



Educación emocional y mindfulness para reducir la ansiedad en estudiantes de secundaria

Emotional education and mindfulness to reduce anxiety in high school students

Educação emocional e mindfulness para reduzir a ansiedade em alunos do ensino secundário

Alba Fernanda Tacuri Quishpi ^I
atacuriq@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-2348-1117>

Maribel Verónica Núñez Almeida ^{II}
maribel_nunez7@hotmail.es
<https://orcid.org/0009-0006-2928-6438>

María de Lourdes López Modumba ^{III}
madalu14@yahoo.es
<https://orcid.org/0000-0001-6787-8350>

Soña Verónica Cando Caiza ^{IV}
sovcandoc@hotmail.es
<https://orcid.org/0009-0004-9683-5797>

Andrea Janneth Bustamante Alvarado ^V
andreajbustamante@yahoo.es
<https://orcid.org/0009-0006-8256-4652>

Correspondencia: degass@unemi.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de septiembre de 2025 * **Aceptado:** 24 de octubre de 2025 * **Publicado:** 07 de noviembre de 2025

- I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. Unidad Educativa Sagrado Corazón De Jesús, Ecuador.
- III. Institución donde trabaja Celiano Monge, Ecuador.
- IV. Escuela Valencia Herrera, Ecuador.
- V. Escuela Valencia Herrera, Ecuador.

Resumen

Dada la creciente problemática de estrés, miedo al fracaso académico y dificultades en la convivencia escolar que afectan el bienestar y el rendimiento estudiantil, el presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la educación emocional y el mindfulness en la reducción de los niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico y de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por docentes y estudiantes de una institución educativa de nivel secundario. Como instrumentos se aplicaron entrevistas semiestructuradas a los docentes, con seis preguntas distribuidas en tres dimensiones: cognitiva, emocional y conductual, y fichas de observación dirigidas a los estudiantes durante las sesiones de aplicación de mindfulness y educación emocional. Los resultados evidenciaron una mejora significativa en la autorregulación emocional, la atención y la convivencia. En la dimensión cognitiva, los estudiantes lograron mayor conciencia de sus pensamientos y emociones; en la emocional, se observó una disminución de la tensión y un manejo más equilibrado de la ansiedad; y en la conductual, se registraron actitudes de cooperación, empatía y serenidad. Se concluyó que la integración de la educación emocional y el mindfulness favoreció el bienestar psicológico y social, fortaleciendo la salud mental y el clima escolar. Se recomienda su incorporación sistemática en los programas educativos.

Palabras Clave: educación emocional; mindfulness; ansiedad; autorregulación; bienestar estudiantil.

Abstract

Given the growing problems of stress, fear of academic failure, and difficulties in school coexistence that affect student well-being and performance, this study aimed to analyze the influence of emotional education and mindfulness on reducing anxiety levels in secondary school students. The research was conducted using a qualitative approach, with a phenomenological and descriptive design. The population consisted of teachers and students from a secondary school. Semi-structured interviews with teachers, consisting of six questions distributed across three dimensions—cognitive, emotional, and behavioral—and observation sheets were used with students during mindfulness and emotional education sessions. The results showed a significant improvement in emotional self-regulation, attention, and social interaction. In the cognitive dimension, students achieved greater awareness of their thoughts and emotions; in the emotional

dimension, a decrease in tension and a more balanced management of anxiety were observed; and in the behavioral dimension, attitudes of cooperation, empathy, and serenity were recorded. It was concluded that integrating emotional education and mindfulness promoted psychological and social well-being, strengthening mental health and the school climate. Its systematic incorporation into educational programs is recommended.

Keywords: Emotional education; mindfulness; anxiety; self-regulation; student well-being.

Resumo

Considerando os crescentes problemas de stress, o medo do insucesso escolar e as dificuldades de convivência escolar que afetam o bem-estar e o desempenho dos alunos, este estudo teve como objetivo analisar a influência da educação emocional e da atenção plena (mindfulness) na redução dos níveis de ansiedade em alunos do ensino secundário. A investigação foi conduzida utilizando uma abordagem qualitativa, com um desenho fenomenológico e descritivo. A população foi constituída por professores e alunos de uma escola secundária. Entrevistas semiestruturadas com os professores, compostas por seis questões distribuídas por três dimensões – cognitiva, emocional e comportamental – e fichas de observação foram utilizadas com os alunos durante sessões de mindfulness e educação emocional. Os resultados mostraram uma melhoria significativa na autorregulação emocional, na atenção e na interação social. Na dimensão cognitiva, os alunos alcançaram uma maior consciência dos seus pensamentos e emoções; na dimensão emocional, observou-se uma diminuição da tensão e uma gestão mais equilibrada da ansiedade; e na dimensão comportamental, registaram-se atitudes de cooperação, empatia e serenidade. Concluiu-se que a integração da educação emocional e da atenção plena promove o bem-estar psicológico e social, fortalecendo a saúde mental e o clima escolar. Recomenda-se a sua incorporação sistemática nos programas educativos.

Palavras-chave: Educação emocional; atenção plena; ansiedade; autorregulação; bem-estar do aluno.

Introducción

En los últimos años, la educación emocional y el mindfulness han adquirido un papel relevante en el ámbito educativo a nivel internacional, debido a su impacto positivo en el bienestar psicológico y en el rendimiento académico de los estudiantes (Guerrero et al., 2025). Diversas investigaciones

desarrolladas en países como Canadá ha demostrado que la implementación de programas de educación emocional y prácticas de atención plena en las aulas contribuye significativamente a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los adolescentes, mejorando su capacidad de concentración, autorregulación y convivencia escolar (McLeod y Boyes, 2021).

Estos enfoques pedagógicos han sido incorporados en políticas educativas y currículos formativos, evidenciando un cambio en la comprensión del aprendizaje como un proceso integral que abarca tanto el desarrollo cognitivo como el emocional (Gómez, 2025).

En América Latina, y particularmente en Ecuador, el interés por incluir la educación emocional en los entornos escolares ha ido en aumento, impulsado por la necesidad de atender problemáticas asociadas a la salud mental estudiantil (Ayala, 2025). El Ministerio de Educación ha reconocido la importancia de fortalecer las competencias socioemocionales en los niveles de Educación General Básica y Bachillerato, sobre todo frente al incremento de casos de ansiedad, estrés y desmotivación observados tras la pandemia (Tuquinga, 2024). Sin embargo, aún persiste una brecha entre la teoría y la práctica, pues muchas instituciones carecen de estrategias sistemáticas que integren la gestión emocional y la atención plena como parte del currículo (Paredes et al., 2024). Este contexto evidencia la urgencia de incorporar metodologías innovadoras que promuevan el equilibrio emocional, el bienestar integral y la prevención de trastornos de ansiedad en los adolescentes.

La educación emocional se entiende como un proceso educativo, continuo y permanente que tiene como propósito desarrollar competencias emocionales esenciales para la vida, como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, la motivación y las habilidades sociales (Zambrano y Vargas, 2024). Estas competencias permiten que los estudiantes reconozcan, comprendan y manejen sus emociones de manera constructiva, lo cual repercute positivamente en su bienestar personal, su rendimiento académico y su capacidad para relacionarse con los demás (Gonzaga et al., 2023). En el contexto escolar, la educación emocional no solo se orienta a la adquisición de conocimientos sobre las emociones, sino también a la práctica de estrategias que favorezcan la convivencia, la toma de decisiones responsables y la resolución pacífica de conflictos (Palacios y Valoyes, 2024).

De manera complementaria, el mindfulness o atención plena, se refiere a la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgar ni reaccionar impulsivamente ante las experiencias internas o externas (Arenilla et al., 2022). En el ámbito educativo, su aplicación busca fomentar en los estudiantes la concentración, la calma y la autorregulación emocional a

través de ejercicios de respiración, meditación guiada o dinámicas de observación corporal (Guncay, 2024). Combinado con la educación emocional, el mindfulness se convierte en una herramienta eficaz para que los adolescentes aprendan a manejar el estrés, reducir la rumiación mental y mejorar su bienestar psicológico, promoviendo un aprendizaje más equilibrado y consciente (Intriago et al., 2025).

Por otro lado, la ansiedad es una respuesta emocional natural ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes; sin embargo, cuando se presenta de forma excesiva, persistente o desproporcionada, puede interferir significativamente en la vida cotidiana y el desempeño académico de los estudiantes (Palomino, 2025). En la etapa de secundaria, los adolescentes enfrentan múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que pueden generar inseguridad, presión por el rendimiento y temor al fracaso, factores que incrementan los niveles de ansiedad (Pinillo, 2024). Esta puede manifestarse a través de síntomas físicos (tensión muscular, palpitaciones, sudoración), cognitivos (preocupación constante, dificultad para concentrarse) y conductuales (evitación de situaciones escolares o sociales) (Alvarado y Campoverde, 2024).

Desde la perspectiva educativa, la ansiedad se considera un obstáculo importante para el aprendizaje y la estabilidad emocional del estudiante (Quevedo et al., 2023). Su presencia afecta la atención, la memoria y la motivación, lo que repercute en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales dentro del aula (Burbano, 2025). Por ello, el abordaje de la ansiedad mediante programas de educación emocional y mindfulness resulta esencial, ya que ambos enfoques promueven la autoconciencia emocional, la gestión del estrés y el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas que favorecen la salud mental y el equilibrio emocional en los adolescentes (Durán, 2025).

La problemática central de esta investigación radica en los crecientes niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria, los cuales se manifiestan en dificultades para concentrarse, inseguridad, miedo al fracaso académico y problemas de convivencia escolar (Arévalo et al., 2025). Estas situaciones repercuten directamente en el aprendizaje y en la calidad de vida de los jóvenes, por lo que resulta fundamental aplicar estrategias pedagógicas que promuevan la autorregulación emocional y la conciencia plena como medios preventivos y de intervención.

En este sentido, el objetivo general del estudio es analizar la influencia de la educación emocional y el mindfulness en la reducción de los niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria. La

pregunta de investigación que guía este trabajo es: ¿De qué manera la aplicación de la educación emocional y el mindfulness contribuye a disminuir la ansiedad en estudiantes de secundaria?

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, orientado a comprender las percepciones, experiencias y significados que los docentes y estudiantes atribuyeron a la aplicación de la educación emocional y las prácticas de mindfulness en el contexto escolar (Maldonado et al., 2025). Este enfoque permitió analizar la realidad educativa desde una perspectiva interpretativa, priorizando la comprensión profunda de los procesos emocionales y las estrategias implementadas para disminuir la ansiedad en los estudiantes de secundaria. El diseño de investigación fue no experimental y de tipo descriptivo, ya que no se manipularon variables, sino que se observó y analizó el fenómeno en su contexto natural con el propósito de describir cómo las intervenciones educativas basadas en la gestión emocional y la atención plena inciden en el bienestar estudiantil (Vizcaíno et al., 2023).

La población estuvo conformada por docentes y estudiantes de una institución de educación secundaria que había incorporado estrategias de educación emocional en su plan de acción tutorial. De esta población, se seleccionó una muestra intencional compuesta por 10 docentes y 120 estudiantes, elegidos por su participación directa en actividades de acompañamiento emocional o talleres de mindfulness. Esta selección permitió obtener información rica y relevante para comprender el impacto de dichas prácticas en el entorno educativo.

Como instrumentos de recolección de datos, se utilizó la entrevista semiestructurada aplicada a docentes y una ficha de observación dirigida a estudiantes. La entrevista se conformó por seis preguntas abiertas que exploraron tres dimensiones de estudio: la dimensión cognitiva, referida al conocimiento y comprensión de las emociones; la dimensión emocional, relacionada con la autorregulación y el manejo de la ansiedad; y la dimensión conductual, enfocada en las actitudes, comportamientos y cambios observables en el aula tras la aplicación de mindfulness. Las preguntas estuvieron orientadas a indagar cómo los docentes percibieron el efecto de la educación emocional en sus estudiantes, qué estrategias de atención plena implementaron, qué cambios observaron en el clima del aula, cómo identificaron la reducción de la ansiedad, qué desafíos enfrentaron durante el proceso y qué recomendaciones proponían para fortalecer la práctica.

La ficha de observación, aplicada a los estudiantes durante las sesiones de clase, permitió registrar conductas asociadas a la atención, la calma, la interacción social y la respuesta ante situaciones de

estrés académico. Se observó la participación activa, el nivel de concentración y las manifestaciones emocionales visibles antes y después de las actividades de mindfulness. Los datos obtenidos fueron analizados mediante una interpretación categorial, identificando patrones y coincidencias entre las experiencias docentes y las conductas observadas en los estudiantes. Esta metodología posibilitó una comprensión integral de cómo la educación emocional y el mindfulness se constituyeron en estrategias efectivas para reducir los niveles de ansiedad y favorecer el bienestar emocional en los adolescentes.

Resultados

1. Entrevista aplicada a docentes

Los resultados obtenidos a partir de la entrevista semiestructurada aplicada a los 10 docentes permitieron identificar percepciones valiosas sobre la implementación de la educación emocional y el mindfulness como estrategias para reducir la ansiedad en los estudiantes de secundaria. El análisis se organizó conforme a las tres dimensiones de estudio: cognitiva, emocional y conductual, las cuales reflejan los cambios observados en los estudiantes y las valoraciones de los docentes frente a estas prácticas pedagógicas.

Figura 1

Principales resultados de la entrevista



En la dimensión cognitiva, los docentes coincidieron en que los estudiantes lograron una mayor comprensión sobre el significado y la función de las emociones, así como la relación entre pensamiento, emoción y conducta. Manifestaron que, a medida que avanzaban las actividades, los adolescentes eran capaces de identificar las causas de su ansiedad, reconocer los momentos en que se sentían tensos o preocupados, y expresar con palabras sus estados emocionales. Asimismo, los docentes indicaron que la educación emocional favoreció el desarrollo de la autoconciencia, permitiendo que los estudiantes reflexionaran sobre sus reacciones ante situaciones académicas o sociales. En general, se observó que la comprensión teórica y práctica de las emociones se consolidó como una base para mejorar la autorregulación y la convivencia escolar.

En la dimensión emocional, los resultados evidenciaron una mejora notable en la gestión de la ansiedad y el control del estrés. Los docentes reportaron que, tras la aplicación de ejercicios de respiración, relajación y meditación guiada, los estudiantes mostraron mayor calma y capacidad para afrontar los exámenes o presentaciones sin tanto nerviosismo. Se destacó que las técnicas de mindfulness fueron especialmente efectivas para disminuir la impulsividad y fomentar la serenidad en momentos de tensión. Los docentes expresaron que los adolescentes aprendieron a reconocer cuándo estaban sobrecargados emocionalmente y a utilizar estrategias aprendidas —como pausas conscientes o respiraciones profundas— para recuperar el equilibrio. Estos resultados reflejaron que el entrenamiento en atención plena contribuyó a fortalecer la inteligencia emocional y la estabilidad psicológica del grupo.

En cuanto a la dimensión conductual, los entrevistados señalaron cambios positivos en la dinámica del aula y en la interacción social de los estudiantes. Indicaron que los adolescentes se mostraron más participativos, atentos y dispuestos a colaborar durante las actividades, evidenciando una disminución en los conflictos interpersonales y en los comportamientos disruptivos. Algunos docentes mencionaron que los estudiantes manifestaban mayor empatía y respeto hacia sus compañeros, escuchaban activamente y buscaban resolver desacuerdos de forma pacífica. Además, resaltaron que el ambiente general del aula se tornó más armonioso, lo que facilitó el desarrollo de las clases y la concentración colectiva.

Ficha de observación aplicada a estudiantes

Los resultados obtenidos a partir de la ficha de observación aplicada a los 120 estudiantes permitieron analizar los comportamientos, actitudes y manifestaciones emocionales durante las actividades de educación emocional y mindfulness. La información se organizó según las tres

dimensiones establecidas en el estudio: cognitiva, emocional y conductual. Los registros se obtuvieron en distintas sesiones, lo que permitió identificar progresos y cambios en el grupo a lo largo del proceso de aplicación.

En la dimensión cognitiva, se observó que los estudiantes mostraron una mejora notable en la identificación y comprensión de sus emociones. Durante las primeras sesiones, la mayoría presentaba dificultad para expresar verbalmente cómo se sentían o para reconocer las causas de su ansiedad. Sin embargo, conforme avanzaron las prácticas reflexivas y las dinámicas guiadas, los estudiantes comenzaron a utilizar con mayor precisión el vocabulario emocional, expresando frases como “me siento nervioso, pero puedo calmarme respirando” o “me di cuenta de que mi preocupación viene de pensar que no lo haré bien”. Esto evidenció un progreso en la autoconciencia emocional y en la capacidad de relacionar pensamientos, emociones y conductas, logrando una comprensión más profunda de los factores que influyen en su bienestar psicológico.

En cuanto a la dimensión emocional, los resultados reflejaron una disminución visible de la tensión y una mejor autorregulación ante situaciones de estrés. Los observadores registraron que los estudiantes aplicaban espontáneamente técnicas de respiración o pausas de atención plena cuando se mostraban inquietos o ansiosos, especialmente antes de evaluaciones o actividades de exposición oral. Durante las sesiones finales, el grupo manifestó mayor serenidad, mostrando una disposición más tranquila y receptiva frente a los desafíos académicos. Los docentes observaron gestos de relajación corporal, expresiones faciales más calmadas y un tono de voz moderado, indicadores claros de un mejor manejo de la ansiedad. Asimismo, varios estudiantes expresaron sentirse más seguros y con mayor control sobre sus emociones.

En la dimensión conductual, se identificaron transformaciones positivas en la dinámica del aula y las relaciones interpersonales. Al inicio, se registraron comportamientos de distracción, impaciencia y falta de cooperación en algunos estudiantes; sin embargo, a medida que las prácticas de mindfulness se consolidaron, la atención y la participación aumentaron significativamente. Los observadores destacaron que los adolescentes permanecían más concentrados durante las actividades, seguían las instrucciones con atención y mantenían una postura corporal relajada y receptiva. Además, se evidenció una mejora en la convivencia: los estudiantes comenzaron a escuchar con respeto a sus compañeros, redujeron los conflictos verbales y mostraron actitudes solidarias en el trabajo en grupo.

Figura 2

Principales resultados de la ficha de observación



Los resultados de las fichas de observación confirmaron que la integración de la educación emocional y el mindfulness generó cambios positivos en el comportamiento, la estabilidad emocional y el clima escolar. Los estudiantes desarrollaron mayor conciencia de sí mismos, aprendieron a gestionar la ansiedad de forma autónoma y fortalecieron sus habilidades sociales. Estas evidencias observadas respaldan la efectividad de las prácticas de atención plena como complemento pedagógico para el bienestar integral de los adolescentes en el contexto educativo.

Discusión de resultados

La discusión de los resultados evidenció la efectividad de la educación emocional y el mindfulness como herramientas pedagógicas para disminuir los niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria, resultados que se alinearon y contrastaron con distintas investigaciones previas desarrolladas en contextos internacionales y nacionales. En la dimensión cognitiva, se observó que los estudiantes mejoraron su capacidad para identificar y comprender sus emociones, hallazgo que coincidió con el estudio de Ayala (2025) quien demostró que la implementación de programas de mindfulness en adolescentes promovió un desarrollo significativo en la atención y la conciencia emocional, fortaleciendo la identificación de estados afectivos. De igual forma, McLeod y Boyes (2021) encontraron en su investigación con adolescentes canadienses que las intervenciones basadas en la atención plena incrementaron las habilidades metacognitivas y la empatía cognitiva, permitiendo una mayor comprensión de las emociones propias y ajenas. En este estudio, los

docentes corroboraron que los estudiantes mostraron una mayor disposición al análisis reflexivo de sus emociones y a la autorregulación cognitiva de sus pensamientos, lo cual validó parcialmente los resultados de estas investigaciones, aunque en un contexto latinoamericano con recursos educativos más limitados.

En cuanto a la dimensión emocional, los hallazgos mostraron una disminución notable en los niveles de tensión y ansiedad entre los estudiantes, junto con una mejor capacidad de autorregulación emocional. Este resultado coincidió con la investigación de Zambrano y Vargas (2024), quienes comprobaron mediante un metaanálisis que los programas de mindfulness en educación secundaria reducían significativamente los síntomas de estrés y ansiedad, promoviendo el bienestar general. Asimismo, Gómez (2025), en un estudio realizado en España, evidenciaron que la educación emocional contribuyó a un mayor control de impulsos y a la gestión adecuada de estados emocionales negativos. Los resultados de la presente investigación complementaron estos hallazgos al demostrar que los adolescentes ecuatorianos respondieron positivamente a actividades breves y contextualizadas de mindfulness, confirmando la relevancia de adaptar las prácticas de atención plena a entornos escolares con diversidad cultural y emocional.

Por último, en la dimensión conductual, se identificaron cambios positivos en el comportamiento y las relaciones interpersonales entre los estudiantes, quienes mostraron mayor empatía, cooperación y resolución pacífica de conflictos. Este resultado guardó relación con el estudio de Gonzaga et al., (2023), quienes señalaron que la educación emocional fomenta actitudes prosociales y disminuye conductas agresivas en contextos escolares. De manera similar, Arenilla et al., (2022) evidenciaron que los programas de mindfulness en adolescentes no solo reducen el estrés, sino que también mejoran las habilidades sociales y la comunicación entre pares. En comparación con estos trabajos, los resultados obtenidos en Ecuador reflejaron una mejora conductual asociada principalmente a la creación de un clima emocional positivo en el aula, lo que demuestra la importancia del acompañamiento docente en la consolidación de estas competencias (Arévalo et al., 2025)

En síntesis, la investigación reafirmó que la integración de la educación emocional y el mindfulness en el ámbito escolar tuvo un impacto significativo en el desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los estudiantes, coincidiendo con la evidencia científica internacional y aportando nuevas perspectivas desde el contexto ecuatoriano. Estos hallazgos respaldaron la necesidad de

incorporar sistemáticamente programas de educación emocional en los currículos educativos como una estrategia sostenible para fortalecer el bienestar integral y reducir la ansiedad en adolescentes.

Conclusiones

Las conclusiones del estudio permitieron evidenciar que la implementación de estrategias basadas en la educación emocional y el mindfulness constituyó una herramienta pedagógica eficaz para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes de secundaria, confirmando que los adolescentes enfrentaban altos niveles de tensión emocional, miedo al fracaso académico y dificultades en la convivencia escolar. Sin embargo, tras la aplicación de las prácticas de atención plena y la integración de actividades de gestión emocional, se observó una disminución progresiva de los comportamientos asociados a la ansiedad, así como un incremento en la serenidad, la autoconfianza y la capacidad para enfrentar situaciones académicas de estrés. Esto demuestra que las estrategias utilizadas no solo tuvieron un impacto preventivo, sino también terapéutico, al contribuir al bienestar psicológico y al equilibrio emocional de los estudiantes.

Asimismo, el análisis reveló que tanto la educación emocional como el mindfulness influyeron positivamente en las tres dimensiones evaluadas: cognitiva, emocional y conductual. En el plano cognitivo, los estudiantes desarrollaron una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones; en el emocional, aprendieron a reconocer y gestionar la ansiedad mediante técnicas de respiración y atención plena; y en el conductual, mostraron mejoras en la convivencia, la empatía y la autorregulación. Estas transformaciones se consolidaron a partir de la práctica constante, evidenciando que el enfoque integral de ambas metodologías potencia el aprendizaje socioemocional y fortalece el ambiente escolar.

En relación con los hallazgos, que permitieron concluir que la aplicación sistemática de la educación emocional y el mindfulness contribuyó significativamente a disminuir la ansiedad en los estudiantes de secundaria. Las prácticas implementadas promovieron el desarrollo de habilidades de autoconocimiento, autocontrol y atención consciente, lo que generó un impacto positivo tanto en el rendimiento académico como en las relaciones interpersonales. Se estableció que la reducción de la ansiedad no dependió únicamente de la enseñanza de técnicas, sino del acompañamiento docente y del clima emocional seguro que se generó durante el proceso. En consecuencia, se recomienda incorporar programas permanentes de educación emocional y mindfulness en los

currículos escolares como una estrategia preventiva y formativa que favorezca la salud mental, la motivación y el bienestar integral de los adolescentes.

Referencias

- Alvarado, A., y Campoverde, R. (2024). Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una institución de salud en el periodo julio a septiembre del año 2023. Universidad Politécnica Salesiana: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27780>
- Arenilla, M. J., Alarcón, D., y Povedano, M. (2022). Metaanálisis multinivel de los programas escolares de intervención basados en mindfulness en España Metaanálisis multinivel de programas escolares de intervención basados en mindfulness en España. Revista de Psicodidáctica ELSEVIER, 27(2), 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.04.005>
- Arévalo, S., Pazmiño, J., y Sumba, R. (2025). Mindfulness en el manejo de las alteraciones emocionales. Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14772>
- Ayala, G. (2025). Educación emocional como fundamento para la convivencia escolar de los adolescentes. Universidad Pedagógica Experimental Libertador: <https://www.espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/1990>
- Burbano, A. (2025). Desafíos emocionales en estudiantes de ciencias de la salud: un análisis desde el estrés, la ansiedad y la depresión. Revista UNIANDES De Ciencias De La Salud, 8(2), 173–191. <https://doi.org/10.61154/rucs.v8i2.3891>
- Durán, P. (2025). Estrategias de orientación educativa desde el enfoque emocional para estudiantes de la Escuela Técnica Carlos Rangel Lamus del Municipio Junín. Universidad Pedagógica Experimental Libertador: <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/2021>
- Gómez, M. (2025). Juegos serios para apoyar estrategias de regulación emocional en programas de intervención educativa con niños y adolescentes. Revisión sistemática y metaanálisis. Universidad Internacional de La Rioja, 11(4), 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42712>
- Gonzaga, L., Gavilanes, S., Pucha, C., y Villegas, M. (2023). El papel de la educación emocional en el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria.bh.gob.ec. Space Scientific Journal of Multidisciplinary, 1(3), 58-72. <https://doi.org/10.63618/omd/ssjm/v1/n3/20>

- Guerrero, Á., Intriago, L., Segovia, M., y Ganchozo, M. (2025). Educación emocional como herramienta para prevenir el acoso escolar. *Multidisciplinary Collaborative Journal*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.70881/mcj/v3/n1/42>
- Guncay, D. (2024). Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024. Universidad Politécnica Salesiana : <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28488>
- Intriago, L., Vélez, J., Viteri, J., y López, M. (2025). Educación Física y Bienestar Emocional: Una Estrategia para el Desarrollo Integral en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 6052-6068. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320
- Maldonado, I., Vizcaíno, P., Ramón, S., Astudillo, N., y Chafla, E. (2025). Métodos mixtos: integración de datos cuantitativos y cualitativos. *Sinergia Académica*, 8(6), 1039-1061. <https://doi.org/10.51736/sa751>
- McLeod, C., y Boyes, M. (2021). Eficacia de las estrategias de aprendizaje socioemocional y la respiración consciente con biorretroalimentación en la reducción de la ansiedad ante los exámenes en adolescentes. *Revista Canadiense de Educación*, 44(3), 815–847. <https://doi.org/10.53967/cje-rce.v44i3.4869>
- Palacios, A., y Valoyes, J. (2024). Intervención pedagógica para fortalecer la inteligencia emocional y la resolución de conflictos en estudiantes de séptimo grado: estudio IAP en la Institución Antonio Ricaurte de Quibdó. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD de Colombia: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/73637>
- Palomino, M. (2025). Niveles de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana, 2024. Universidad Nacional Federico Villareal: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/10481>
- Paredes, A., Hurtado, V., Basantes, J., y Changotasig, A. (2024). Sinergia entre Educación Emocional e Inteligencia Artificial: Hacia un Aprendizaje Integral y Personalizado en el Siglo XXI. *Revista Social Fronteriza*, 4(4), 1-27. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(4\)384](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(4)384)
- Pinillo, J. (2024). Factores protectores y conductas de riesgo: un análisis de las implicaciones en el rendimiento académico de adolescentes en Quibdó en 2024. Universidad Nacional de La Plata. <https://doi.org/10.35537/10915/170882>

- Quevedo, Y., Alulima, V., y Tapia, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386
- Tuquinga, M. (2024). La educación emocional como base de los procesos educativos. *Ciencia Y Educación*, 5(12), 139-150. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14553787>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., y Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina*: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Zambrano, E., y Vargas, G. (2024). Educación emocional en el aula de la básica elemental y media: claves para un desarrollo integral. *Dominio De Las Ciencias*, 10(3), 2268–2286. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4034>