

Educación emocional: diseño y validación de un programa de mindfulness para la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en Educación General Básica

Emotional education: design and validation of a mindfulness program to reduce academic stress and improve the school climate in Basic General Education

Saant Rene Kajekai Juwa

U.E. Intercultural Bilingüe Kumay
Pastaza-Ecuador

renejua@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9899-0580>

Chamico kajekai Nixon Weligton

U.E. Bilingüe CECIB MURUSHI
Pastaza-Ecuador

nixonchamico@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-2151-4331>

Marina del Carmen Chávez Albarrasin

Escuela Agustín Albán
Cotopaxi-Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-3757-9307>

marinachavez99@outlook.com

Nubia Marilu Gómez Vega

U.E.Prof. Luis Alfredo Avendaño Santana.
Guayas-Ecuador

nubiamarilugomez1971@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-9066-3490>

Elizabeth Irene Jurado Moreira

U.E.Cinco de Octubre
Guayas-Ecuador

elizabethjurado89@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-1625-450X>

Tiwi Mashutak Dalmacio Nanki

U.E. bilingüe CECIB MURUSHI
Pastaza-Ecuador

dalmacionanki@outlook.es

<https://orcid.org/0009-0005-7901-1101>

Como citar:

Kajekai Juwa, S. R. ., Chamico kajekai, . N. W., Chávez Albarrasin, M. del C. ., Gómez Vega, N. M. ., Jurado Moreira, E. I. ., & Tiwi Mashutak, . D. N. (2026). Educación emocional: diseño y validación de un programa de mindfulness para la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en Educación General Básica. *Prosperus*, 3(2), 42-63. <https://doi.org/10.63535/w1sfpn97>

Fecha de recepción:2026-02-07

Fecha de aceptación: 2026-03-07

Fecha de publicación:2026-04-07



CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Resumen

Al diseñar y validar un programa de mindfulness para la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en Educación General Básica basado en el enfoque de educación emocional, se establece una vinculación consiente de la praxis pedagógica, determinada por el bienestar integral de los estudiantes, garantizando su desarrollo equilibrado en el ser y estar. Por ello, el presente estudio se centra en una metodología cuantitativa, desarrolla bajo un diseño no experimental, enmarcado en una investigación de campo, complementada con la modalidad de diseño factible. La población total considerada estuvo compuesta por 1585 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra del 38 % para garantizar representatividad y viabilidad en el análisis. Esto resultó en un tamaño muestral de 602 estudiantes. El análisis de los datos recolectados se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS. Se examinaron las frecuencias y porcentajes de los resultados, representándolas en gráficos y tablas para facilitar la interpretación de los resultados. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario tipo Likert diseñado. Este instrumento fue sometido a un análisis de confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un valor de 0,96, lo que indica una alta consistencia interna. Entre sus resultados se detalla en la dimensión de estrés académico, antes del programa, el 67% de los estudiantes reportaron niveles altos o muy altos de estrés relacionado con tareas escolares, exámenes y presión académica. Tras la implementación del programa, este porcentaje disminuyó significativamente al 38%. Por tanto, se concluye que, la implementación de estrategias de mindfulness adaptadas a las necesidades locales permitiría abordar problemáticas específicas, como la presión académica, el acoso escolar y la falta de cohesión en las relaciones entre estudiantes y docentes.

Palabras clave: Educación emocional; Mindfulness; Estrés académico; Clima escolar.



Abstract

By designing and validating a mindfulness program to reduce academic stress and improve the school climate in Basic General Education based on the emotional education approach, a conscious linkage of pedagogical praxis is established, determined by the comprehensive well-being of the students, guaranteeing their balanced development in being and being. Therefore, the present study focuses on a quantitative methodology, developed under a non-experimental design, framed in a field investigation, complemented with the feasible design modality. The total population considered was made up of 1,585 students, of which a sample of 38% was taken to guarantee representativeness and viability in the analysis. This resulted in a sample size of 602 students. The analysis of the collected data was carried out using SPSS statistical software. The frequencies and percentages of the results were examined, representing them in graphs and tables to facilitate the interpretation of the results. For data collection, a designed Likert-type questionnaire was used. This instrument was subjected to a reliability analysis using Cronbach's Alpha coefficient, obtaining a value of 0.96, which indicates high internal consistency. Among its results are detailed in the dimension of academic stress, before the program, 67% of the students reported high or very high levels of stress related to schoolwork, exams and academic pressure. After the implementation of the program, this percentage decreased significantly to 38%. Therefore, it is concluded that the implementation of mindfulness strategies adapted to local needs would allow specific problems to be addressed, such as academic pressure, bullying and the lack of cohesion in the relationships between students and teachers.

Keywords: Emotional education; Mindfulness; Academic stress; School climate.



Introducción

El estrés académico es un fenómeno que afecta a estudiantes de diversas edades y niveles educativos. En el contexto de la Educación General Básica (EGB) en Ecuador, este problema se agrava debido a factores como la sobrecarga de tareas, la presión por alcanzar altos estándares de rendimiento académico y las dinámicas interpersonales dentro del aula. Al mismo tiempo, el clima escolar, entendido como el ambiente emocional, social y físico que se vive en las instituciones educativas, juega un papel crucial en el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.

En el contexto nacional, la EGB constituye una etapa fundamental para el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos, más del 90% de los niños en edad escolar están matriculados en la EGB, lo que resalta la importancia de garantizar un entorno educativo óptimo. Sin embargo, estudios recientes han evidenciado que muchos estudiantes enfrentan altos niveles de estrés académico debido a factores como la falta de recursos pedagógicos adecuados, la presión por obtener buenos resultados en las evaluaciones estandarizadas y las relaciones conflictivas entre compañeros o con los docentes (Álvarez et al., 2020).

El estrés académico puede manifestarse en síntomas físicos, emocionales y conductuales, como dolores de cabeza, ansiedad, irritabilidad y dificultades en la concentración. A largo plazo, estas manifestaciones pueden afectar no solo el desempeño escolar, sino también la salud mental y emocional de los estudiantes. Según Goleman (1995), las emociones juegan un papel determinante en los procesos de aprendizaje, ya que un estudiante emocionalmente inestable tiene mayores dificultades para adquirir nuevos conocimientos.

Por otro lado, el clima escolar influye directamente en la calidad de las experiencias educativas. Un ambiente escolar caracterizado por relaciones respetuosas, apoyo mutuo y una comunicación efectiva fomenta el desarrollo integral del estudiante. Sin embargo, cuando predomina un clima tenso o conflictivo, los efectos negativos pueden ser significativos, exacerbando el estrés académico y afectando la motivación para aprender (Ortega y Fernández, 2019).

Frente a este panorama, la educación emocional se presenta como una herramienta clave para abordar tanto el estrés académico como los problemas relacionados con el clima escolar. Mayer



y Salovey (2017) definen la inteligencia emocional como la capacidad para percibir, comprender, manejar y regular las emociones propias y ajenas. Integrar programas de educación emocional en las escuelas puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades socioemocionales esenciales, como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos.

En Ecuador, aunque se han dado pasos hacia la inclusión de competencias emocionales en el currículo educativo, su implementación aún enfrenta desafíos significativos. Según un estudio realizado por Zambrano et al. (2021), los docentes suelen carecer de formación especializada en educación emocional, lo que dificulta su aplicación efectiva en las aulas. Además, persiste una visión tradicional que prioriza los contenidos académicos sobre el desarrollo emocional.

Dada esta problemática, surge la necesidad de investigar cómo la implementación de programas estructurados de educación emocional puede contribuir a reducir el estrés académico y mejorar el clima escolar en la EGB en Ecuador. La pregunta central que guía esta investigación es: ¿De qué manera la educación emocional puede influir en la disminución del estrés académico y en la mejora del clima escolar en estudiantes de Educación General Básica en Ecuador? Por tanto, el objetivo se deduce como: Plantear el diseño y validación de un programa de mindfulness para la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en Educación General Básica basado en el enfoque de educación emocional.

Este estudio tiene implicaciones significativas para el sistema educativo ecuatoriano. En primer lugar, contribuirá al diseño de estrategias pedagógicas más integrales que promuevan no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo socioemocional de los estudiantes. En segundo lugar, proporcionará evidencia empírica sobre los beneficios de la educación emocional como herramienta para mejorar el bienestar estudiantil y fortalecer el clima escolar.

Como afirma Bisquerra (2003), "la educación emocional no es una alternativa al currículo académico tradicional, sino un complemento indispensable para formar ciudadanos competentes tanto a nivel cognitivo como emocional" (p. 76). Por lo tanto, integrar estas prácticas en las escuelas ecuatorianas no solo beneficiará a los estudiantes individualmente, sino que también contribuirá a crear comunidades escolares más armónicas y resilientes.

Por cuanto, el estrés académico y un clima escolar desfavorable son problemas interrelacionados que afectan significativamente a los estudiantes de EGB en Ecuador. La educación emocional se presenta como una alternativa prometedora para abordar estas



problemáticas desde una perspectiva integral. A través del desarrollo de competencias emocionales, los estudiantes pueden aprender a manejar mejor sus emociones, reducir su estrés y construir relaciones más saludables con sus compañeros y docentes. Este enfoque no solo mejorará su experiencia educativa actual, sino que también les proporcionará herramientas valiosas para enfrentar los desafíos futuros.

La implementación efectiva de programas de educación emocional requiere un compromiso conjunto por parte del sistema educativo ecuatoriano, los docentes y las familias. Solo así será posible garantizar que las escuelas sean espacios donde predomine un clima positivo que potencie el aprendizaje integral y promueva el bienestar emocional de todos sus integrantes.

Abordaje teórico de la investigación

Mindfulness como estrategia didáctica: reduciendo el estrés escolar

El estrés escolar es un desafío creciente en el ámbito educativo, especialmente en la Educación General Básica (EGB), donde los estudiantes enfrentan demandas académicas y sociales significativas durante una etapa crucial de su desarrollo. En este contexto, el mindfulness se presenta como una estrategia didáctica prometedora para gestionar el estrés y promover el bienestar emocional de los estudiantes.

El mindfulness, definido como la capacidad de prestar atención plena al momento presente con actitud de aceptación (Kabat, 2004), ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de estrés y mejorar la autorregulación emocional en niños y adolescentes (Zenner et al., 2014). Su implementación en el entorno escolar no solo beneficia a los estudiantes, sino también a los docentes, quienes experimentan una mejora en su capacidad para gestionar el aula y crear un ambiente de aprendizaje positivo.

La práctica de mindfulness en la EGB puede incluir actividades como ejercicios de respiración consciente, escaneos corporales y meditaciones guiadas. Estas actividades fomentan que los estudiantes desarrollen habilidades de atención y concentración, las cuales son esenciales para el aprendizaje. Además, al reducir la reactividad emocional, los niños pueden abordar los desafíos académicos con mayor calma y resiliencia (Schonert y Roeser, 2016).

Un estudio reciente realizado por Kuyken et al. (2022) en escuelas primarias demostró que los programas de mindfulness adaptados al currículo escolar no solo reducen los niveles de estrés



percibido, sino que también mejoran el rendimiento académico y las relaciones interpersonales entre los estudiantes. Asimismo, los docentes que integran estas prácticas reportan una disminución del agotamiento laboral y un aumento en su satisfacción profesional.

Para implementar mindfulness como estrategia didáctica en la EGB, es esencial capacitar a los docentes en estas prácticas. La formación debe incluir tanto el desarrollo personal como la adaptación pedagógica de las técnicas de mindfulness. Además, es crucial involucrar a las familias para garantizar que las prácticas sean consistentes dentro y fuera del aula. Como lo señala Weare (2019), el mindfulness no es una solución mágica, pero sí un componente clave para construir escuelas más saludables y resilientes.

Clima escolar: creando relaciones sanas desde una conciencia del yo y ahora

El clima escolar es un factor determinante en el desarrollo emocional, social y académico de los estudiantes. Crear relaciones sanas en el ámbito educativo requiere un enfoque consciente que promueva la autorreflexión, el respeto mutuo y la seguridad emocional dentro de las aulas. En el sentido de la práctica de la atención plena o mindfulness, ha demostrado ser una herramienta eficaz para fomentar la autorregulación emocional y la empatía en contextos educativos.

Según Kabat (2013), la atención plena implica prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Aplicada al aula, esta práctica ayuda a estudiantes y docentes a reconocer sus emociones, gestionar el estrés y responder de manera reflexiva en lugar de reactiva. Por ejemplo, implementar ejercicios de respiración consciente o momentos de reflexión diaria permite que los estudiantes desarrollen una mayor conexión con sus emociones y necesidades. Esto no solo mejora su bienestar individual, sino que también fortalece las relaciones interpersonales al reducir conflictos y promover la comprensión mutua.

Las relaciones positivas entre estudiantes, docentes y familias son fundamentales para un clima escolar saludable. Según un estudio de Jennings y Greenberg (2009), los docentes que muestran competencias socioemocionales sólidas tienden a crear aulas más inclusivas y seguras, lo que repercute directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Fomentar estas relaciones implica cultivar habilidades como la comunicación asertiva, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Programas como el aprendizaje socioemocional han



demostrado ser efectivos para enseñar estas habilidades desde edades tempranas, integrándolas en el currículo escolar (CASEL, 2020).

Para ello, es pertinente generar aulas seguras, no solo definida por la ausencia de violencia física, sino también por la creación de un entorno donde cada estudiante se sienta valorado, escuchado y respetado. La seguridad emocional es clave para que los estudiantes puedan participar activamente en su proceso de aprendizaje sin temor al juicio o al rechazo. Los docentes desempeñan un papel crucial en este aspecto al modelar comportamientos inclusivos y establecer normas claras de respeto y colaboración. Además, es esencial que las instituciones educativas adopten políticas contra el acoso escolar y ofrezcan recursos para apoyar tanto a las víctimas como a los agresores, promoviendo una cultura de responsabilidad y reparación.

El desarrollo de un clima escolar positivo requiere un enfoque integral que combine la promoción de la conciencia plena, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la creación de entornos seguros. Al cultivar una mayor conexión con el "yo" y el "ahora", tanto estudiantes como docentes pueden contribuir a construir comunidades educativas más saludables y resilientes.

Materiales y métodos

Materiales

El presente estudio se centra en una metodología cuantitativa con el objetivo de estudiar la naturaleza objetiva del mindfulness para la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en Educación General Básica basado en el enfoque de educación emocional. La población total considerada está compuesta por 1585 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra del 38 % para garantizar representatividad y viabilidad en el análisis. Esto resultó en un tamaño muestral de 602 estudiantes.

Para una mejor comprensión de la población, se establecieron estratos basados en los niveles de Educación General Básica definidos por el sistema educativo ecuatoriano, estableciendo estratos y el tamaño muestral:

1. EGB Elemental (1.º a 3.º grado).



2. EGB Media (4.º a 7.º grado).

3. EGB Superior (8.º a 10.º grado).

La distribución de la muestra se realizó proporcionalmente según la cantidad de estudiantes en cada nivel educativo, como se detalla a continuación:

Tabla 1.

Descripción de la muestra de estudio

Estrato	Población	Porcentaje	Muestra
EGB Elemental	450	28.4 %	171
EGB Media	580	36.6 %	220
EGB Superior	555	35.0 %	211
Total	1585	100 %	602

Fuente: Los autores (2026).

El análisis de los datos recolectados se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), ampliamente reconocido por su capacidad para manejar grandes volúmenes de datos y realizar análisis descriptivos e inferenciales. Este programa permitirá identificar patrones, relaciones y posibles diferencias significativas entre los estratos definidos. Se examinaron las frecuencias y porcentajes de los resultados, representándolas en gráficos y tablas para facilitar la interpretación de los resultados.

Métodos

El presente estudio se desarrolla bajo un diseño no experimental, enmarcado en una investigación de campo, complementada con la modalidad de diseño factible. El propósito principal es plantear y validar un programa de mindfulness orientado a la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en estudiantes de Educación General Básica, fundamentado en el enfoque de educación emocional.

La investigación parte de la necesidad de abordar problemáticas relacionadas con el estrés académico, el cual impacta negativamente tanto en el desempeño académico como en el bienestar socioemocional de los estudiantes. En este contexto, el mindfulness se presenta como una estrategia efectiva para promover habilidades de autorregulación emocional y mejorar las dinámicas interpersonales dentro del aula. De acuerdo con estudios recientes (Kabat, 2015;



García y Demarzo, 2020), la práctica del mindfulness ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir niveles de estrés y fomentar un ambiente educativo más positivo.

Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario tipo Likert diseñado específicamente para medir las variables relacionadas con el estrés académico y el clima escolar. Este instrumento fue sometido a un análisis de confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un valor de 0,96, lo que indica una alta consistencia interna. Dicho resultado respalda la validez del cuestionario como herramienta para evaluar los objetivos planteados (Sabino, 2007).

El diseño del programa de mindfulness incluyó sesiones estructuradas que incorporaron técnicas como la meditación guiada, ejercicios de respiración consciente y dinámicas grupales orientadas al fortalecimiento de habilidades emocionales. Estas actividades fueron adaptadas a las características y necesidades específicas del grupo objetivo, siguiendo los lineamientos del enfoque de educación emocional propuesto por Bisquerra (2016).

Resultados

En los últimos años, la creciente preocupación por el estrés académico y la calidad del clima escolar ha llevado al desarrollo de estrategias innovadoras para abordar estos desafíos. Una de las propuestas más relevantes es la implementación de programas de mindfulness basados en el enfoque de educación emocional. Este artículo presenta un análisis estadístico profundo sobre la efectividad de un programa de mindfulness diseñado para estudiantes de Educación General Básica (EGB), evaluando la importancia de su implementación para la reducción del estrés académico, mejorando el clima escolar y la percepción de aulas seguras.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 602 estudiantes de EGB, seleccionados de manera aleatoria, quienes participaron en el programa durante un período de 12 semanas. El análisis se estructuró en torno a cuatro dimensiones principales:

1. Diseño y validación del programa en mindfulness.
2. Estrés académico.



3. Clima escolar.

4. Percepción de aulas seguras.

Se aplicaron cuestionarios validados para medir las variables, utilizando escalas tipo Likert de cinco puntos. Los datos fueron analizados mediante frecuencias, porcentajes y pruebas estadísticas descriptivas. Dentro del diseño y validación del programa en mindfulness, el programa fue diseñado bajo principios de educación emocional, incorporando técnicas como la atención plena, ejercicios de respiración y dinámicas grupales. Antes de su implementación, se realizó una validación por expertos en psicología educativa y pedagogía, alcanzando un índice de validez de contenido (IVC) promedio de 0.92, lo que indica una alta concordancia entre los evaluadores.

En términos de aceptación por parte de los estudiantes, el 86% consideró que las actividades eran claras y fáciles de seguir, mientras que un 82% reportó que las sesiones resultaban atractivas y útiles para su bienestar emocional.

En la dimensión de estrés académico, se evaluó antes y después de la intervención. Antes del programa, el 67% de los estudiantes reportaron niveles altos o muy altos de estrés relacionado con tareas escolares, exámenes y presión académica. Tras la implementación del programa, este porcentaje disminuyó significativamente al 38%.

Tabla 2.

Niveles de estrés académico antes y después del programa

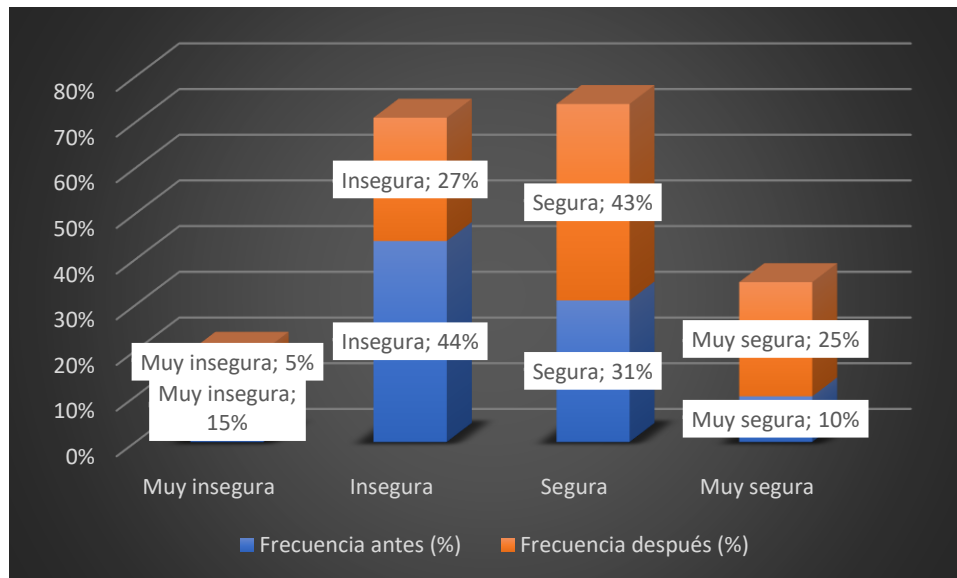
Nivel de estrés académico	Frecuencia antes (%)	Frecuencia después (%)
Bajo	12%	34%
Moderado	21%	28%
Alto	43%	23%
Muy alto	24%	15%

Fuente: Los autores (2026).



Figura 1.

Niveles de estrés académico antes y después del programa



Fuente: Los autores (2026).

Los resultados muestran una mejora significativa en los niveles de estrés académico después de la implementación del programa. Antes del programa, la mayoría de los estudiantes experimentaban niveles altos o muy altos de estrés, con un 43% en alto y un 24% en muy alto. Después del programa, estos porcentajes disminuyeron a un 23% en alto y un 15% en muy alto, indicando una reducción en los niveles extremos de estrés.

Al mismo tiempo, se observa un aumento en los niveles bajos de estrés, pasando del 12% antes al 34% después del programa. Esto sugiere que más estudiantes se sienten menos estresados tras la intervención. En resumen, el programa parece haber sido efectivo para reducir el estrés académico en los estudiantes, promoviendo una mayor percepción de bienestar y menor ansiedad relacionada con sus actividades académicas. El análisis estadístico mostró una reducción significativa en los niveles promedio de estrés académico ($p < 0.05$), lo que evidencia la efectividad del programa.

En cuanto al clima escolar, fue evaluado a través de dimensiones como las relaciones interpersonales, la percepción del respeto mutuo y la colaboración en el aula. Antes del programa, el 54% de los estudiantes calificaron el clima escolar como regular o negativo.



Después del programa, este porcentaje disminuyó al 29%, mientras que el 71% lo calificó como positivo o muy positivo.

Tabla 3.

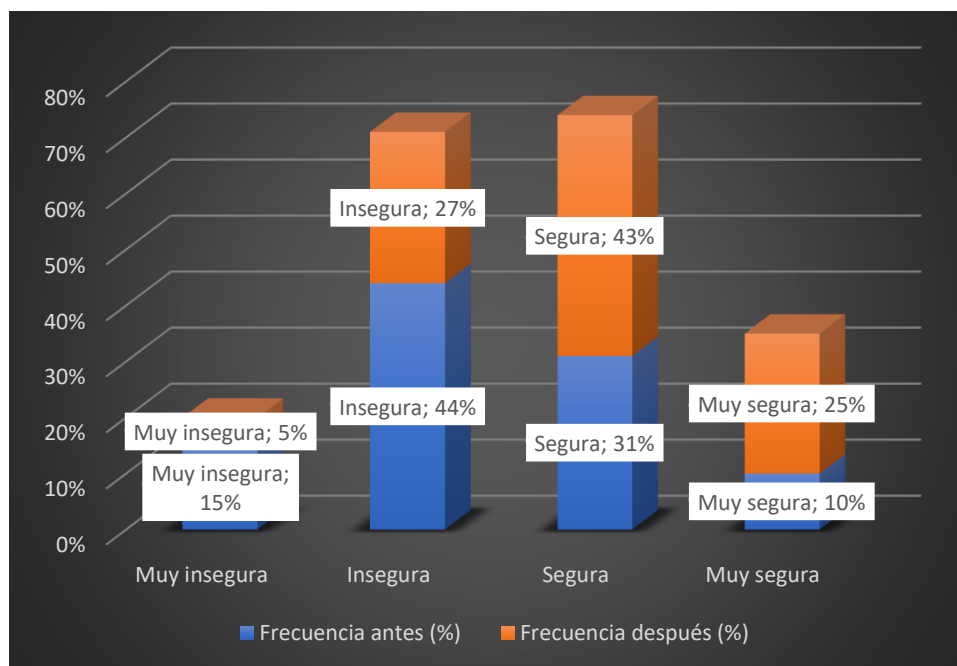
Percepción del clima escolar antes y después del programa

Percepción del clima escolar	Frecuencia antes (%)	Frecuencia después (%)
Muy negativo	9%	3%
Negativo	45%	26%
Positivo	33%	48%
Muy positivo	13%	23%

Fuente: Los autores (2026).

Figura 2.

Percepción del clima escolar antes y después del programa



Fuente: Los autores (2026).

Los resultados indican una mejora significativa en la percepción del clima escolar tras la implementación del programa. Antes del programa, una gran proporción de estudiantes percibía el clima escolar como negativo, con un 45% en negativa y un 9% en muy negativo. Tras la intervención, estos porcentajes disminuyeron a un 26% y un 3%, respectivamente.



Por otro lado, la percepción positiva del clima escolar aumentó del 33% al 48%, y la percepción muy positiva creció del 13% al 23%. Esto sugiere que los estudiantes perciben ahora un ambiente escolar más favorable y agradable.

En resumen, el programa ha contribuido a mejorar la percepción del clima escolar, promoviendo un ambiente más positivo y reduciendo las percepciones negativas entre los estudiantes. Estos resultados reflejan una mejora significativa en el ambiente escolar, atribuible a la práctica regular del mindfulness y su impacto en las relaciones interpersonales.

En consecuencia, la percepción de aulas seguras se midió mediante indicadores como el respeto entre compañeros, la ausencia de bullying y la confianza hacia los docentes. Antes del programa, solo el 41% percibía su aula como un espacio seguro; tras la intervención, este porcentaje aumentó al 68%.

Tabla 4.

Percepción de aulas seguras antes y después del programa

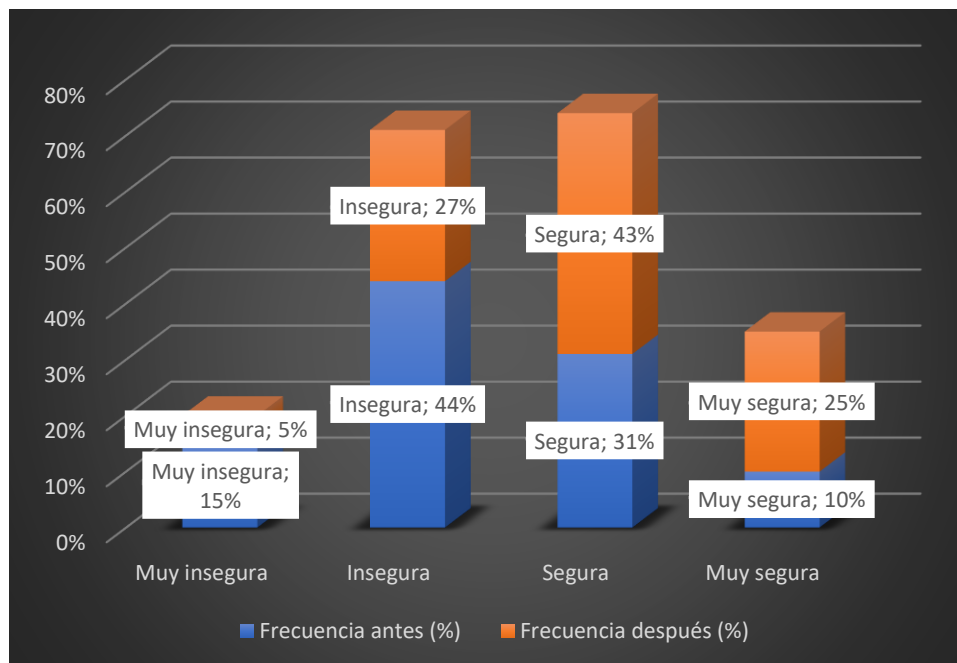
Percepción de aulas seguras	Frecuencia antes (%)	Frecuencia después (%)
Muy insegura	15%	5%
Insegura	44%	27%
Segura	31%	43%
Muy segura	10%	25%

Fuente: Los autores (2026).



Figura 3.

Percepción de aulas seguras antes y después del programa



Fuente: Los autores (2026).

Los resultados muestran una mejora significativa en la percepción de las aulas como espacios seguros después de la implementación del programa. Antes del programa, una proporción considerable de estudiantes percibía las aulas como inseguras: un 15% las consideraba "muy inseguras" y un 44% "inseguras". Tras el programa, estos porcentajes disminuyeron a un 5% y un 27%, respectivamente.

Por otro lado, la percepción positiva aumentó notablemente: el porcentaje de estudiantes que consideraba las aulas como "seguras" pasó del 31% al 43%, y los que las percibían como "muy seguras" aumentaron del 10% al 25%. Esto indica que más estudiantes ahora perciben las aulas como espacios seguros y confiables.

En síntesis, el programa ha contribuido a que los estudiantes perciban un ambiente escolar más seguro, reduciendo las percepciones de inseguridad y promoviendo una percepción más positiva del entorno en las aulas. El incremento en la percepción positiva sugiere que las estrategias basadas en mindfulness pueden promover un entorno más seguro y acogedor para los estudiantes.



Los resultados obtenidos respaldan la eficacia del programa de mindfulness como herramienta para reducir el estrés académico y mejorar el clima escolar en estudiantes de EGB. Coinciden con estudios previos que destacan cómo la práctica regular de mindfulness puede disminuir los niveles de ansiedad y promover habilidades socioemocionales (Kabat-Zinn, 2003; Schonert-Reichl et al., 2015).

Además, la mejora en la percepción del clima escolar y las aulas seguras resalta la importancia del enfoque comunitario en la educación emocional. Según Bisquerra (2011), un ambiente escolar positivo fomenta el aprendizaje significativo y el desarrollo integral del estudiante. Su implementación en contextos educativos debe ser promovida como parte integral del currículo, reforzando las competencias emocionales tanto en estudiantes como en docentes.

Análisis de resultados

En los últimos años, el mindfulness ha emergido como una estrategia educativa prometedora para abordar el estrés académico y mejorar el clima escolar en la Educación General Básica (EGB). Este enfoque, fundamentado en la educación emocional, busca promover el bienestar integral de los estudiantes y docentes, reconociendo que el aprendizaje efectivo ocurre en un entorno emocionalmente saludable.

El estrés académico es un desafío creciente entre los estudiantes, especialmente en edades tempranas. Según un estudio de Zenner, Herrleben y Walach (2014), los programas basados en mindfulness en entornos escolares han demostrado reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, al tiempo que mejoran su atención y autorregulación emocional. Estas habilidades son esenciales no solo para el rendimiento académico, sino también para el desarrollo de competencias socioemocionales.

A nivel de políticas educativas, algunos sistemas escolares han comenzado a incorporar prácticas de mindfulness como parte del currículo. Por ejemplo, en países como el Reino Unido y Australia, se han implementado programas nacionales que integran técnicas de atención plena en las aulas. Estas iniciativas buscan no solo reducir el estrés académico, sino también fomentar un clima escolar positivo, caracterizado por relaciones interpersonales saludables y una mayor cohesión entre estudiantes y docentes (Weare, 2019).



En el contexto latinoamericano, aún se observa una implementación limitada de estas políticas. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que la aplicación de programas de mindfulness adaptados a las realidades culturales y sociales de la región podría ser altamente beneficiosa. Un estudio realizado por Franco et al. (2021) en escuelas públicas de Colombia mostró que los estudiantes que participaron en sesiones regulares de mindfulness experimentaron una mejora significativa en su regulación emocional y una disminución en conflictos interpersonales.

Es crucial que las políticas educativas basadas en mindfulness se diseñen desde un enfoque integral, incorporando tanto la formación docente como la participación activa de las familias. Esto garantizará que las prácticas no se limiten a actividades aisladas, sino que se conviertan en parte del tejido cultural de las instituciones educativas. Además, es necesario evaluar continuamente la efectividad de estas intervenciones mediante estudios longitudinales que consideren variables contextuales. Determinarse en un enfoque de educación emocional permite no solo mejorar el bienestar individual de los estudiantes, sino también transformar el entorno escolar en un espacio propicio para el aprendizaje y el desarrollo humano. Como indican Jennings et al. (2017), invertir en humanos, es crear un entorno entre seres humanos conscientes.

Discusión

En el contexto educativo actual, el estrés académico y las dificultades en el clima escolar son desafíos que afectan tanto al bienestar emocional como al rendimiento de los estudiantes. En Ecuador, donde la Educación General Básica (EGB) constituye una etapa clave para el desarrollo integral, se ha identificado la necesidad de implementar estrategias innovadoras basadas en enfoques de educación emocional, como el mindfulness, para abordar estas problemáticas de manera efectiva.

El mindfulness, entendido como la capacidad de prestar atención plena al momento presente con una actitud de aceptación (Kabat, 2003), ha demostrado ser una herramienta eficaz para la regulación emocional y la reducción del estrés en contextos educativos (Schonert y Roeser, 2016). En este sentido, el diseño y validación de un programa adaptado al contexto ecuatoriano resulta esencial para garantizar su efectividad y sostenibilidad.



El programa propuesto se centra en prácticas de mindfulness integradas a actividades pedagógicas y recreativas, con un enfoque particular en la educación emocional. Incluye sesiones semanales que combinan ejercicios de respiración consciente, meditación guiada y dinámicas grupales que promueven la empatía y la comunicación asertiva. Estas actividades están diseñadas para ser inclusivas y culturalmente relevantes, considerando las características socioculturales de las comunidades educativas ecuatorianas.

Además, se contempla una formación previa para docentes, quienes desempeñan un rol fundamental como facilitadores del programa. Este componente busca capacitar al personal educativo en técnicas de mindfulness y estrategias para fomentar un clima escolar positivo. La validación del programa se realiza mediante un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos para medir el nivel de estrés y satisfacción emocional.

El análisis de las primeras implementaciones sugiere que el mindfulness no solo reduce el estrés académico, sino que también fortalece habilidades socioemocionales clave como la autorregulación, la resiliencia y la resolución de conflictos. Estos hallazgos coinciden con estudios recientes que destacan el potencial transformador del mindfulness en entornos escolares (Felver et al., 2021). Sin embargo, se requiere una adaptación continua del programa para asegurar su pertinencia en diversos contextos culturales dentro del país.

Conclusiones

El diseño y validación de un programa de mindfulness orientado a la reducción del estrés académico y la mejora del clima escolar en la Educación General Básica, basado en el enfoque de educación emocional, representa una propuesta innovadora y necesaria en el contexto educativo ecuatoriano. Este objetivo responde a la creciente preocupación por los altos niveles de estrés que enfrentan los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico, el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar.

El mindfulness, entendido como la capacidad de prestar atención plena al momento presente, ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir el estrés y fomentar habilidades socioemocionales. Al integrarse con los principios de la educación emocional, se busca no solo aliviar síntomas de estrés, sino también promover un desarrollo integral en los estudiantes,



fortaleciendo competencias como la autorregulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos.

En el contexto ecuatoriano, donde las dinámicas escolares a menudo están influenciadas por factores socioeconómicos y culturales desafiantes, un programa de este tipo tiene un impacto significativo. La implementación de estrategias de mindfulness adaptadas a las necesidades locales permitiría abordar problemáticas específicas, como la presión académica, el acoso escolar y la falta de cohesión en las relaciones entre estudiantes y docentes.

La validación del programa resulta crucial para garantizar su efectividad y sostenibilidad. Esto implica no solo evaluar su impacto en términos de reducción del estrés y mejora del clima escolar, sino también considerar la percepción y aceptación de los diferentes actores educativos: estudiantes, docentes y familias. Asimismo, es necesario asegurar que las actividades propuestas sean accesibles, culturalmente pertinentes y viables dentro del marco curricular vigente.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, M., Rodríguez, C., y Fernández-Ríos, L. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes de educación básica*. Revista Latinoamericana de Psicología Educativa.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. España: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. México: Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. (2016). *Aulas de bienestar emocional*. España: Editorial Desclée De Brouwer.
- CASEL. (2020). *What is SEL? Collaborative for academic, social, and emotional learning*. New York: Jhonson.
- Creswell, J., (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.



- Felver, J., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N., & Merrell, K. (2021). *Mindfulness in school psychology: applications for intervention and professional practice*. *Psychology in the Schools*, 58(1), 1-15.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Gallego, J., y Zarate, R. (2021). *Efectos del mindfulness en estudiantes de educación general básica: un estudio experimental*. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*.
- García, J., y Demarzo, M. (2020). *Mindfulness y compasión: la nueva revolución*. Colombia: Siglantana.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. México: Bantam Books.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022). *Anuario estadístico de educación en Ecuador*. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Jennings, P., & Greenberg, M. (2009). *The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes*. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Jennings, P., Frank, J., Snowberg, K., Coccia, M., & Greenberg, M. (2017). *Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): results of a randomized controlled trial*. *School Psychology Quarterly*.
- Kabat, J. (2003). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)*. *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kabat, J. (2004). *Dondequiera que vayas, allí estás: meditación de la atención plena en la vida cotidiana*. México: Hyperion.
- Kabat, J. (2013). *Mindfulness for beginners: reclaiming the present moment and your life*. NY: White Home.
- Kabat, J. (2015). *Mindfulness Mindfulness and learning*. NY: Sounds True.
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., y Williams, J. (2022). *Atención plena en las escuelas: evidencia de efectividad e implementación*. *Revista de Psicología y Psiquiatría Infantil*.



- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. NY: Basic Books.
- Ortega, R., y Fernández-Berrocal, P. (2019). *Clima escolar positivo: un enfoque desde la inteligencia emocional*. España: Psicología Educativa.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Sabino, C. (2007). *El proceso general de investigación*. Venezuela: PANAPO.
- Schonert, K., y Roeser, R. (2016). *Manual de atención plena en la educación: integrando teoría e investigación en la práctica*. NY: Springer.
- Schonert, K., Oberle, E., Lawlor, M., Abbott, D., Thompson, K., & Oberlander, T. (2015). *Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial*. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Schonert, K., & Roeser, R. (2016). *Handbook of mindfulness in education*. NY: Springer.
- Zambrano, L., García, P., y Molinares, M. (2021). *La formación docente en competencias emocionales: Retos para la educación ecuatoriana*. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Zenner, C., Herrnleben, S., y Walach, H. (2014). *Intervenciones basadas en la atención plena en las escuelas: una revisión sistemática y un metaanálisis*. *Frontiers in Psychology*.
- Weare, K. (2019). *La caja de herramientas del maestro consciente: bienestar basado en la conciencia en las escuelas*. SAGE Publications.
- Zenner, C., Herrnleben, S., & Walach, H. (2014). *Mindfulness-based interventions in schools a systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*.





Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

