



La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior

The application of Mindfulness to improve teaching-learning strategies in higher education

Aplicando a Mindfulness para melhorar as estratégias de ensino e aprendizagem no ensino superior

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Lucía Del Carmen Benavides Mayaute

c20183@utp.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-9660-9117>

Universidad Tecnológica del Perú, Lima-Perú

Aldo Luigi Benavides Mayaute

c20241@utp.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0280-1181>

Universidad Tecnológica del Perú, Lima-Perú

Artículo recibido 16 de septiembre 2021, arbitrado y aceptado 11 de octubre 2021 y publicado 28 de diciembre 2021

RESUMEN

El Mindfulness es el denominador común que se encuentra en las corrientes de meditación derivadas de la tradición budista. El desarrollo de esta técnica se basa en disminuir los procesos automáticos mentales, por lo que resalta los detalles del entorno de la persona por medio de estrategias cognitivas que permiten la comprensión del ambiente que le rodea. El objetivo general es analizar la aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza-aprendizaje en la educación superior. La metodología aplicada tiene un diseño bibliográfico de tipo documental. Como conclusión se obtuvo que los procesos de que desarrollan el mindfulness permiten generar un ambiente más cordial dentro del aula de clase, donde la generación de conocimiento es más efectiva y productiva, otorgando una educación de calidad. En el caso de los docentes, elimina los efectos del burnout, el estrés, la desmotivación, que inciden directamente en las estrategias didácticas que implementan en el aula de clase; el mindfulness ayuda a generar las estrategias didácticas acordes a las necesidades y situaciones de los estudiantes con el fin de desarrollar los profesionales más acordes a la sociedad actual.

Palabras clave: Mindfulness; Meditación; Enseñanza; Aprendizaje; Conocimiento

ABSTRACT

Mindfulness is the common denominator found in the meditation currents derived from the Buddhist tradition. The development of this technique is based on decreasing the automatic mental processes, thus highlighting the details of the person's environment through cognitive strategies that allow the understanding of the surrounding environment. The general objective is to analyze the application of Mindfulness to improve teaching-learning strategies in higher education. The methodology applied has a documentary type bibliographic design. As a conclusion, it was obtained that the processes that develop mindfulness allow generating a more cordial environment within the classroom, where the generation of knowledge is more effective and productive, providing a quality education. In the case of teachers, it eliminates the effects of burnout, stress, demotivation, which directly affect the didactic strategies implemented in the classroom; mindfulness helps to generate didactic strategies according to the needs and situations of students in order to develop professionals more in line with today's society.

Key words: Mindfulness; Meditation; Teaching; Learning; Knowledge

RESUMO

A atenção é o denominador comum encontrado nas correntes de meditação derivadas da tradição budista. O desenvolvimento desta técnica é baseado em processos mentais automáticos decrescentes, destacando assim os detalhes do ambiente da pessoa por meio de estratégias cognitivas que permitem a compreensão do ambiente ao redor. O objetivo geral é analisar a aplicação da Mindfulness para melhorar as estratégias de ensino-aprendizagem no ensino superior. A metodologia aplicada tem um desenho bibliográfico de tipo documental. Como conclusão, foi obtido que os processos que desenvolvem a atenção permitem gerar um ambiente mais cordial dentro da sala de aula, onde a geração de conhecimento é mais eficaz e produtiva, proporcionando uma educação de qualidade. No caso dos professores, elimina os efeitos de burnout, stress, desmotivação, que afetam diretamente as estratégias de ensino implementadas na sala de aula; a atenção ajuda a gerar estratégias de ensino de acordo com as necessidades e situações dos estudantes, a fim de desenvolver profissionais mais alinhados com a sociedade atual.

Palavras-chave: Consciência; Meditação; Ensinar; Aprender; Conhecimento; Conhecimento

INTRODUCCIÓN

La llegada del mindfulness supone un cambio en como los sectores pueden producir cambios significativos en sus desarrollos. Existen variadas definiciones que trae consigo una metodología para ser aprovechada al máximo; sin embargo, según investigaciones de Kabat-Zinn (2003) y Siegel et al. (2009), citados por Vázquez-Dextre (2016), se considera que:

el Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia. Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “sati”, que implica conciencia, atención y recuerdo. (p. 43)

Este término hace referencia a la práctica de la meditación, por tanto, es necesario que antes de iniciar a plantear los orígenes del Mindfulness se tenga la claridad que para que esta técnica que actualmente ya se ha convertido en una metodología alcance su desarrollo y se cumpla los objetivos es necesario realizar un proceso de meditación previa para que la misma logre los efectos que se pretende alcanzar.

En este sentido, el término se refiere a toda una familia de prácticas dirigidas a entrenar la atención, con la finalidad de aumentar la consciencia y poner bajo control voluntario los procesos mentales (Walsh, 1996). A razón de esta técnica milenaria, existe amplia evidencia empírica de que las organizaciones pueden aumentar la frecuencia de las experiencias de mindfulness de los empleados

mediante la implementación de programas de formación en mindfulness. Estos programas se basan en el desarrollado por Jon Kabat-Zinn de 8 semanas, al que se le han hecho ligeras adaptaciones para facilitar su impartición en las organizaciones (Kabat-Zinn, 1994).

De la misma manera, según Pérez y Botella (2006), citado por Vázquez-Dextre (2016), se pueden conjugar el Mindfulness con el zen produciendo los siguientes componentes: atención al momento presente, centrarse en el presente y no en el pasado o futuro; apertura a la experiencia, capacidad de observar sin vincularlo con propias creencias; aceptación, experimentar los momentos a plenitud; dejar pasar, desprenderse del apego; e, intención, lo que se persigue con el mindfulness. Por consiguiente, esta práctica disminuye los procesos mentales automáticos basados en experiencias pasadas y en patrones cognitivos que entorpecen la innovación y la creatividad, e incrementa la conciencia y la regulación de los sistemas fisiológicos de respuesta, reduciendo las reacciones automáticas y sustituyéndolos por respuestas adaptativas (Centro TADI. Psicología, Psicoterapia y Psiquiatría, 2021).

El interés del mindfulness, según Simon (2010), citado por Vázquez-Dextre (2016), no se limita a este campo, sino también está despertando enorme interés en la investigación básica, especialmente en neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa. Este instrumento ha permitido comprender las diferentes situaciones que competen al bienestar psicológico y emocional de los estudiantes y docentes. Muchos centros educativos están empezando a adaptarse, dando

una mayor consideración a aspectos como las habilidades sociales, la inteligencia emocional o las competencias intrapersonal e interpersonal (Fernández-Sarabia, 2019).

En este sentido, la aplicación del Mindfulness trae beneficios tanto a los docentes y estudiantes, tal como se describe a continuación:

En el caso de los docentes, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional y el pensamiento positivo, incrementando el bienestar personal y la capacidad de resiliencia, reduciendo los niveles de ansiedad, estrés, depresión y burnout, o disminuyendo el número de días de baja laboral por enfermedad. En el caso de los estudiantes, promoviendo el desarrollo integral, reforzando el autoconcepto y la autoestima, aumentando el nivel de satisfacción personal, incrementando el rendimiento cognitivo y los resultados académicos, mejorando el clima del aula y las relaciones interpersonales, fortaleciendo la motivación por aprender, reduciendo la agresividad, la violencia y los problemas de disciplina (Palomero, 2016; citado por Águila, 2020, p. 2).

Muchas de las investigaciones sobre el Mindfulness en la educación están enfocadas en la ayuda a los docentes para enfrentar las diferentes situaciones psicológicas que abordan a diario en las diferentes aulas de clase. Esto lo comenta Sánchez y González (2013), citado por Secanell y Nuñez (2019), donde señalan que la inatención, la hiperactividad y la impulsividad se presentan como las principales características de este trastorno junto a la baja tolerancia a la frustración, la irritabilidad y la variabilidad del estado de ánimo es lo que puede padecer los docentes.

Por este particular, Zenner et al. (2014), citado por Brito-Pastrana y Corthorn (2018) un buen modelo de intervención se enfocaría, en primer lugar, en la incorporación de la práctica de mindfulness por parte de los docentes, para que luego ellos puedan promoverla en sus alumnos, de las maneras ya descritas, con estrategias apropiadas para la etapa del desarrollo en que se encuentran los estudiantes. Por lo cual, el Ministerio de Educación del Ecuador (2020), citado por Asmal, Coronel y Bravo (2021), señala los beneficios del Mindfulness en el desarrollo de estrategias de enseñanza-aprendizaje en las aulas de clase, las cuales son: fortalece las funciones cognitivas y la educación emocional, incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes, estimula la creatividad, desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa, activa la memoria.

Esto mismo sucede en la educación superior, las estrategias aplicadas en los procesos de enseñanza y aprendizaje más todo lo concerniente a las situaciones en la investigación tutorías, responsabilidades administrativas, entre otras, ejercen un efecto negativo en el rendimiento del docente que afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo cual, los resultados prometedores que se alcanzan con la práctica del *mindfulness* sugieren a las instituciones de educación superior que lo integren para conseguir resultados beneficiosos en el bienestar emocional, la capacidad y potencial de aprendizaje y en la salud física y mental de quienes lo practican (Viciana et al., 2018).

Por lo tanto, el objetivo general de la investigación es analizar la aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza-aprendizaje en la educación superior.

METODOLOGÍA

En este sentido, la investigación se basó en un diseño bibliográfico de tipo documental. El diseño se fundamentó en la revisión rigurosa y profunda de material documental de cualquier clase, donde se efectuó un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental, partiendo de forma ordenada y con objetivos precisos (Palella y Martins, 2010). Del mismo modo, según Hurtado de Barrera (2010) un diseño documental es utilizado cuando la fuente de los datos que se van a analizar para llegar a las conclusiones, son documentos, y estos datos están dirigidos a obtener conocimiento nuevo.

Para tal fin, el desarrollo bibliográfico se realizó mediante una búsqueda en el metabuscador académico Google Académico, haciendo uso de las palabras clave de artículos relacionados con mindfulness, mindfulness en la educación, estrategias para mejorar la enseñanza y aprendizaje en la educación superior y mindfulness como técnica aplicada por los estudiantes y docentes universitarios. Esto permitió obtener 28 documentos, de los cuales se descartaron 5 porque no cumplieron con los objetivos planteados. Los 23 documentos aprobados están conformados con documentos web, artículos de revistas, trabajo de grado, informes, entre otros.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Mindfulness en la educación

La humanidad a medida que fue avanzado en su mismo desarrollo, con la razón de satisfacer las necesidades que van en aumento, va produciendo una serie de efectos colaterales producto de un

mundo globalizado que es dominado por las acciones rápidas, efectivas y productivas. Estos han generado un cambio drástico en la salud de la sociedad. Se tiene cada vez más personas que sufren de ansiedad, estrés o depresión y en la que los niveles de infelicidad están subiendo; donde existe más necesidad de contacto real, a pesar de que, aparentemente, la tecnología mantiene hiperconectados en todo momento (Fernández-Sarabia, 2019).

En este sentido, se han creado herramientas psicológicas que desarrollan los aspectos cognitivos de las personas con el fin de contrarrestar los efectos negativos, debido a que los mismos afectan al rendimiento de las personas, por lo que deben buscar realzar las emociones positivas que contrarresten tales situaciones. Tales herramientas, las manifiesta Moscoso (2019) a través de la aplicación de programas de intervención psicológica dirigidos a promover la inteligencia emocional. Uno de los instrumentos que permiten un desarrollo emocional es el Mindfulness.

El mindfulness es una herramienta que permite a las personas tener una conciencia no evolutiva que sólo este centrada en el presente, con el fin de liberarse del temor y la ansiedad que tienen las situaciones pasadas y las perspectivas futuras. Es buscar un estado de no reacción, sólo la búsqueda de tranquila ante la presencia de cualquier fenómeno, lo cual permitirá resultados más efectivos. Entre los mecanismos se destaca un trabajo sinérgico entre la regulación de la atención, la conciencia en el cuerpo, la regulación emocional y los cambios en las perspectivas del *Self* (flexibilidad psicológica), que constituyen un proceso de aumento de la autorregulación (Langer et al., 2017).

Dentro del sistema educativo, el mindfulness es una de las nuevas estrategias que se aplican para poder incentivar las emociones positivas, tanto para los estudiantes como para los docentes. Según Zenner et al. (2014), citado por Secanell y Nuñez (2019), manifiesta que el mindfulness o atención plena puede ser entendida como una base y una condición previa para la educación, ya que aporta numerosos beneficios que se traducen en una mejora a la salud. Del mismo modo, Lorda (2014), citado por Águila (2020) el mindfulness en la educación es un concepto de educación construido mediante puentes entre la ciencia y la espiritualidad, entre el rigor y la calidad de los métodos y el “arte de despertar” en la que el reto no es enseñar, sino aprender.

Una de las estrategias al cual va dirigido principalmente el mindfulness es poder apoyar a los docentes con toda la carga de responsabilidades asumidas por su cargo en la formación de las personas. Esto lo manifiesta un estudio realizado por Valdivia et al. (2000), citado por Andaur-Rodríguez y Berger-Silva (2018) donde la docencia es una profesión estresante debido a que el profesor tiene la responsabilidad de transmitir conocimientos, generar habilidades y capacidades en sus estudiantes, y que además cumpla un rol formativo, inculcando valores y enseñando hábitos, es decir, asumiendo funciones complementarias a las de la familia, lo cual puede sentirse como una sobrecarga.

Ahora, desde el punto de vista del estudiante, existen diversos factores que impiden el desarrollo efectivo de las estrategias de aprendizaje, por lo que

el mindfulness tiene una misión de poder solventar estas debilidades. Estos factores son: la dificultad de la técnica, problemas de concentración y distracciones ambientales, así como la percepción de baja capacidad, olvido y autoconsciencia, lo que representa aspectos psicológicos, sociales y funcionales que forman ciertas barreras (Kempson, 2012; citado por Herrera-Mercadal et al, 2018). Del mismo modo, el mindfulness aplicado a los jóvenes ha mostrado reducción de síntomas depresivos, síntomas de ansiedad y síntomas de estrés, así como aumento de la autoestima (Langer et al., 2017).

Por lo cual, la valiosa herramienta del mindfulness puede solventar los problemas que pueden tener los docentes y estudiantes en el proceso educativo, tales como: 1) Mejora las habilidades cognitivas, en términos de una mejora en la capacidad de concentración, atención y creatividad; 2) mejora la autorregulación emocional y reduce/previene síntomas como el estrés, la ansiedad y la depresión; y 3) fomenta un desarrollo humano más integral, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad para la autocompasión y la compasión hacia los demás. (Brito-Pastrana y Corthorn, 2018, p. 245).

Asimismo, el tratamiento realizado a través del mindfulness hacia los estudiantes puede mejorar las estrategias de aprendizaje a través de la comprensión, análisis y gestión del conocimiento. Es decir, podría ayudarles a ser más analíticos, considerar la interrelación entre diversos hechos y fenómenos, desarrollar un espíritu crítico, o a tener relaciones más empáticas (Fernández-Sarabia, 2019).

Estrategias para mejorar la enseñanza-aprendizaje en la educación superior

Diversas investigaciones han determinado que la aplicación del mindfulness ha permitido generar estrategias en la enseñanza-aprendizaje del conjunto docente-estudiante que se manifiesta en mejoras principalmente en el desarrollo académico de los jóvenes universitarios. Existen programas de mindfulness dentro de la malla curricular que permite gestionar los problemas más habituales en la formación de los futuros profesionales. Es así que, los profesores que han participado en este tipo de programas les ha ayudado a gestionar y organizar sus clases con mayor facilidad, así como su impresión de poder realizar su trabajo de forma más eficaz con una menor sensación de cansancio (Fernández-Sarabia, 2019).

Esto se manifiesta en las aulas de clase, donde el dialogo, la convivencia y el desarrollo de los conocimientos se ha hecho de manera más fluida. Es decir, según Pas y cols., (2010), citado por Martínez-Requejo et al., (2018), en un entorno de clase relajado se ha visto que los maestros son más propensos a implementar estrategias educativas

proactivas, lo cual repercute en el aumento del compromiso, la motivación y el rendimiento académico.

En este sentido, según Asmal et al. (2021) las técnicas de meditación que se deben realizar en el transcurso de la aplicación del mindfulness deben centrarse en: No juzgar; respetar las opiniones de los demás; Paciencia, mantener la calma; mente del principiante, mente abierta; confianza, autovaloración; no esforzarse, no forzar el presente; aceptación, valorar el presente; y, ceder, permitir nuevas experiencias.

La técnica de meditación es variada, la cual se considera entre los rangos formales y no formales, pero lo que busca es una etapa de relajación con el entorno y con la misma persona. Cabe destacar que trabajar durante 10 o 15 minutos diarios de mindfulness mediante la atención, la respiración, la relajación, la visualización, la conciencia sensorial voz-habla, la postura, la energía y el movimiento, tiene efectos positivos como la autorregulación emocional (Oscos-Macaya, 2021). Del mismo modo, la práctica formal y no formal de la meditación se detalla en la Tabla 1.

Tabla 1. Práctica formal y no formal de la meditación en el desarrollo del mindfulness

PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN	CARACTERÍSTICAS
FORMAL	No se reduce a la meditación sentada. Si bien se podría decir que es el modo más habitual, para algunas personas puede ser más fácil acceder a la atención plena, por medio de otras técnicas como “meditar andando”. En este tipo de paseo ponemos el foco de atención en el hecho de caminar en sí. Otros modos de práctica formal serían la meditación de pie, la meditación tumbada, la práctica del hatha yoga.
NO FORMAL	La práctica no formal, por el contrario, no requiere reservar un momento específico, ni detener la actividad exterior, sino que está integrada en nuestra vida cotidiana. Según Kabat-Zinn (2009) propone practicar la atención plena con acciones que se repiten en el día a día, tomando conciencia de los que hacemos, para no dejarnos llevar por el automatismo y poder estar realmente presentes. Por ejemplo, subir las escaleras con atención, tomar una ducha estando presentes, en lugar de dejar que la mente vague (tomando conciencia de la temperatura del agua, del contacto del agua con la piel), comer saboreando cada bocado, fregar los platos atentamente, etc.

Fuente: (Redero-García, 2016).

Asimismo, la meditación hace función con la autorregulación que deben hacer la persona en especial a los docentes y estudiantes al momento de generar las estrategias para desarrollar el conocimiento, por lo que se basan en regular las emociones con el fin de poder desarrollar los objetivos planificados. Los elementos de la autoregulación se desarrollan de la siguiente forma, según González-Gómez et al. (2017): proceso, serie de fases y componentes; que abarca a distintas personas, pensamientos-sentimientos-acciones; mediante actividades planeadas y sistemáticamente adaptadas; y, metas y objetivos personales.

En definitiva, los procesos de que desarrollan el mindfulness permiten generar un ambiente más cordial dentro del aula de clase, donde la generación de conocimiento es más efectiva y productiva, otorgando una educación de calidad. Estas técnicas, como la meditación y la autorregulación, permiten eliminar los factores que impiden el alto rendimiento académico en los estudiantes como el estrés, la ansiedad, la depresión, por lo que tiene la posibilidad de formar profesionales más cognitivos en función de desarrollo holísticos centrado en la persona y sus actitudes y aptitudes. En el caso de los docentes, elimina los efectos del burnout, el estrés, la desmotivación, que inciden directamente en las estrategias didácticas que implementan en el aula de clase; es así que, el mindfulness ayuda a generar las estrategias didácticas acordes a las necesidades y situaciones de los estudiantes con el fin de desarrollar los profesionales más acordes a la sociedad actual.

CONCLUSIONES

Para poder contrarrestar los efectos del estrés, ansiedad, falta de concentración y depresión se recurre a técnicas ancestrales que se desarrollan en el continente asiático, los cuales se basan en la liberación de la mente a través de vivir el presente sin preocuparse del pasado ni esperar las perspectivas del futuro. Es una técnica budista de relajación que se enfoca en la meditación, donde la persona debe enfocarse en lo más simple por lo que permitirá desarrollar respuestas más efectivas.

Este tipo de metodología ya ha abarcado muchas áreas de la ciencia, las cuales buscan un rendimiento efectivo y un incremento de la productividad basado en la calidad de las respuestas arrojadas. Los sistemas productivos han desarrollado el mindfulness como una herramienta de mejora en la productividad del recurso humano permitiendo obtener una mejor respuesta ante los acontecimientos que puedan suceder dentro de las organizaciones. Disminuyen factores como estrés laboral y ansiedad, aumentando la conciencia y la persistencia en los objetivos organizacionales.

Otro de los sectores que han tenido notoriedad en la utilización del mindfulness es el educativo. Se ha utilizado esta herramienta con la finalidad de poder ofrecer una alternativa a los docentes para poder enfrentar las diferentes situaciones que pasan durante el desarrollo académico tales como: preparación de estrategias didácticas, asesoramiento académico, ayuda psicopedagógica a los estudiantes y enfrentar el estrés laboral y el síndrome de burnout. En el caso de los estudiantes les permite afrontar los métodos de aprendizaje con mayor

eficiencia, enfocándose en los temas de interés, disminuyendo la distracción con un aumento en la concentración a la hora de analizar la información que será transformada en conocimiento.

REFERENCIAS

- Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 1-10. Obtenido de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8617/2739-9499-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andaur-Rodríguez, A., y Berger-Silva, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *ESTUDIOS SOBRE EDUCACIÓN, Vol 34*, 239-261. Obtenido de <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/50026/1/11560-66692-1-PB.pdf>
- Asmal, K. N., Coronel, T. C., y Bravo, V. N. (2021). *Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula*. DESAFÍOS DE LA FORMACIÓN INICIAL Y PERMANENTE DE DOCENTES PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE. RETOS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR ANTE LA AGENDA 2030. Obtenido de <https://trabajos.pedagogiacuba.com/trabajos/721%20Karina%20Asmal%20Ver%C3%B3nica%20Bravo%20Pedagog%C3%ADa%202021.pdf>
- Brito-Pastrana, R., y Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241-258. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000100241&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Centro TADI. Psicología, Psicoterapia y Psiquiatría. (2021). *Mindfulness*. Obtenido de Bilbao: <https://centrotadi.com/mindfulness-2/>
- Fernández-Sarabia. (2019). *Mindfulness y Educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. Pamplona, España: Trabajo de grado para optar al título de Master Universitario en Profesorado de la Universidad de Navarra. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/232041058.pdf>
- González-Gómez, C., Priore, A. A., González-Armario, M. M., Llorens-Pascual, A., Sánchez-Bas, M., Gilar-Corbi, R., y García-Muñoz, D. (2017). *Estudio acerca de la utilización del Mindfulness como estrategia educativa para la mejora de los procesos cog*. Alicante, España: Memorias del Programa de Redes-I3CE De calidad, innovación e investigación en docencia universitaria. Convocatoria 2016-17
- Herrera-Mercadal, P., Monreal-Bartolomé, A., Borao, L., Navarro-Gil, M., Puebla-Guedea, M., y Campos, D. (2018). Implementación de mindfulness en la educación: Un estudio cualitativo. En S. Puig Pérez, y M. P. Tormo Irún, *La promoción de la Salud desde la Psicología* (págs. 164-182). Valencia, España: Universidad Internacional de Valencia y. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933587_PROPOSTA_DE_INTERVENCION_BASADA_EN_TICS_PARA_NINOS_DE_9_A_12_ANOS_CON_DISLEXIA_Autor/links/5f999c78458515b7cfa453ed/PROPUESTA-DE-INTERVENCION-BASADA-EN-TICS-PARA-NINOS-DE-9-A-
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la investigación; Guía para una comprensión holística de la ciencia, 4ta edición*. Caracas, Venezuela: Quirón Ediciones
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion. Recuperado el 16 de febrero de 2021

- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books
- Langer, Á. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. Obtenido de https://scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=50034-98872017000400008
- Martínez-Requejo, S., Koenke-Hoenicka, A., Martínez-Rubio, J. L., y Sánchez-Soriano, M. J. (2018). *METODOLOGÍA EN BASE A NEUROEDUCACIÓN PARA FUTUROS DOCENTES. APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE*. Barcelona, España: I CONGRESO INTERNACIONAL DE NEUROEDUCACION. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Alejandra-Koenke-Hoenicka/publication/338752923_METODOLOGIA_EN_BASE_A_NEUROEDUCACION_PARA_FUTUROS_DOCENTES_APLICACION_DEL_MINDFULNESS_EN_PROCESOS_DE_ENSEÑANZA-APRENDIZAJE/links/5e288e55a6fdcc70a1435514/METODOLOGIA-EN-
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/iber/v25n1/a09v25n1.pdf>
- Oscos-Macaya, L. (2021). *Educación emocional a través de actividades de orientación en el medio natural, expresión corporal y mindfulness, utilizando la metodología de aprendizaje cooperativo en los alumnos del Instituto de Larrainzar*. Trabajo fin de Master. FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/107497/files/TAZ-TFM-2021-365.pdf>
- Palella, S., y Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas, Venezuela: FEDUPEL, Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador
- Redero-García, E. (2016). *Aplicación del mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria*. Sevilla, España: Trabajo de grado para optar al título de grado de educación primaria de la Universidad Internacional de La Rioja. Obtenido de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3945/REDERO%20GARCIA%2c%20ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Secanell, I. L., y Nuñez, S. P. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25, 175-188. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/iber/v25n1/a09v25n1.pdf>
- Simon, V. (2014). *Aprender a practicar mindfulness*. (Décima edición ed.). Barcelona: Sello Editoria. Recuperado el 16 de febrero de 2021
- Vázquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev. Neuropsiquiátrica*, 79(1), 42-51. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Viciano, V., Fernández-Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., y Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 119-135. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/681022/REICE_16_1_8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Walsh, R. (1996). Meditación. *Natura Medicatrix*, N° 43, 16-22. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4984138.pdf>