thompson, 2006).

De ahí que, al haber problemas en la regulación de las emociones, el individuo puede enfrentar serias consecuencias, especialmente, al regular las emociones dolorosas o aversivas, lo que puede ser el punto de partida de problemas de conducta de muchos individuos, comportamientos disfuncionales tales como el abuso de sustancias, los intentos suicidas, las pretensiones de control emocionales poco efectivas, la ingesta excesiva de alimentos, entre otros (Linehan, 2015).

## 5. Metodología

Esta investigación es de corte descriptiva–cuantitativa, utilizando la técnica de análisis sistemático, ya que se aborda un tema central llamado Mindfulness. Las investigaciones cuantitativas según Hernández, Fernández y Baptista (2014) resaltan que son el “conjunto de procesos secuenciales y probatorios, el cual cada etapa debe tener un orden riguroso y se determinan variables que se desarrollen sobre un diseño determinado” (pág. 27).

Los estudios con alcance descriptivo consisten en describir fenómenos, situaciones o contextos que se detallan como se manifiestan, por ejemplo, buscar características específicas y perfiles de las personas o comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se “somete a un análisis, lo que quiere decir, que pretende únicamente medir y recoger la información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables que la refieren” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 28).

El enfoque metodológico utilizado fue el no experimental que se basa en tres dimensiones temporales utilizadas de la siguiente manera: inicialmente se basa en el análisis del nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado, seguido de la evaluación de una situación, comunidad, evento o fenómeno en un punto de tiempo y determinar o ubicar cual es la relación entre el conjunto de variables en un específico momento.

Este tipo de enfoque permite que sea apropiado junto al alcance descriptivo, ya que estas investigaciones se centran a estudiar cómo evolucionan una o más variables sobre los cambios que obtienen a través del tiempo; además, se realizan sin manipular deliberadamente las variables, es decir, son estudios donde no se hace variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras, lo que se realiza en general en estas “investigaciones no experimentales



cuantitativas, es observar los fenómenos tal como se dan en su contexto natural para posteriormente analizarlos” (Sampieri, 2010).

De igual forma, las mediciones realizadas en estas investigaciones son periódicamente métodos estadísticos, que por medio de recolección de datos se fundamentan para ser medibles y estandarizados el cual lo hace creíble, con lo anterior se debe tener en cuenta para este tipo de estudio que se pretende medir y que los fenómenos puedan ser observables o hacer parte del mundo real.

## **5.1 Diseño**

El estudio que se lleva a cabo tiene como objetivo recabar información acerca de la temática de Mindfulness para poder ampliar el conocimiento sobre ella y demostrar los beneficios que tiene la práctica de dicha técnica en el ámbito educativo, investigando para ello, sobre aquellos proyectos o programas que se han llevado a cabo en el sistema formativo.

Según Biolchini (como se citó en Kitchenham, 2004, p.2) la metodología de este tipo sistemático es desarrollada para recoger y evaluar las evidencias disponibles y pertenecientes a un tópico determinado.

Según Coello (2014) la revisión sistemática se emplea en una búsqueda de todos los estudios potencialmente relevantes, junto con unos “criterios explícitos y reproducibles, fijados de antemano en la selección” (pág. 2). Eso es lo que les confiere el carácter científico, a diferencia de las revisiones documentales.

De esta forma, se llevó a cabo una revisión sistemática, y posterior, la integración analítica preliminar de estudios que reportaron el efecto de intervenciones que incorporaron el Mindfulness como parte de su diseño, sobre los programas aplicados en las aulas de clases; aclarando que las

revisiones sistemática son el medio para “identificar, evaluar e interpretar todas las investigaciones relevantes disponibles a una pregunta de investigación particular, área, temáticas o fenómeno de interés” (Kitchenham, 2004, pág. 1).

La importancia relevante de las revisiones sistemáticas es que brindan evaluación para diferentes campos y pueden extender su aplicación a otro tipo de estudios, como por ejemplo, responder preguntas sobre pruebas diagnósticas o de pronóstico, involucrando estudios observacionales, estas proveen una síntesis racional de la investigación básica superando las limitaciones de las revisiones narrativas al aplicar estándares rigurosos a “la investigación secundaria (donde la unidad del estudio son otros estudios de investigación) como si fueran aplicados a estudios de investigación primaria” (Kitchenham, 2004, pág. 2).

Este proyecto de investigación se realizó bajo este tipo sistemático ya que permite resumir la información existente sobre el tema del Mindfulness en los contextos educativos, en especial en las aulas de clases, permitiendo identificar vacíos en las investigaciones e identificar los temas que han sido más relevantes que en otras revisiones tradicionales no se han encontrado. En general, la revisión representa la actividad inicial en cualquier investigación o desarrollo de organización, en estas revisiones sistemáticas se pueden presentar herramientas útiles para lograr calidad en la información, además contar con una serie de pasos secuenciales bien definidos, que permiten conducir una “investigación o proyecto, contando con mecanismos necesarios para lograr que los resultados de la revisión, sean relevantes y de gran valor científico” (Kitchenham, 2004, pág. 2).

## **5.2 Procedimiento de búsqueda**

Por consiguiente, se ha seguido el planteamiento metodológico para desarrollar una revisión sistemática y con eso, se ha tenido en cuenta el formato y las directrices utilizadas para la

elaboración y publicación de las revisiones sistemáticas de la declaración PRISMA (Perestelo, 2013).

Las publicaciones y artículos utilizados en esta revisión han sido buscados y seleccionados en las siguientes bases de datos: SciELO, Redalyc, Dialnet, Google Académico. En todas ellas se utilizaron varios descriptores combinados: “Mindfulness”, “Inteligencia emocional”, “Meditación”, “Atención plena”, “Educación”; la búsqueda que se ha realizado consta de 19 artículos, los cuales radica su publicación entre los años 2011 y 2019, ya que los estudios realizados en los últimos cinco años no entablan en su mayoría una relación entre Mindfulness y el contexto educativo, sino que, solo existen evidencias en general aplicados al enfoque clínico y los efectos del Mindfulness en las diferentes áreas de necesidad que presente el sujeto.

Por lo tanto, se analizaron los estudios que realizaron la práctica, comprendidos entre los años 2011 y 2019. Se seleccionaron en total 10 artículos que cumplen con los criterios de inclusión.

El procedimiento de selección de los artículos incluidos en el análisis se basó en una serie de criterios de inclusión establecidos previamente: 1) que utilizasen intervención con Mindfulness o con terapias basadas en Mindfulness, 2) aplicadas en el contexto educativo, y 3) que fueran investigaciones publicadas dentro de los años 2011 al 2019. Se plantearon como criterios de exclusión del análisis: 1) artículos rechazados por palabras claves, 2) rechazado por títulos y tema, 3) rechazado por tipo de investigación y 4) rechazado por área de investigación.

### **5.3 Instrumento**

Para la presente investigación, considerando que es una revisión sistemática se elaboró una matriz de análisis teniendo en cuenta las siguientes categorías: datos de identificación, propósito de las investigaciones y resultados encontrados. De acuerdo a las categorías anteriormente dichas

se profundiza en las siguientes subcategorías: país, año de publicación, planteamiento central, objetivos, palabras clave, tipo de investigación, bases de datos, población y edad de la población.

A continuación, la tabla 1 indica los aspectos a revisar de las categorías y subcategorías.

*Tabla 1. Categorías y subcategorías de las publicaciones.*

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	ASPECTOS A REVISAR
Datos de identificación	Título del artículo	Se escribe textualmente el título del artículo revisado.
	Autores	Se escribe el nombre de los autores del artículo revisado para observar la tendencia del número de investigaciones trabajadas por cada autor.
	País	Se escribe la nacionalidad de los autores
	Bases de Datos	Investigar en las bases de datos o fuentes de información el número de investigaciones publicadas con relación al fenómeno.
Propósitos de las investigaciones	Palabras clave	Se identifican palabras claves
	Objetivos	Precisar cada uno de los objetivos propuestos de las investigaciones para observar la intensidad de los estudios.
Aspectos metodológicos	Tipos de investigación	Identificar las prácticas metodológicas utilizadas en cada artículo para observar la tendencia investigativa sobre los diferentes cortes metodológicos.
	Población	Detallar los tipos de población y número de muestra poblacional utilizada en cada artículo para determinar el número de participantes de cada investigación.
	Edades de la población	Observar rangos de edades más frecuentes en las investigaciones en el contexto escolar,
Resultados encontrados	Hallazgos de cada artículo y conclusiones	Encontrar los hallazgos más relevantes de cada investigación y así determinar los aportes generales de cada artículo.

#### 5.4 Fuentes de información

Inicialmente se encontraron 19 publicaciones referentes a la aplicación de programas basados en Mindfulness en el contexto educativo, luego de los criterios de aceptación y rechazo se obtuvo una muestra final de 10 artículos publicados entre los años 2011 a 2019. Se tomaron como unidades

de análisis y obtención de la información únicamente las bases de datos Redalyc, SciELO, Google Académico y Dialnet.

*Tabla 2. Criterios de aceptación y rechazo*

<b>Publicación</b>	<b>Artículos encontrados</b>	<b>Artículos rechazados por palabras claves</b>	<b>Rechazado por títulos y tema</b>	<b>Rechazado por tipo de estudio</b>	<b>Rechazado por área de investigación</b>	<b>Total rechazados</b>	<b>Total aceptados</b>
<b>Redalyc</b>	5	0	1	1	0	2	3
<b>Scielo</b>	6	0	0	0	1	1	5
<b>Dialnet</b>	7	2	0	0	3	5	2
<b>Google Académico</b>	1	0	0	1	0	1	0
<b>Total</b>	19	2	1	2	4	9	10

A continuación, la tabla 2 muestra los criterios que se tuvieron en cuenta y los que no para ser elegidos como unidades de análisis en esta investigación.

Las bases de datos fueron seleccionadas porque eran las de mayor acceso y confianza, tales como las revistas científicas: Redalyc, Dialnet, Google Académico y SciELO.

Las investigaciones que no fueron tenidas en cuenta a causa de las palabras claves, fue porque no se acercaban a los criterios de búsqueda tales como “Mindfulness”, “Inteligencia emocional”, “Meditación”, “Atención plena” y “Educación”.

En cuanto a los estudios rechazados por tema y título, fue debido a que se evidencia en sus encabezados que no contienen relación con el ambiente educativo.

En el criterio de rechazo por área de investigación, solo se rechaza un documento dado que no cumplía las características de una investigación ni una revisión sistemática, sino que tan solo brindaba información poco veraz y eficaz.

Finalmente, en el rechazo por tipo de estudios, algunas investigaciones no cumplen con una metodología concreta ni tipo de investigación, ya que se limitan a implementar talleres acerca del tema en referencia.

## **5.5 Procedimiento**

La investigación se realizó mediante tres fases:

### **5.5.1 Fase 1. Recolección de la información**

Se escogieron solo 10 investigaciones para este estudio, para lo cual se construyó la Matriz de análisis en formato Excel. De igual forma, se efectuó una búsqueda computarizada utilizando las bases de datos: Redalyc, SciELO, Google Académico y Dialnet, tomando como referencia de búsqueda las palabras clave: “Mindfulness”, “Inteligencia emocional”, “Meditación”, “Atención plena”, “Educación”, entre otros, con lo anterior se identificaron 19 trabajos de investigación realizados entre los años 2011 al 2019.

Posteriormente, se establecieron criterios de aceptación y de rechazo de cada artículo, codificando estos en una tabla.

### **5.5.2 Fase 2. Ordenamiento y tabulación de la información**

En segunda medida se analizaron las lecturas minuciosamente y se tabulo la información final de la Matriz de análisis, distinguiendo las categorías finales: datos de identificación, propósito de las investigaciones y resultados encontrados.

### **5.5.2 Fase 3. Análisis de la información**

Los datos fueron procesados y analizados con el fin de obtener las frecuencias y tendencias que se hizo a partir de la lectura minuciosa del proceso de investigación. Se presentan los resultados por medio del análisis descriptivo, que responde a las categorías principales siguiendo el orden en que fueron sistematizados.

## 6. Resultados

De acuerdo a los resultados de esta investigación se muestra la relación de las categorías y sus respectivas subcategorías. Además, su analogía de unas con otras, es decir, cada categoría se relacionará con las demás resaltando la importancia de cada subcategoría. Por ejemplo, la relación de los datos de identificación, países de los autores y años, etc.

En la tabla 3 se muestra las categorías y subcategorías establecidas para esta investigación.

*Tabla 3. Categorías y subcategorías de las publicaciones*

NRO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS DE LAS PUBLICACIONES
1	Datos de identificación	País
		Autores
		Año de publicación
2	Aspectos metodológicos	Base de datos
		Tipo de investigación
		Rangos de edad
3	Resultados encontrados	Muestra o población
		Resultados y conclusiones
4	Propósito de las investigaciones	Objetivos
		Palabras clave

En la tabla 3 se muestra el análisis sistemático de las publicaciones entorno a las subcategorías. Los datos analizados de la tabla 3 se desarrollan en las siguientes categorías:

### 6.1 Categoría: datos de identificación

#### 6.1.1 Subcategoría: país

Para el análisis cuantitativo del lugar de elaboración de las investigaciones y con el fin de determinar la frecuencia con las que se adelantan los estudios sobre el Mindfulness en el contexto educativo en los diferentes países, se elaboró la siguiente tabla:

Tabla 4. Análisis cuantitativo del país donde se realizaron los estudios

NOMBRE DE PAÍS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Chile	1	10%
Colombia	1	10%
España	7	70%
Perú	1	10%
TOTAL	10	100%

Es notable que más del 70% de los estudios sobre Mindfulness, se den en un país europeo, pues España, ocupa el primer puesto en realizar investigaciones frente al fenómeno. Se evidencia que otros países sudamericanos como Perú, Colombia y Chile realizan investigaciones relacionadas con el Mindfulness en el campo educativo, sin embargo, están muy por debajo del país europeo con solo el 10% de los estudios tomados en cuenta cada uno.

Los estudios en Colombia van dirigidos a investigar los efectos de programas basados en Mindfulness y su relación con los procesos académicos que vivencian los alumnos, aunque cabe aclarar que, realizando la búsqueda de los textos, en su mayoría se encuentran estudios con enfoques al área clínica, deportiva y organizacional, ya que son pocas las investigaciones que apoyen el contexto de las aulas de clase.

### 6.1.2 Subcategoría: año de publicaciones



Figura 1. Año de publicaciones



La figura 1 desarrolla el intervalo de tiempo tomado para desarrollar la revisión sistemática, la cual se estipuló dentro del periodo comprendido del año 2011 al 2019. Se evidencia que para el año de apertura 2011 solo se publicó un artículo de nuestro interés, posteriormente los dos años siguientes no se hallaron investigaciones relacionadas al tema de estudio; el auge de los estudios se encuentra entre el año 2015 al 2018 con una baja en el año 2016 y en el año de cierre 2019 con solo un artículo encontrado.

### 6.1.3 Subcategoría: base de datos

*Tabla 5. Bases de datos más frecuentes en investigaciones frente al Mindfulness*

<b>BASE DE DATOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SciELO	3	30%
Dialnet	4	40%
Redalyc	2	20%
Google Académico	1	10%
TOTAL	10	100%

Se destaca que Dialnet es la base de datos número uno en publicar estudios sobre el Mindfulness en el contexto educativo, de la cual se tomó el 40% de los estudios analizados. Igualmente se tomaron otras revistas científicas tales como SciELO, Redalyc y Google Académico, las cuales aportan el restante de la información en un porcentaje del 30%, 20% y 10% respectivamente; cabe aclarar que las fuentes de información usadas son reconocidas por su nivel científico y se encuentran algunas libres para el acceso al público, mientras que otras tienen la condición de ingreso por medio de plataformas universitarias o de bibliotecas.

## 6.2 Categoría: aspectos metodológicos

### 6.2.1 Subcategoría: tipo de investigación



Figura 2. Tipos de investigación

En la figura 2, se observa que los tipos de investigaciones más comunes y utilizados por los diferentes autores, es el tipo cuantitativo con un 50% debido a que se prefieren realizar estudios por medio de instrumentos como: test, cuestionarios y programas de intervención. Así mismo, se encuentra que el 40% son investigaciones de corte cualitativo que obtienen resultados por medio de técnicas de observación, entrevistas abiertas, entre otras; además solo el 10% de los estudios resultan ser mixtos y los resultados son una combinación entre las técnicas según su tipo de investigación.

### 6.2.2 Subcategoría: rango de edad

Figura 3. Rango de edad en la población estudiada en cada artículo



En las investigaciones analizadas se evidencia que existe un amplio rango de edades en las muestras tomadas de las diferentes investigaciones, que parte desde los 8 años hasta los 49 años, esto es lógico en el sentido de que esta investigación se interesó en conocer los efectos de la aplicación de un programa basado en el Mindfulness en el ámbito educativo, por lo que no está dirigido únicamente a los estudiantes, sino por el contrario a toda la población, incluyendo los docentes en el contexto escolar y universitario. Se destaca la importancia de los efectos del Mindfulness en estudiantes universitarios, esto se refleja a que las muestras tomadas con personas mayores de 17 años fueron de un 20% en comparación con las edades de 8 a los 10 años, que corresponden a la etapa de la niñez, con un porcentaje del 10% y las edades entre los 11 a los 14 años, correspondiente a una etapa de adolescencia con un interés igualmente del 10%.

Por otra parte, en el mayor porcentaje de las investigaciones no refieren las edades de las muestras, esto debido a dos causas: 1) no fue determinante para el estudio la edad de la muestra, sino que se tomaron otras variables para la medición tales como profesión, factor sociocultural, entre otras, y 2) es que parte de los documentos analizados son revisiones sistemáticas.

### 6.2.3 Subcategoría: población

*Tabla 6. Muestra o población de cada artículo*

NÚMERO DE PARTICIPANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20 a 50 personas	2	20%
50 a 100 personas	1	10%
100 a 200 personas	4	40%
No específica	3	30%
<b>TOTAL</b>	10	100%

En la tabla 6 se evidencia el número de personas tomadas como muestra para los diferentes estudios, en los cuales se señala que el intervalo de 100 a 200 personas es de mayor porcentaje con el 40% de las investigaciones analizadas; para el intervalo de 50 a 100 personas solo le corresponde

el 10%, sin embargo, en una muestra aún más reducida de 20 a 50 personas se duplica el porcentaje con el 20%. De lo anterior se puede decir que los investigadores prefirieron tomar muestras significativas de población que les permita llegar a resultados concretos a fin de poder hacer comparaciones, igualmente la muestra con intervalos de personas más pequeño fue preferida para analizar los resultados por los investigadores, que las muestras que tienen intervalos de 50 a 100 personas. Por último, el 30% de la información analizada no refiere el tamaño de la muestra debido a que son investigaciones con enfoques sistemáticos.

#### 6.2.4 Subcategoría: palabras claves

Tabla 7. Palabras Claves

Palabra Clave	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mindfulness</b>	5	16,1%
<b>Inteligencia emocional</b>	4	12,9%
<b>Estudiantes universitarios</b>	4	12,9%
<b>Atención plena</b>	3	9,6%
<b>Programa</b>	3	9,6%
<b>Actitudes atencionales</b>	2	6,4%
<b>Artículos</b>	1	3,2%
<b>Productividad científica</b>	1	3,2%
<b>Datos</b>	1	3,2%
<b>Análisis bibliométrico</b>	1	3,2%
<b>Atención</b>	1	3,2%
<b>Bienestar social</b>	1	3,2%
<b>Investigación Cualitativa</b>	1	3,2%
<b>Infancia</b>	1	3,2%
<b>Estrés académico</b>	1	3,2%
<b>Satisfacción vital</b>	1	3,2%
<b>Evitación experiencial</b>	1	3,2%
<b>Ansiedad</b>	1	3,2%
<b>Consciencia</b>	1	3,2%
<b>Auto-cuidado</b>	1	3,2%
<b>Proceso formativo</b>	1	3,2%
<b>Meditación</b>	1	3,2%
<b>Educación</b>	1	3,2%
<b>Psicología positiva</b>	1	3,2%
<b>Estrategias cognitivo emocionales</b>	1	3,2%
<b>Bienestar subjetivo</b>	1	3,2%
<b>Pensamiento constructivo</b>	1	3,2%
<b>Emociones</b>	1	3,2%
<b>Escuela</b>	1	3,2%
<b>Estudiantes</b>	1	3,2%

La tabla 7 indica la frecuencia de las palabras claves en las investigaciones sobre los efectos de los programas basados en Mindfulness en el contexto educativo, es de resaltar que el término de Mindfulness es un criterio del cual parten la mayoría de las publicaciones, con un porcentaje del 16,1%, además de otras palabras usadas en los diferentes estudios según sus objetivos, alcances y área de investigación. Se destaca también la palabra de Inteligencia Emocional con un 12,9% de frecuencia ya que este término se encuentra estrechamente relacionado con los objetivos de investigación de la mayor parte de los documentos, es decir, los estudios buscaron medir el cambio del comportamiento y manejo emocional en el contexto educativo; por lo que no es extraño que la palabra clave de Estudiantes Universitarios iguale al anterior término con el mismo porcentaje de frecuencia, como ya se dijo, fue esta población en la que los investigadores resultaron más interesados.

### **6.3 Categoría: resultados encontrados en los artículos**

Respecto al resultado de las investigaciones analizadas se evidencia que la mayoría comprobaron beneficios en la aplicación de un programa de Mindfulness en el contexto educativo, mejorando en diversos tópicos como el manejo de emociones, tal como es el caso de la investigación denominada “Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena”, con una muestra de 136 estudiantes, de los cuales el 71% son mujeres y un 29% son varones, con una edad que oscila entre 18 y 49 años; la muestra incluyó 72 estudiantes del grupo experimental y 64 del grupo control y se utilizó un diseño experimental de comparación de grupos, con medición pretest-postest, con tres grupos experimentales y dos grupos control. La duración del programa fue de 8 sesiones, una sesión cada semana de dos horas y se realizaron durante las horas de clase. Se realizó un análisis de covarianza

donde se tomaron los resultados del pretest como covariante para controlar estadísticamente posibles diferencias en el pretest entre los grupos control y experimental.

Se obtuvieron niveles de diferencias significativas en las variables de reparación emocional, extroversión, regulación emocional, burnout, compromiso, actuar con conciencia, empatía, planeación atenta, reevaluación; en gran medida los estudiantes del grupo experimental obtuvieron cambios significativos que tienden hacia un mejor manejo de sus emociones.

La investigación denominada “El Mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras”, centro su objeto en conocer la repercusión y los efectos que tiene su aplicación en el ámbito profesional y educativo; mediante una investigación cualitativa llevo a cabo la realización de entrevistas y cuestionarios en dos periodos distintos de tiempo, esto se hizo con el fin de realizar una comparación entre el antes y el después de la realización del curso para comprobar el estado y conocimiento de los participantes sobre la atención plena al inicio del curso, el cómo se sentían, qué expectativas del curso tenían, con qué finalidad se apuntaban para conocer el estado actual con el que finalizaban el curso, qué habían aprendido en él, qué beneficios habían obtenido, qué cambios habían notado, cómo lo habían llevado a la práctica con sus alumnos, etc.

Los resultados aportados muestran un claro antes y después del curso, evidencian que se produjeron múltiples beneficios tras la realización de dicho curso. Se ha apreciado que todos estos beneficios no han repercutido solo en las participantes, sino que, además, también se ha observado una notable mejoría en los alumnos, en el clima del aula y en sus vidas tanto personales como profesionales. Uno de los principales aspectos a destacar es sin duda la diferencia del nivel de estrés y agotamiento que sufrían las docentes.

En la investigación titulada “Mindfulness en educación” la muestra de estudio consta de veintiocho alumnos, repartidos en tres grupos. Los participantes han sido seleccionados a criterio

del equipo educativo del centro, sus edades oscilan entre los 17 y 41 años; cada grupo de control se denominó Grupo A, Grupo B, y Grupo C. Se proponen unos diez alumnos por sesión y se organiza tres grupos para tres sesiones, de diez usuarios cada uno. Las actividades se realizan en tres sesiones semanales, con una duración de 45-50 minutos por sesión. Finalmente, se les aplico un cuestionario inicial y final, en concreto el “Mindful Attention Awareness Scale” o más conocido como MAAS, de Kim Warren & Richard M. Ryan, donde se ha valorado en los alumnos su estado antes y después de la práctica de Mindfulness, este cuestionario mide globalmente el nivel de estado Mindfulness en las personas.

Al final se ha hecho una valoración de los resultados sobre la práctica del Mindfulness, determinando que los niveles finales de atención plena, al cabo de un mes, están por encima del punto de partida, quizá en poca medida, pero dado el poco tiempo de la aplicación metodológica, es más que suficiente. Según los datos obtenidos concluyeron en la evaluación cuantitativa, que la introducción de Mindfulness como metodología para incrementar la atención y concentración, es de beneficio, aporta avances en los aprendizajes y es altamente recomendable.

El objetivo general del estudio denominado “Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales”, fue el desarrollar un programa de intervención en las competencias socioemocionales y de Mindfulness, buscando establecer sus efectos y su idoneidad para alcanzar tales cambios. Se buscó diseñar, aplicar y evaluar los resultados de un programa de desarrollo de las habilidades socioemocionales y de Mindfulness para alumnado joven, así como analizar ciertos determinantes evolutivos y socio familiares asociados a su aprendizaje, potenciar las habilidades socioemocionales en base al modelo teórico SEA y otras emociones como la empatía de los jóvenes como medida preventiva ante problemas futuros y para el incremento de su bienestar

emocional; para él cual se decidió utilizar un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pretest-postest y grupos de control equivalentes. La intervención se llevó a cabo en dos fases: en un estudio piloto durante el curso escolar 2010-2011 y mediante la versión final del programa SEA en el curso escolar 2011-2012. El tiempo transcurrido entre evaluación previa a la aplicación del programa SEA final y la evaluación postest fue de siete meses, las sesiones estuvieron compuestas por diez actividades que se llevaron a cabo en once clases de tutoría entre el 7 de febrero y el 20 de mayo del 2011; tras la aplicación del programa SEA piloto se llevó a cabo la evaluación post intervención, en la que se aplicaron los mismos instrumentos que en la primera medición. Esta medición se llevó a cabo en dos sesiones, en concreto entre el día 23 de mayo y el 3 de junio del 2011. Una vez analizados los resultados obtenidos con la intervención piloto y se aplicó el programa SEA en una versión final más larga y realizando mejoras introducidas a la aplicación piloto del mismo. Para esto se decidió seguir el mismo procedimiento general. Así, al inicio del curso escolar 2011-2012 se procedió a aleatorizar a los grupos a las condiciones experimentales y control mediante el azar.

Los resultados ofrecidos confirman que el programa ha sido eficaz en tanto que ha potenciado la mejora, o amortiguado el descenso, de muchas de las dimensiones de la ISE y variables socioemocionales estudiadas. Se demuestra que los alumnos jóvenes sí pueden beneficiarse del trabajo directo de estas habilidades en el aula, y por lo tanto aprender ISE mediante instrucción directa con programas.

Por otra parte, esta revisión sistemática analizó otros trabajos de igual tipo a fin de determinar que investigaciones se llevaron con anterioridad, en este sentido se analizó los documentos titulado “Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática”, este trabajo tomo como fuente de información las bases de datos: PsycINFO, Web of



Science y SCOPUS. Para ello, se utilizaron las palabras clave: “Mindfulness”, “Escuela”, “estudiantes” y “programas” y la búsqueda se realizó el 23 de abril de 2017. Los criterios para la selección de artículos fueron: 1) que aplicasen programas de mindfulness en el ámbito educativo a estudiantes y evaluaran sus efectos, 2) que utilizaran diseños experimentales o cuasi-experimentales con grupo control, debido a la escasa existencia de experimentales, 3) que presentasen una muestra superior a 30 participantes, y 4) que el programa se aplicase en al menos ocho sesiones.

La búsqueda se limitó a artículos científicos publicados en revistas con factor de impacto, así como revisiones. Se analizaron 12 artículos que cumplieran los criterios anteriormente especificados, que abordan la eficacia de los programas de mindfulness en estudiantes de preescolar, primaria y secundaria.

Los datos indican que la reducción de la ansiedad se produce en la mayoría de los estudios que la evaluaron con independencia del tipo de diseño y programa de intervención en mindfulness, así como el tiempo y la duración de las sesiones, dicha mejoría se produce como consecuencia de prestar atención a la respiración, observar con interés y curiosidad de pensamientos, sentimientos o sensaciones, y dejarlos ir, la sensación de calma surge de no juzgar lo que pasa por la mente o el mundo exterior, se producen efectos en la mayoría de las variables emocionales, psicosociales y cognitivas evaluadas a la finalización de la intervención y en el seguimiento.

Igualmente, se analizó la revisión sistemática denominada “Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: una aproximación a través del análisis bibliométrico” donde el objetivo fundamental fue plasmar la historia reciente de la técnica de intervención psicológica mindfulness, a través del análisis bibliométrico. Dicho análisis se realizó a partir del estudio de artículos científicos publicados a nivel mundial entre los años 2008-2012, concluyendo que el

número de artículos científicos publicados sobre mindfulness ha seguido una evolución ascendente a lo largo de sus últimos cinco años. En cuanto a la productividad de los autores, señalan que los autores que más artículos han publicado sobre este tema son John Michalak y Steven C. Hayes.

Respecto a los países que más han publicado sobre mindfulness en sus últimos cinco años, aparece EE. UU como el principal productor de artículos sobre este tema. Los organismos que financian las investigaciones sobre mindfulness son principalmente el National Institutes Of Health y el Mind and Life Institute, según el ISI web of knowledge. Estos resultados nos indican que se concentra la publicación sobre el tema en 10 universidades del mundo, situadas principalmente en los EE. UU, más de un 57% pertenecen al campo de la psicología, seguidas de un 16% del área de psiquiatría.

Sin embargo, no todas las investigaciones llegaron a conclusiones en la que se pudiese verificar una mejoría o beneficio ante la aplicación de un programa de Mindfulness en el contexto escolar, se destacan dos investigaciones en las cuales sus conclusiones determinan que no existe correspondencia ante la aplicación de un programa de Mindfulness y una variante que genere un beneficio. La primera es la investigación titulada “Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”, donde el propósito del estudio fue evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en una muestra de 54 estudiantes universitarios, con grupo de control aleatorio, y con medidas de pre-pos prueba utilizando el Inventario CISCO de Estrés Académico.

Se encontró que no existe diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que recibió el programa de mindfulness comparado con los que no recibieron el entrenamiento.

Igualmente, en la investigación realizada para la tesis Doctoral “Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness” se aplicó el programa Mindfulness-ProAp diseñado expresamente para ese estudio; se implementó en una muestra de 130 alumnos y alumnas universitarios, que obtuvieron parámetros de normalidad estandarizada. En la investigación se demuestra que el incremento de la atención plena se da sólo en el 43% de la muestra, frente a un 57% que no manifiesta crecimiento e incluso decrece; también se confirma que el 11% mantiene la misma puntuación en atención plena antes (pretest) y después (postest) de la aplicación del programa, el 89% restante presenta cambios en la puntuación de atención plena, este cambio se da en dos parámetros, o bien de forma positiva en un 39,4% o bien de forma negativa en un 45,9%.

En conclusión, los resultados muestran que la eficacia del programa para la mejora de la competencia de la atención plena no es significativa, es más, incluso se observa en algunos casos que es inferior el índice de la competencia de atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

## 7. Conclusiones

Esta revisión permite conocer el estado de las investigaciones de Mindfulness, permitiendo evidenciar el rango de fechas y otros componentes que se creen que son importantes para detallar el estado actual de las investigaciones como: tipos, métodos, muestra y población que los estudios utilizan para el desarrollo de sus investigaciones.

Adelantado un estudio riguroso y sistemático de las 10 investigaciones analizadas para la presente revisión sistemática y de conformidad con los criterios de inclusión de la información expresada en la tabla 2, se pudo concluir que, de las investigaciones analizadas la información se obtuvo de las revistas Dialnet, SciELO, Redalyc y Google Académico en los porcentajes del 40%, 30%, 20% y 10% respectivamente; España es el país donde más interés se ha mostrado por el Mindfulness en el contexto educativo con el 70% del total de los estudios hallados, Chile, Perú y Colombia están muy por debajo con el 10% de cada uno de los estudios hallados. El término de “Mindfulness” es el criterio del cual parten la mayoría de las publicaciones, con un porcentaje del 16,1%, seguido “Inteligencia Emocional” y “Estudiantes Universitarios” que se igualan con un 12,9% de frecuencia.

Se evidencia que el auge de los estudios hallados fue entre los años 2015 al 2018, con una baja en el año 2016, en los años 2012 y 2013 no se hayo ningún artículo relacionado con el tema de estudio y para el año 2019 solo se encontró un artículo relacionado. El tipo de investigación más utilizado para el desarrollo de investigaciones analizadas son los estudios cuantitativos con el 50% de los estudios tomados, en cambio, los estudios de corte cualitativo son el 40% y el restante 10% fueron investigaciones que tomaron un tipo de investigación mixto; el intervalo de 100 a 200 personas es de mayor porcentaje con el 40% de las investigaciones analizadas, para el intervalo de 50 a 100 persona le corresponde el 10% y en una muestra de 20 a 50 personas se duplica el

porcentaje con el 20% y el 30% de la información analizada, ya que no refiere el tamaño de la muestra; las muestras tomadas con personas mayores a 17 años fueron de un 20%, el doble del porcentaje de las muestras conformadas con las edades de 8 a los 10 años con el 10% y las edades de 11 a los 14 años igualmente del 10%.

Uno de los objetivos propuestos por el presente trabajo es conocer el impacto registrado en las publicaciones sobre las intervenciones en Mindfulness en el contexto educativo, el cual se puede decir, que en su mayoría es beneficioso y fue de gran calado en las comunidades educativas donde se aplicó, se pudo comprobar que los resultados de los trabajos analizados muestran grandes mejoras en las mediciones de las variantes propuestas en los diferentes enfoques, que en su mayoría analizan los efectos del programa en variantes como inteligencia emocional, atención plena, manejo de estrés, entre otros.

En la mayoría de las personas la aplicación del programa de Mindfulness alcanzo sensaciones beneficiosas y experimentaron una sensación de calma al no juzgar lo que pasa por la mente o el mundo exterior, los resultados aportados muestran un claro antes y después con cambios positivos muy significativos, se ha apreciado que todos estos beneficios no han repercutido solo en las participantes, sino que, además, también se ha observado una notable mejoría en su entorno, en el clima del aula y en sus vidas tanto personales como profesionales; además, se destaca la diferencia del nivel de estrés y agotamiento y se obtuvieron niveles de diferencia significativos en las variables de reparación emocional, extroversión, regulación emocional, burnout, conocimiento, actuar con conciencia, empatía, perspectiva, planeación atenta, y un mejor manejo de sus emociones.

Sin embargo, no todas las investigaciones llegaron a conclusiones en las que se pudiese verificar una mejoría o beneficio ante un programa de Mindfulness en el contexto educativo,

también se encontró que para otros estudios no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que recibió el programa de mindfulness comparado con los que no recibieron el entrenamiento, pues no solamente se presenta el escenario donde no se evidencian progresos, sino que por el contrario existió una desmejora como fue el caso del trabajo denominado “perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa mindfulness”. En la investigación se demuestra que el incremento de la atención plena se da sólo en el 43% de la muestra, frente a un 57% que no manifiesta crecimiento e incluso decrece; también podemos confirmar que el 11% mantiene la misma puntuación en atención plena antes y después de la aplicación del programa. Llegando a la conclusión que la eficacia del programa para la mejora de la competencia de la atención plena no es significativa.

Confrontados los resultados de los artículos analizados se puede concluir que las investigaciones que revelaron efectos positivos ante un programa de Mindfulness son más contundentes y verificables en relación a los beneficios, en cuanto los trabajos que no refieren un efecto positivo sus resultados son más tímidos y son menos contundentes.

En conclusión, el Mindfulness es una técnica antigua que en la actualidad toma más relevancia ante las repuestas de los estímulos de las personas en un mundo cada vez más reducido y tensionante, ha dejado de verse como algo de tipo místico para aplicarse en entornos científicos, empezando por la medicina, el deporte y claro, en nuestro caso, el ámbito educativo a fin de buscar una manera de mejorar competencias y liberarse de las tensiones cotidianas.

Puede que su efectividad este aun por probarse plenamente, de ahí el interés científico cada vez más crecente frete al tema, sin embargo, no existen estudios que demuestren que la practica basada en Mindfulness representa un riesgo para la población, el que sea en mucho o en poco efectivo, puede depender de muchas variantes que influyen para que una persona pueda alcanzar

una mejoría, pero está claro que tomarse un momento para intentar despejara la mente y activar una conciencia plena no daña a nadie, por lo que vale la pena intentar.

Por último, la introducción de Mindfulness para incrementar la atención y concentración, mejorar el ambiente educativo, manejar los niveles de estrés y ansiedad entre otros, es recomendable; sin embargo, es necesario realizar más trabajos de tipo investigativo sobre el tema, con un mayor periodo de la experiencia en el tiempo para obtener resultados más concretos sobre sus efectos en la práctica.

## **8. Recomendaciones**

Es importante ampliar los métodos de estudio y tipos de investigación que se practican, como las revisiones sistemáticas, revisiones teóricas o documentales, lo que podrían aportar aún más información relevante de los efectos del Mindfulness, pues la creación de estudios continuaría en la observación de las tendencias teóricas o referentes conceptuales que se estén abordando acerca del tema.

Se debe implementar con mayor frecuencia intervenciones de este tipo en colegios y universidades a fin de generar estrategias que permitan el mejoramiento del ámbito educativo y de todos los que en él se desenvuelven, además no solo se recomienda su fomento en las aulas, sino que es necesario una educación emocional en los centros de estudio.



## 9. Referencias

- Biolchini, J. (2007). Adaptaciones al protocolo para realizar revisiones sistemáticas de literatura en ingeniería de software: Un estudio cronológico. *SciELO*, 133-151. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-56092015000300011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56092015000300011)
- Caro, A. (2008). *Revisiones Sistemáticas de la Literatura*. Chillán. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:LMfoWseZeBsJ:www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/182/presentacion/Presentaci%25C3%25B3n-ColoquioUBB1.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Casado, P. (2015). *Mindfulness en la infancia y la adolescencia*. Universidad de Salamanca. España: Castilla y leon. Obtenido de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126703/TFG\\_CasadoSanchezP\\_Mindfulness.pdf;jsessionid=10D9CC7538875E6B6ABC5BD82009F0FA?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126703/TFG_CasadoSanchezP_Mindfulness.pdf;jsessionid=10D9CC7538875E6B6ABC5BD82009F0FA?sequence=1)
- Coello, P. (2014). Análisis crítico de dos revisiones sistemáticas: ¿Es útil el ácido fólico para prevenir eventos cardiovasculares en pacientes con enfermedad renal crónica terminal o avanzada?. *SciELO*, 1-10. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n5/art13.pdf>
- Ederra, M. (2017). Meditación e intuición. *Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 16-17.
- Gázquez, F. (2012). *Mindfulness; el despertar a la vida*. Ediciones Paidós.
- Goleman. (2012). *La inteligencia emocional: ¿Por qué se interpone más que el coeficiente intelectual*. Nueva York: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.

- Gross, J., & Thompson, R. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *SciELO*, 3-26. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282016000100001](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282016000100001)
- Hernández, S., Fernández, R., & Baptista, C. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Reino Unido: National ICT Australia Ltd.
- Lavilla, M., Molina, D., & López, B. (2008). *Mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual*. New York: The Guildford Press.
- Ministerio de Educación. (2006). *Estudio nacional de violencia en establecimientos educacionales*. Colombia: OCDE. Obtenido de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-356787\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-356787_recurso_1.pdf)
- Moñivas, A., Garcia, G., & Garcia de Silva, R. (2012). Mindfulness atención plena: concepto y teoría. *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Parra, M., Montañes, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la facultad de educación de albacete*. Obtenido de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Perestelo, L. (2013). Standard son how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 49-57. Obtenido de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-432\\_es.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-432_es.pdf)

- Rivas, C. (2015). *Bullying, problemas sin resolver*. Bogotá: Programa de periodismo y opinion publica. Obtenido de DOS HISTORIAS, UNA MISMA REALIDAD: <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10610/RivasBogota-Claudiaerika-2015.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Sampieri, H. (2010). *Metodología. De la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Shapiro. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Mexico: Vergara editor s.a.
- Shapiro, S., Schwartz, G., & Bonner, G. (1998). The effects of mindfulness - based stress reduction on medical and pre-medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 581–599. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ljBxgh7P0k4J:citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download%3Fdoi%3D10.1.1.461.5691%26rep%3Drep1%26type%3Dpdf+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- Shearin, E., & Linehan, M. (1994). *Disregulacion emocional y mindfulness en el trastorno limite de la personalidad: características y tratamiento*. Tesis de pregrado, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/385103/meau1de1.pdf>
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness; la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Madrid: Espasa Libros S.L.U.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 5-30. Obtenido de [https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness\\_y\\_neurobiologia.pdf](https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf)

Snel, E. (2016). *Atentos como una rana*. Obtenido de <http://www.elinesnel.com/es/>.

UAN. (2019). *Universidad Antonio Nariño*. Obtenido de Misión – visión.:  
<http://www.uan.edu.co/mision-vision>

Vallejo, M. (2006). Atención Plena. *Dialnet*, 231-253. Obtenido de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147835>

## Anexos

### Anexos A. Matriz de análisis

Categoría	Concepto	Subcategoría	Concepto
<b>Datos de identificación</b>	Todo aquel elemento necesario para contextualizar la investigación en un espacio tiempo determinado.	Título del artículo	Texto publicado en un periódico, una revista o un libro, generalmente breve, que trata sobre un tema desde un punto de vista objetivo.
		Año	Es el periodo anual en el cual se realiza la publicación.
		Autor/es	Nombre(s) de investigador(es) que aportaron a la generación de los artículos.
	Elementos que permiten delimitar el contexto en el que se fue desarrollada la investigación	País	Nombre del país de habla hispana donde desarrollaron las investigaciones.
		Base de Datos	Lugares donde se buscaron los artículos de investigación.
		Palabras Clave	Datos importantes que le permiten al lector contextualizar sobre el contenido del artículo.
<b>Propósito de las investigaciones</b>	Características que permiten conocer información relevante del artículo de manera clara y concreta	Objetivo del estudio	Es el fin o meta que se pretende alcanzar en un trabajo de investigación. También indica el propósito por el que se realiza la investigación del artículo.
		Tipo de investigación	Metodología de investigación utilizada para estudio de la problemática.
<b>Aspectos Metodológicos</b>	Todos los elementos de investigación necesarios para generar conocimiento científico	Edades de la Población	Numero en rango de edad de participantes que fueron objeto del estudio

Anexos B. Matriz de análisis (Excel) con cada categoría y subcategoría

DATOS DE IDENTIFICACION						
Nº	TITULO ARTICULO	CITA DEL ARTICULO	AÑO	AUTOR/ES	PAÍS	BASE DE DATOS
1	<b>Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: Una aproximación a través del análisis bibliométrico.</b>	Melero, A. & Yela, J. (2014). Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: Una aproximación a través del análisis bibliométrico. <i>International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista de Psicología</i> , p.63-72.	2014	Alejandra Rebeca Melero Ventola José Ramón Yela Bernabé	España	Dialnet
2	<b>El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras.</b>	Olmo, A. (2017). El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras (Tesis de pregrado). Universidad de Sevilla, España.	2017	Ana Olmo Sevillano	España	Redalyc
3	<b>Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado.</b>	Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio controlado. <i>Sociedad Chilena de Psicología Clínica Terapia psicológica</i> , 116-128.	2019	Luis Armando Oblitas Guadalupe Duber Enrique Soto Vásquez José Carlos Anicama Gómez Adolfo Alfredo Arana Sánchez	Perú	Scielo
4	<b>Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.</b>	Cuevas, A., Díaz, C., Delgado, E., & Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. <i>Universitas Psychologica</i> , 16(4), 1-13.	2017	Ana M. Cuevas Toro Carmen Díaz Batanero Elena Delgado Rico Mercedes Vélez Toral	Colombia	Scielo
5	<b>Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena.</b>	Enríquez, H. (2011). Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España.	2011	Héctor Arturo Enríquez Anchondo	España	Dialnet
6	<b>La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación.</b>	Pastrana, R. & Corthorn, C. (2018) La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. <i>Estudios Pedagógicos</i> , 241-258.	2018	Rodrigo Brito Pastrana Carolina Corthorn	Chile	Scielo
7	<b>Mindfulness en educación.</b>	Carrasco, M. (2016) Mindfulness en Educación (Tesis de pregrado). Universidad de Extremadura, España.	2016	María Concepción Carrasco Expósito	España	Redalyc

8	<b>Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness.</b>	Martín, R. (2015) Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness (Tesis doctoral). Universidad Las Palmas de Gran Canaria, España	2015	Rosa Delia Martín Rodríguez	España	Dialnet
9	<b>Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención sea y determinantes evolutivos y sociales.</b>	Rodríguez, C. (2015) Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención sea y determinantes evolutivos y sociales (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, España.	2015	César Rodríguez Ledo	España	Dialnet
10	<b>Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática.</b>	Amigo, I., & González, G. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática Journal of Psychology and Education, 13(1), 73-91.	2018	Gemma González Mesa Isaac Amigo Vázquez	España	Google Academic o

## Anexos C. Propósito de las investigaciones

PROPOSITO DE LAS INVESTIGACIONES			
N°	TITULO ARTICULO	PALABRAS CLAVES	OBJETIVO DEL ESTUDIO
1	<b>Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: Una aproximación a través del análisis bibliométrico.</b>	Mindfulness	Plasmar la historia reciente de la técnica de intervención psicológica mindfulness, a través del análisis bibliométrico, a partir del estudio de artículos científicos publicados a nivel mundial entre los años 2008- 2012.
		Artículos	
		Productividad científica	
		Datos	
		Análisis bibliométrico.	
2	<b>El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras.</b>	Atención	Describir y analizar un curso sobre Mindfulness desarrollado por un equipo de maestros y maestras.
		Bienestar social	
		Mindfulness	
		Investigación Cualitativa	
		Infancia	
3	<b>Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado.</b>	Mindfulness	Evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en una muestra de 54 estudiantes universitarios, con grupo de control aleatorio, y con medidas de pre-posprueba utilizando el Inventario CISCO de Estrés Académico.
		Estrés académico	
		Universitarios	
4	<b>Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.</b>	Programa de mindfulness	Analizar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado a la dinámica de clase, en estudiantes universitarios, en relación con el nivel de mindfulness, evitación experiencial, ansiedad y satisfacción vital.
		Estudiantes universitarios	
		Satisfacción vital	
		Evitación experiencial	
		Ansiedad.	
5	<b>Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena.</b>	Programa	Desarrollar un programa de intervención en estudiantes universitarios integrando la inteligencia emocional y el mindfulness, observando sus efectos y potencial modificación de conducta.
		Inteligencia emocional	
		Mindfulness	
		Estudiantes universitarios	
6	<b>La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación.</b>	Conciencia	Realizar una revisión teórica de las últimas investigaciones en relación a mindfulness en educación, especialmente relacionada con los aportes de esta práctica para el cuidado docente y para el cultivo de una presencia más plena por parte de los profesores y su influencia en la totalidad del proceso formativo, poniendo especial énfasis en el cultivo de algunas actitudes: atencionales (no juicio, mente de principiante y esfuerzo justo) y relacionales (amabilidad, empatía y compasión).
		Auto-cuidado	
		Proceso formativo	
		Actitudes atencionales	
		Actitudes relacionales	
7	<b>Mindfulness en educación.</b>	Mindfulness	Establecer el impacto del mindfulness y su aporte vivencial en jóvenes con inteligencia límite, conocer como les influye en lo personal a nivel de conocerse a sí mismos,
		Meditación	



		Educación	mejorar su autoestima, gestionar sus emociones, sentirse más felices y generar un estado más positivo ante las adversidades de la vida. Igualmente, en lo social se busca que adquieran habilidades comunicativas, fortalecer las relaciones en el grupo de iguales, promover su desarrollo social, y acrecentar su sentimiento de oportunidades en la sociedad, que puedan sentir que “el mundo necesita de todas sus flores”. A nivel cognitivo se les incentiva la memoria, motivación por aprender, adquisición de más concentración y que adquieran más conciencia plena en vivir el momento presente.
		Psicología positiva	
		Inteligencia emocional	
8	<b>Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness.</b>	Atención plena	Establecer si se produce un incremento de la atención plena en los sujetos con unos perfiles socioafectivos determinados, inteligencia emocional, felicidad o variables sociodemográficas.
		Inteligencia emocional	
		Estrategias cognitivo emocionales	
		Bienestar subjetivo	
		Pensamiento constructivo	
		Estudiantes universitarios	
9	<b>Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención sea y determinantes evolutivos y sociales.</b>	Emociones	Desarrollar un programa de intervención en las competencias socioemocionales y de mindfulness buscando establecer sus efectos y su idoneidad para alcanzar tales cambios y diseñar, aplicar y evaluar los resultados de un programa de desarrollo de las habilidades socioemocionales y de mindfulness para alumnado joven (1º ESO) así como analizar ciertos determinantes evolutivos y socio-familiares asociados a su aprendizaje.
		Inteligencia emocional	
		Atención plena	
10	<b>Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática.</b>	Atención plena	Examinar los efectos producidos por la aplicación de programas basados en atención plena en el ámbito educativo a estudiantes de preescolar, primaria y secundaria.
		Escuela	
		Estudiantes	
		Programa	

## Anexos D. Categorías aspectos metodológicos

ASPECTOS METODOLOGICOS				
Nº	TITULO ARTICULO	TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION	EDADES DE LA POBLACION
1	<b>Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: Una aproximación a través del análisis bibliométrico.</b>	Cuantitativo	No Refiere	No Refiere
2	<b>El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras.</b>	Cualitativo	30 Docentes	No Refiere
3	<b>Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado.</b>	Cuantitativo	54 estudiantes universitarios	No Refiere
4	<b>Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.</b>	Cuantitativo	115 estudiantes universitarios	8 a 48 años
5	<b>Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena.</b>	Cuantitativo	136 estudiantes universitarios	Entre 18 y 49 años
6	<b>La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación.</b>	Cualitativo	No refiere	No refiere
7	<b>Mindfulness en educación.</b>	Mixto	28 alumnos	Entre los 17 y 41 años
8	<b>Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness.</b>	Cuantitativo	130 alumnos	No refiere
9	<b>Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención sea y determinantes evolutivos y sociales.</b>	Cualitativo	157 alumnos	entre 11 y 14 años
10	<b>Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática.</b>	Cualitativo	No refiere	No refiere

## Anexos E. Categoría resultados encontrados

N°	TITULO ARTICULO	RESULTADOS DEL ESTUDIO	CONCLUSIONES DEL ESTUDIO
1	<b>Análisis de la investigación sobre mindfulness entre 2008-2012: Una aproximación a través del análisis bibliométrico.</b>	Los autores el ISI web of Knowledge señala que los autores que más artículos han publicado sobre este tema son John Michalak y Steven C. Hayes. EE.UU es el principal productor de artículos sobre este tema, existen publicaciones sobre mindfulness en cuatro idiomas, inglés, alemán, español y francés. Pero casi el 97% se concentran en el primero. Los organismos que financian las investigaciones sobre mindfulness son principalmente el National Institutes Of Health y el Mind and Life Institute. La Universidad de Harvard y la Universidad de Whashington con 31 y 29 artículos respectivamente, son las que más artículos han publicado sobre este tema, las 5 revistas que más provienen artículos científicos han escrito sobre mindfulness, de las cuales cuatro de ellas de la psicología y la otra centra su contenido en la medicina alternativa.	Los resultados indican, como aspectos más relevantes, un incremento regular de la productividad científica y del número de citas recibidas a lo largo de estos cinco años, y una amplia gama de temáticas cubiertas. Además, aparecen como referentes determinados organismos financiadores, revistas y universidades, y un país, Estados Unidos, en la publicación de artículos sobre mindfulness.
2	<b>El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras.</b>	La experiencia realizada se desprende que los resultados aportados muestran un claro antes y después del curso; cambios, muy significativos, evidencian que se han producido múltiples beneficios tras la realización de dicho curso. Se ha apreciado que todos estos beneficios no han repercutido solo en las participantes, sino que, además, también se ha observado una notable mejoría en los alumnos, en el clima del aula y en sus vidas tanto personales como profesionales.	Es necesaria la introducción y expansión del Mindfulness en el ámbito educativo. Puesto que son muchas las necesidades y existen suficientes evidencias que justifican que podemos apostar por ello. Por una educación de calidad en la que se trabaje desde las necesidades que tienen los niños para lograr un desarrollo íntegro, y no desde las carencias (que cada vez son mayores) que crea nuestro sistema educativo actual. Una educación que apuesta por los valores, contenidos y actitudes necesarias para formar a futuros ciudadanos activos y competentes, que puedan desenvolverse ante todos los problemas de la sociedad.
3	<b>Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado.</b>	Se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que recibió el programa de mindfulness comparado con los que	Existen resultados contradictorios sobre los beneficios del mindfulness en el ámbito universitario, a favor y en contra; y a pesar de que nuestro hallazgo se ubica en la falta de

		no recibieron el entrenamiento. El resultado es congruente con algunos hallazgos que no atribuyen eficacia de la atención plena en el manejo del estrés académico.	incidencia de la atención plena en la reducción del estrés académico, consideramos que los datos no se deben tomar en forma concluyente, que haría falta seguir investigando para poder tener resultados concluyentes y definitivos.
4	<b>Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.</b>	Los estudiantes aumentaron significativamente los niveles de satisfacción vital y ansiedad estado, no se encontraron diferencias en el resto de variables. Sin embargo, el aumento de la satisfacción vital se relacionó con el aumento del nivel de mindfulness al final del programa (coincidiendo con el inicio de los exámenes).	Un programa breve de mindfulness integrado en la dinámica de clase produjo mejorías en la satisfacción vital aun en un período de alto nivel de ansiedad, como es el periodo de exámenes. Además, el aumento de la satisfacción se relacionó con el aumento del nivel de mindfulness al final del programa.
5	<b>Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena.</b>	De 30 variables estudiadas once obtuvieron diferencias significativas, es decir, una tercera parte de las variables presentaron cambios en los estudiantes universitarios antes de la fase de entrenamiento al final de las ocho sesiones del programa (dos meses).	Los estudiantes del grupo experimental del presente estudio obtuvieron cambios significativos que tienden hacia un mejor manejo de sus emociones, las variables de regulación emocional fueron muy significativas, lo que hace pensar que el entrenamiento de las habilidades emocionales a través de Mindfulness (INEP) tiene una respuesta efectiva en la manera de procesar los pensamientos emocionales.
6	<b>La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación.</b>	Los estudiantes del grupo experimental del presente estudio obtuvieron cambios significativos que tienden hacia un mejor manejo de sus emociones, las variables de regulación emocional fueron muy significativas, lo que hace pensar que el entrenamiento de las habilidades emocionales a través de Mindfulness (INEP) tiene una respuesta efectiva en la manera de procesar los pensamientos emocionales.	A partir de la revisión de la evidencia proponemos un modelo teórico de la práctica mindfulness en el contexto educativo, considerando las principales variables que se verían impactadas a partir de la práctica, tanto de los docentes y estudiantes, como también a nivel de las interacciones y del clima del aula.
7	<b>Mindfulness en educación.</b>	La introducción de Mindfulness como metodología para incrementar la atención y concentración, para beneficio y avance de los aprendizajes, es altamente recomendable. Si bien, entendemos que sería necesario un mayor periodo de la experiencia en el tiempo para obtener mayores resultados, porque según los expertos consultados, una vez que se deja de realizar la práctica los beneficios de Mindfulness	Como metodología está altamente comprobada su eficacia en educación, si bien, sería muy necesario desarrollarla y comprobarla más en la especialidad de Necesidades Educativas Especiales, porque al igual que hemos comprobado su alta aceptación en Inteligencia Límite, sería favorable aplicarla en alumnado con problemas de autismo u otras discapacidades. En TDAH ya se están teniendo resultados favorables. La Psicología fortalece el método y

		desaparecen en gran medida. Así que haría falta una continuidad para una adquisición de un estado fijo en Mindfulness.	emocionalmente lo convierte en una norma de vida para sobrellevar las cargas mentales donde se mueve actualmente la sociedad.
8	<b>Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness.</b>	Los resultados obtenidos en este proceso de análisis confirman que no se establecen mejoras estadísticamente significativas en la competencia de atención plena en todos los sujetos que realizan el programa de intervención Mindfulness-ProAp.	No es posible establecer una ecuación de regresión a través de las variables sociales y sociodemográficas que prediga la puntuación de atención plena antes del programa Mindfulness-ProAp.
9	<b>Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención sea y determinantes evolutivos y sociales.</b>	Los resultados ofrecidos confirman que el programa ha sido eficaz en tanto que ha potenciado la mejora, o amortiguado el descenso, de muchas de las dimensiones de la ISE y variables socioemocionales estudiadas. Se demuestra así que los alumnos jóvenes sí pueden beneficiarse del trabajo directo de estas habilidades en el aula, y por lo tanto aprender ISE mediante instrucción directa con programas.	Se potenciado la capacidad de atención plena o mindfulness de los participantes del programa, dado que hemos desarrollado su capacidad para atender hacia el interior, hacia sus propias ideas, emociones y sentimientos (Atención interior). Esta habilidad quizás haya ayudado a potenciar las demás emocionales y sociales.
10	<b>Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática.</b>	Se observan efectos beneficiosos en la regulación emocional, la competencia social y las funciones ejecutivas en todas las etapas educativas. En la etapa de primaria destacan además la ansiedad, la depresión, la atención plena, el desempeño académico y la atención cognitiva. En secundaria a su vez, la depresión, el estrés, el bienestar psicológico, la atención plena y la atención cognitiva.	La atención plena se relaciona con aumento en la calidad de vida, competencia académica y social, así como reducción de problemas de internalización y externalización. El éxito de estos programas reside en su práctica a largo plazo, tanto en estudiantes como profesorado.