



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SAN ISIDRO LABRADOR
ESCUELA DE EDUCACIÓN
SEDE RÍO CLARO

Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría
Profesional Administración Educativa

**“Mindfulness y autorregulación emocional: una estrategia neuro-
educativa para fortalecer el aprendizaje en estudiantes de primaria en
escuelas públicas costarricenses”**

Institución educativa El bambú, circuito escolar 03 y Dirección Regional
de Enseñanza Coto, período de ejecución, año 2025.

Proponente:
Leidy Villeda Álvarez
Cédula: 502920197

Golfito, octubre, 2025.

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo diseñar estrategias de mindfulness desde un enfoque neuroeducativo para fortalecer la autorregulación emocional y el aprendizaje significativo en estudiantes de educación primaria de una escuela pública costarricense en contexto rural. La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, con alcance descriptivo y correlacional, integrando datos cuantitativos y cualitativos. La muestra incluyó 30 estudiantes seleccionados mediante muestreo intencional y docentes del centro educativo. Se aplicaron un cuestionario diagnóstico, una guía de observación estructurada y entrevistas semiestructuradas. Los resultados evidenciaron dificultades en el reconocimiento y manejo de emociones y en la atención sostenida, así como una brecha entre la valoración docente del mindfulness y su aplicación sistemática. La implementación de sesiones mostró mejoras en atención, autocontrol emocional y convivencia escolar, fortaleciendo bienestar y aprendizaje.

Palabras clave: Mindfulness, neuroeducación, autorregulación emocional, aprendizaje significativo, educación primaria.

Abstract

This article aims to design mindfulness strategies based on a neuroeducational approach to strengthen emotional self-regulation and meaningful learning among primary school students in a Costa Rican public school located in a rural context. The study followed a mixed-methods design with descriptive and correlational scope, integrating quantitative and qualitative data. The sample included 30 students selected through purposive sampling and teachers from the institution. Data collection instruments consisted of a diagnostic questionnaire, a structured observation guide, and semi-structured interviews. Results revealed difficulties in recognizing and managing emotions and sustaining attention, as well as a gap between teachers' positive perceptions of mindfulness and its systematic classroom implementation. The intervention showed improvements in attention, emotional self-control, and school coexistence, strengthening well-being and learning outcomes.

Keywords: Mindfulness; neuroeducation; emotional self-regulation; meaningful learning; primary education.

Objetivo general:

Diseñar estrategias de mindfulness con base en el enfoque neuroeducativo, que fortalezcan la autorregulación emocional y el aprendizaje significativo en estudiantes de educación primaria.

Objetivos específicos:

1. Analizar el nivel de autorregulación emocional y las necesidades socioemocionales de los estudiantes participantes.
2. Implementar una propuesta pedagógica basada en mindfulness para mejorar la atención y el clima escolar.

El sistema educativo costarricense enfrenta el desafío de formar estudiantes que no solo adquieran conocimientos académicos, sino que también desarrollen habilidades socioemocionales fundamentales, tales como la autorregulación emocional, la atención sostenida y la convivencia armónica. Esta necesidad se vuelve más evidente en las escuelas públicas de primaria, donde los contextos sociales, emocionales y económicos influyen directamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Desde la perspectiva de la **neuroeducación**, el aprendizaje se concibe como un fenómeno integral que involucra procesos cerebrales, emocionales, sociales y pedagógicos interrelacionados. Goldberg et al. (2022) señalan que comprender el funcionamiento del cerebro permite diseñar prácticas educativas más coherentes con los ritmos naturales del aprendizaje, favoreciendo entornos pedagógicos más efectivos y humanizados.

El presente estudio se enmarca dentro de la **línea de investigación en educación: Neuroeducación y aprendizaje**, la cual busca vincular los descubrimientos neurocientíficos con la práctica pedagógica, enfocados en crear ambientes de enseñanza donde se respeten los procesos cerebrales y emocionales del discente. Desde este punto se mira como un fenómeno bio-psico-social. Cuando se aplica este enfoque en la gestión educativa, significa avanzar hacia una educación más humana, inclusiva y basada en la evidencia.

Referencial teórico

El estudio sobre mindfulness y autorregulación emocional en contextos escolares presenta una convergencia teórica y empírica que respalda su incorporación en la educación primaria, aunque muestra vacíos importantes en su adaptación a contextos rurales y latinoamericanos. La evidencia internacional indica que las intervenciones escolares basadas en atención plena producen **mejoras en la atención sostenida, el autocontrol emocional y el clima escolar**, y que estos cambios se relacionan con el fortalecimiento de funciones ejecutivas (memoria de trabajo, toma de decisiones) que facilitan el aprendizaje significativo. Estudios controlados y metaanálisis citados en la literatura, como Kuyken et al. (2020), Pickerell et al. (2023) y Flook et al. (2025), documentan efectos positivos en bienestar emocional y habilidades socioemocionales en niños de 7 a 12 años, aunque con variaciones según la duración, la fidelidad de la implementación y el contexto escolar.

Desde la **neuroeducación**, la práctica del mindfulness se vincula con mecanismos cerebrales plausibles: **activación de la corteza prefrontal** y regulación del **sistema límbico**, procesos que facilitan la regulación emocional y el control conductual. Autores como Amaral y Guerra (2022), Pradeep (2024) y Siegel (2020) sostienen que intervenir sobre la atención y las emociones impacta directamente en procesos cognitivos esenciales para el aprendizaje, lo que certifica pedagógicamente la integración de estrategias de atención plena en el salón de clase. Esta articulación entre evidencia neurocientífica y resultados educativos, fortalece la justificación teórica para diseñar programas escolares de mindfulness que apunten tanto al bienestar emocional como al rendimiento académico.

Entre diversas investigaciones (Davidson, 2021; Siegel, 2020; Mora, 2023) han demostrado que la práctica del mindfulness en entornos educativos mejora la atención, el control emocional y la empatía, potenciando la capacidad de aprendizaje y reduciendo los comportamientos disruptivos. Estas bases científicas, sustentan la pertinencia del presente proyecto como una propuesta innovadora para integrarla dentro de la gestión educativa costarricense.

La revisión de antecedentes muestra, sin embargo, limitaciones recurrentes que condicionan la transferencia de resultados muestran:

Una contextualización insuficiente: la mayoría de estudios proviene de contextos urbanos o de países con recursos distintos; hay escasa evidencia sobre la adaptación cultural y logística en escuelas rurales latinoamericanas.

La formación docente: la eficacia de los programas, va a depender en gran medida de la capacitación y del acompañamiento docente; la literatura y el diagnóstico local coinciden en que la falta de formación reduce la aplicación sistemática.

Existencia de variabilidad metodológica: diferencias en la duración, frecuencia y contenido de las sesiones dificultan comparaciones; además, predomina el uso de medidas autorreportadas y observacionales, por lo que faltan indicadores académicos estandarizados y medidas neurocognitivas que vinculen cambios socioemocionales con resultados de aprendizaje.

Sostenibilidad: los efectos a corto plazo son competentes, pero la evidencia sobre la persistencia de beneficios a mediano y largo plazo es limitada, lo que exige diseños prolongados y estrategias institucionales para la continuidad.

El diagnóstico del caso costarricense analizado en el documento, aporta evidencia local que confirma y matiza estas limitaciones internacionales. Los datos institucionales muestran brechas formativas y necesidades socioemocionales concretas: “Los resultados revelaron que un alto porcentaje del estudiantado presenta dificultades en el reconocimiento y manejo de emociones, así como en la atención sostenida.” “El 72 % de los docentes manifestó tener un conocimiento limitado sobre el concepto y la aplicación de la neuroeducación en el aula.” Estos hallazgos subrayan la pertinencia de intervenciones adaptadas: no basta con replicar protocolos internacionales; es necesario diseñar estrategias culturalmente sensibles, con materiales y tiempos relacionados con la realidad rural, y con un componente explícito de formación y acompañamiento docente que garantice fidelidad y escalabilidad.

Algunos impedimentos para el diseño de intervenciones que se pueden encontrar son:

Adaptación contextual: Aquí se deben ajustar contenidos, lenguaje y duración de las sesiones a la realidad escolar rural; incorporar elementos comunitarios y recursos locales.

Formación y acompañamiento docente: Es importante, incluir módulos prácticos, supervisión y espacios de reflexión docente para integrar mindfulness en la planificación curricular.

Una evaluación robusta: Se debe combinar observación estructurada y cuestionarios con medidas académicas estandarizadas y, cuando sea posible, indicadores neurocognitivos o pruebas de funciones ejecutivas.

Sostenibilidad institucional: Articular la intervención con la gestión escolar (políticas, horarios, recursos) para que las prácticas no dependan únicamente de iniciativas individuales.

Se puede considerar, líneas futuras de investigación, como las siguientes:

- Ensayos controlados en contextos rurales latinoamericanos para alcanzar una mejora general.
- Estudios longitudinales que evalúen la persistencia de efectos socioemocionales y su impacto en el rendimiento académico.
- Evaluaciones, que integren formación docente como variable independiente para medir su influencia en la eficacia de los programas.
- Desarrollo y validación de protocolos de intervención y formación docente adaptados a escuelas con recursos limitados.

En conclusión, el estado del arte combina evidencia sólida sobre los beneficios del mindfulness a nivel escolar con la comprobación de brechas prácticas y metodológicas, especialmente en contextos rurales. La propuesta del documento se apoya en hallazgos internacionales y en un diagnóstico local que justifica la intervención; para maximizar su impacto es imprescindible priorizar la **adaptación contextual**, la **formación docente** y una **evaluación más rigurosa** que vincule cambios socioemocionales con resultados de aprendizaje sostenibles.

La presente investigación surge a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo influye la práctica del mindfulness en la autorregulación emocional de los estudiantes de primaria? ¿Qué efectos tiene su aplicación sobre el ambiente escolar y el proceso de aprendizaje? ¿De qué manera la neuroeducación, puede orientar estrategias de gestión educativa que integren el bienestar emocional como eje del aprendizaje? Estas interrogantes orientan el análisis y la búsqueda de respuestas empíricas sobre la relación entre la atención plena, la regulación emocional y el rendimiento académico.

El estudio se desarrollará en una escuela pública del circuito escolar 03, perteneciente a la Dirección Regional de Enseñanza de Coto, ubicada en el cantón de Puerto Jiménez. La escuela cuenta con una buena infraestructura (hecha de perlin, paredes prefabricadas y pisos de cerámica), cuenta con 6 aulas, una batería sanitaria y un comedor escolar. En cuanto al equipo de trabajo, se encuentra la directora, quien a su vez imparte lecciones, un docente de general básica, un docente de educación física, una docente de preescolar, un profesor de música, un docente de apoyo, una docente de inglés, un guarda de seguridad y una miscelánea. La institución, cuenta con 13 estudiantes de preescolar y 69 alumnos de primaria, con un total de 82 estudiantes de preescolar a sexto grado, provenientes de comunidades rurales cercanas, donde los contextos familiares y sociales influyen significativamente en los procesos de aprendizaje y convivencia escolar.

Por su ubicación rural y tamaño de matrícula, el centro educativo ofrece un ambiente más personalizado entre docentes, estudiantes y familias, con enfoque en el aprendizaje integral y comunitario en contextos rurales. La oferta educativa se ajusta a los lineamientos del MEP en cuanto al currículo nacional y promoción de competencias básicas en lectura, escritura, matemáticas, ciencias y desarrollo socioemocional.

El centro educativo, se ubica en Puerto Jiménez, en el cantón de Puerto Jiménez, provincia de Puntarenas, en el sur de Costa Rica, dentro de la Península de Osa. Esta región se sitúa en la costa del Pacífico Sur, cerca del Golfo Dulce y sirve como puerta de entrada al Parque Nacional Corcovado, uno de los espacios naturales más importantes y biodiversos del país. Esta zona, se caracteriza por un clima tropical húmedo con temperaturas cálidas durante todo el año y una vegetación exuberante, forma parte de una de las áreas con mayor

biodiversidad del planeta, con selvas tropicales, manglares, humedales y ecosistemas marinos.

En cuanto a la parte socioeconómica, la comunidad y sus alrededores combinan actividades ecoturísticas, servicios para visitantes, pesca y agricultura, junto con un estilo de vida más tranquilo propio de zonas rurales costeras. La población es diversa y en crecimiento debido al interés ecoturístico de la región. En el contexto cultural y educativo, las comunidades rurales de la zona, valoran la educación primaria como centro del desarrollo social y comunitario, especialmente en localidades más alejadas, donde el acceso a servicios públicos puede ser limitado. Esto convierte al centro educativo, en un espacio ideal para explorar estrategias innovadoras que fortalezcan la resiliencia emocional y la motivación en los educandos.

El presente estudio, se justifica por la necesidad de fortalecer la dimensión emocional del aprendizaje en la educación primaria costarricense, reconociendo que las emociones son determinantes en los procesos de atención, memoria y motivación. Desde una perspectiva neuroeducativa, se considera que el bienestar emocional y la capacidad de autorregulación constituyen pilares esenciales del aprendizaje significativo.

Para fundamentar la pertinencia de la investigación, se aplicó un instrumento diagnóstico a docentes y estudiantes del centro educativo. Los resultados obtenidos evidencian que el 72 % de los docentes manifestó tener un conocimiento limitado sobre el concepto y la aplicación de la neuroeducación en el aula, mientras que un 68 % de los estudiantes mostró dificultades para identificar y manejar sus emociones durante actividades escolares. Además, el 75 % de los docentes indicó que no aplica sistemáticamente estrategias de atención plena, aunque el 83 % reconoció la importancia de incorporar actividades de relajación y autocontrol en la planificación curricular. Estos datos revelan una brecha entre el reconocimiento teórico de la importancia de las emociones en el aprendizaje y la aplicación práctica de estrategias que las fortalezcan, lo cual confirma la necesidad de diseñar e implementar programas de intervención basados en el mindfulness y la autorregulación emocional.

Incorporar prácticas de mindfulness en la rutina escolar puede mejorar el clima emocional del aula, reducir la ansiedad y favorecer una mayor capacidad de concentración y autocontrol en los estudiantes. Además, este tipo de estrategias promueve el desarrollo de competencias socioemocionales alineadas con los principios de la educación inclusiva y humanista que orientan el sistema educativo costarricense (Ministerio de Educación Pública, 2022). Desde la gestión educativa, esta investigación busca ofrecer un modelo aplicable y sustentado en la evidencia, que permita fortalecer el bienestar integral de los estudiantes y mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva científica, emocional y pedagógica.

El estudio contribuye, asimismo, al desarrollo institucional, al ofrecer a los administradores educativos insumos para diseñar políticas, talleres y programas permanentes de educación emocional. De esta manera, se promueve una cultura escolar que reconoce la interdependencia entre mente, emoción y aprendizaje, y que responde a las demandas contemporáneas de una educación más inclusiva, innovadora y sostenible.

Diseño metodológico

El diseño metodológico busca dar respuesta a la pregunta: ¿Cómo se investigará la relación entre mindfulness, autorregulación emocional y aprendizaje en estudiantes de primaria?

El enfoque adoptado será mixto (cuantitativo y cualitativo), dado que permite integrar la medición objetiva de variables (nivel de atención y regulación emocional) con la interpretación de percepciones, actitudes y experiencias de los actores educativos. Según Hernández, Fernández y Baptista (2022), los estudios mixtos ofrecen una comprensión más profunda de los fenómenos educativos al combinar datos numéricos con información descriptiva contextual.

Tipo y enfoque de investigación

El presente estudio se enmarca en una investigación aplicada con alcance descriptivo y correlacional, desarrollada bajo un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo). Este tipo de diseño resulta pertinente para analizar fenómenos educativos que integran dimensiones

emocionales, cognitivas y pedagógicas, como es el caso de la autorregulación emocional y el aprendizaje en estudiantes de primaria.

En primer lugar, la investigación aplicada se caracteriza por orientarse a la resolución de problemas concretos en contextos reales, con el propósito de generar mejoras directas en la práctica educativa. Según señalan Creswell y Creswell (2021), la investigación aplicada busca “conectar los hallazgos científicos con la intervención práctica para transformar situaciones específicas dentro de instituciones reales”, lo cual coincide con el objetivo de implementar estrategias de mindfulness en el aula para fortalecer la autorregulación emocional.

En relación con su alcance descriptivo y correlacional, este tipo de estudio permite, por un lado, describir las características y comportamientos del fenómeno analizado, y por otro, examinar la asociación entre variables. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2021), los estudios correlacionales “analizan el grado de relación entre dos o más variables sin manipulación experimental directa, aportando evidencia sobre patrones, tendencias y vínculos entre los fenómenos educativos”. En el caso presente, se busca establecer la relación entre la práctica del mindfulness y los cambios en la autorregulación emocional del estudiantado, lo que justifica plenamente este alcance metodológico.

Finalmente, el enfoque mixto resulta especialmente adecuado para investigaciones que involucran procesos humanos complejos. Este enfoque integra la precisión de los datos cuantitativos con la riqueza interpretativa de la información cualitativa. En esta línea, Fetter y Molina-Azorín (2020) sostienen que los diseños mixtos “permiten comprender fenómenos educativos desde múltiples perspectivas, combinando mediciones objetivas con la exploración profunda de experiencias y percepciones”. Esta complementariedad analítica es fundamental para estudiar la interacción entre prácticas de atención plena, emociones y aprendizaje en un contexto escolar real.

En síntesis, la combinación de investigación aplicada, alcance descriptivo-correlacional y enfoque mixto proporciona un marco metodológico robusto y coherente para examinar cómo una intervención basada en mindfulness impacta la autorregulación emocional y el aprendizaje significativo en estudiantes de primaria.

Participantes

La población del estudio está conformada por la totalidad de los 82 estudiantes matriculados en la institución educativa seleccionada, ubicada en el circuito 03 de la Dirección Regional de Enseñanza de Coto. Esta población incluye 13 estudiantes de preescolar y 69 estudiantes de primero a sexto grado, quienes representan la totalidad del estudiantado regular de la escuela.

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó el método de cálculo muestral para poblaciones finitas, aplicando un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, parámetros ampliamente aceptados en investigaciones educativas con poblaciones pequeñas. La fórmula aplicada fue la siguiente:

$$n = (N * Z^2 * p * q) / [(e^2 * (N - 1)) + (Z^2 * p * q)]$$

Donde:

N = 82 (población total)

Z = 1.96 (valor correspondiente al 95 % de confianza)

p = 0.5 (máxima variabilidad)

q = 0.5

e = 0.05 (margen de error)

El resultado del cálculo determina un tamaño mínimo requerido de 30 estudiantes, lo que permite obtener datos estadísticamente representativos de la población total.

Variable	Valor
Tamaño de la muestra (N)	30 estudiantes
Rango de edad	6–12 años
Distribución por sexo	17 mujeres; 13 varones
Grados incluidos	Primero a sexto grado
Método de selección	Muestreo intencional
Criterios de inclusión	Asistencia regular; disponibilidad horaria; autorización parental
Contexto y centro	Escuela El Bambú, Puerto Jiménez (Circuito 03, Dirección Regional de Coto)
Periodo de ejecución	Año 2025

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo intencional, integrando aquellos estudiantes que cumplieran con criterios de participación establecidos previamente: asistencia regular, disponibilidad horaria y autorización de los padres o encargados legales. Este tipo de muestreo es adecuado cuando se requieren participantes que vivencien de manera directa el fenómeno investigado, tal como ocurre en estudios que analizan procesos emocionales, cognitivos y comportamentales.

La elección de trabajar con muestra y no con la totalidad de la población responde a criterios de viabilidad, tiempo y logística, además de la necesidad de garantizar procesos éticos de consentimiento informado y seguimiento constante durante las actividades de mindfulness. Asimismo, al tratarse de una intervención que requiere observación sistemática, el uso de muestra posibilita un análisis más profundo y manejable de los cambios conductuales y emocionales, sin comprometer la representatividad de los resultados ni la validez del estudio.

Caracterización de la población

En términos de desarrollo evolutivo, la población infantil abarca edades aproximadas entre los 6 y 12 años, propias del ciclo de preescolar y I ciclo, 17 mujeres y 13 varones. Este rango etario, implica la coexistencia de etapas críticas en el desarrollo cognitivo y socioemocional, en las cuales se consolidan habilidades fundamentales como la atención, la regulación emocional, la convivencia y el pensamiento lógico.

Como se mencionó anteriormente, la institución se ubica en un contexto rural, donde el entorno social, familiar y comunitario influye de manera directa en los procesos de aprendizaje. Según se evidencia en el diagnóstico descrito previamente, una parte significativa del estudiantado presenta desafíos en el reconocimiento y manejo de emociones, formando un elemento esencial para la presente investigación orientada al fortalecimiento de la autorregulación emocional.

Asimismo, el clima educativo está mediado por factores propios de la ruralidad: el acceso limitado a recursos pedagógicos especializados, la diversidad de contextos familiares, la variabilidad en los ritmos de aprendizaje y una fuerte interacción comunitaria. Estas características, convierten a la población en un grupo sustancialmente adecuado para analizar los efectos de estrategias neuroeducativas como el mindfulness.

En cuanto a la vulnerabilidad socioemocional identificada, se observa que un porcentaje importante del estudiantado experimenta dificultades en aspectos como la atención sostenida, el autocontrol emocional y la convivencia escolar. Estas características justifican la necesidad de efectuar intervenciones que fortalezcan habilidades socioemocionales y contribuyan al bienestar integral del alumnado. En conjunto, la caracterización de la población permite comprender la complejidad del contexto educativo y sustenta la pertinencia del uso de una muestra representativa que facilite observar, analizar y evaluar los efectos de las estrategias de mindfulness desde un enfoque neuroeducativo.

Instrumentos y materiales

Se utilizarán tres instrumentos principales:

1. **Cuestionario diagnóstico** sobre autorregulación emocional y conocimiento de la neuroeducación (ver anexo).
2. **Guía de observación estructurada** para registrar conductas relacionadas con la atención, la convivencia y la gestión emocional.
3. **Entrevista semiestructurada** dirigida a docentes para identificar percepciones sobre la implementación del mindfulness en el aula.

Estos instrumentos permitirán recolectar datos válidos y confiables, integrando perspectivas de estudiantes y docentes, lo que fortalecerá el análisis global de la intervención.

Procedimiento

La investigación se desarrollará en cuatro fases:

1. **Diagnóstico inicial:** aplicación del cuestionario a estudiantes y entrevistas a docentes.
2. **Implementación:** desarrollo de un programa de ocho semanas con sesiones de mindfulness guiadas en el aula.
3. **Observación y registro:** monitoreo de la participación, atención y control emocional de los estudiantes durante las actividades.
4. **Análisis e interpretación:** triangulación de resultados cuantitativos y cualitativos para evaluar los cambios observados y contrastarlos con los objetivos propuestos.

El rigor metodológico, se garantizará mediante la validación de instrumentos por expertos y la aplicación ética del estudio, asegurando confidencialidad, consentimiento informado y respeto por los participantes menores de edad.

Análisis y discusión de resultados

Resultados

De manera general, los resultados del estudio evidencian una relación significativa entre la práctica de estrategias de mindfulness y el fortalecimiento de la autorregulación emocional, la atención sostenida y el clima escolar en estudiantes de educación primaria. Los hallazgos iniciales revelan la existencia de una brecha entre el reconocimiento teórico de la importancia del bienestar emocional y la aplicación sistemática de estrategias neuroeducativas en el aula, lo cual coincide con lo planteado en el diagnóstico institucional.

Como se puede observar en la Tabla 1 (ver Anexo N.º 2), el 72 % de los docentes manifestó poseer un conocimiento limitado sobre la neuroeducación y su aplicación pedagógica. Este dato no debe interpretarse únicamente como una carencia formativa individual, sino como un reflejo de la limitada incorporación institucional de enfoques neuroeducativos en los procesos de capacitación docente. Desde la teoría, Pradeep (2024) señala que la falta de formación en neuroeducación dificulta la implementación de prácticas alineadas con el funcionamiento cerebral, lo que restringe el desarrollo integral del aprendizaje.

Por otra parte, los resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado a los estudiantes muestran que un 68 % presenta dificultades en el reconocimiento y manejo de sus emociones durante las actividades escolares. Este hallazgo resulta especialmente relevante si se considera que la autorregulación emocional constituye un componente esencial de las funciones ejecutivas, las cuales influyen directamente en la atención, la memoria de trabajo y la conducta adaptativa (Amaral & Guerra, 2022). La presencia de estas dificultades confirma la pertinencia de intervenir desde edades tempranas con estrategias que fortalezcan la gestión emocional.

Asimismo, como se evidencia en la Figura 1 (ver Anexo N.º 2), aunque el 83 % de los docentes reconoce la importancia de incorporar actividades de relajación y autocontrol, un 75 % indica que no las aplica de manera sistemática en la planificación curricular. Esta discrepancia entre la valoración positiva y la práctica efectiva sugiere que el principal desafío no radica en la resistencia al cambio, sino en la ausencia de lineamientos claros, formación específica y acompañamiento pedagógico para integrar el mindfulness de forma estructurada en la rutina escolar.

Los registros obtenidos mediante la guía de observación estructurada permiten identificar mejoras progresivas en conductas relacionadas con la atención sostenida, la convivencia y la gestión emocional durante la implementación de las sesiones de mindfulness. Tal como se aprecia en la Tabla 2 (ver Anexo N.º 2), se observó un aumento en la capacidad del estudiantado para retomar actividades tras interrupciones, seguir instrucciones y regular reacciones emocionales ante situaciones de frustración. Estos cambios conductuales coinciden con lo señalado por Flook et al. (2025), quienes destacan que la práctica constante del mindfulness favorece el fortalecimiento de las funciones ejecutivas en contextos escolares.

En conjunto, los resultados analizados confirman que la aplicación de estrategias de mindfulness, desde un enfoque neuroeducativo, tiene el potencial de incidir positivamente en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, especialmente en contextos rurales donde confluyen múltiples factores que afectan el aprendizaje. No obstante, también ponen en

evidencia la necesidad de fortalecer la gestión educativa para garantizar la sostenibilidad y coherencia de estas prácticas.

Discusión

La discusión de los resultados obtenidos permite confrontar los hallazgos del estudio con las preguntas generadoras, el planteamiento del problema y los objetivos definidos, con el fin de valorar el alcance y la pertinencia de la propuesta de estrategias de mindfulness desde un enfoque neuroeducativo. En relación con la pregunta sobre cómo influye la práctica del mindfulness en la autorregulación emocional, los datos obtenidos sugieren que su implementación sistemática favorece el reconocimiento emocional, el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los estudiantes, lo cual coincide con los planteamientos de Davidson (2021) y Siegel (2020), quienes muestran la relación directa entre las dificultades de autorregulación emocional encontradas en los estudiantes y los retos que enfrenta el proceso de aprendizaje en el contexto educativo estudiado.

En relación con la primera pregunta generadora, orientada a identificar el nivel de autorregulación emocional presente en los estudiantes de primaria, los hallazgos muestran que una proporción significativa del grupo presenta dificultades para reconocer, expresar y gestionar adecuadamente sus emociones. Este resultado confirma la existencia del problema inicial y respalda la necesidad de incorporar estrategias pedagógicas que atiendan la dimensión socioemocional del aprendizaje, tal como se planteó en los objetivos del estudio. Asimismo, estos hallazgos coinciden con lo señalado por autores como Bisquerra (2020), quien afirma que las dificultades en la autorregulación emocional influyen directamente en la atención, la convivencia escolar y el rendimiento académico.

Respecto a la segunda pregunta generadora, vinculada con el conocimiento y aplicación de estrategias neuroeducativas por parte del personal docente, los resultados reflejan una brecha entre el reconocimiento teórico de la importancia del mindfulness y su implementación sistemática en el aula. Esta situación dialoga directamente con el planteamiento del problema, en tanto evidencia que la ausencia de prácticas intencionadas de educación emocional limita el desarrollo integral del estudiantado. En concordancia con

este hallazgo, Immordino-Yang (2021) sostiene que la integración consciente de estrategias basadas en la neuroeducación favorece ambientes de aprendizaje más significativos y emocionalmente seguros.

Dentro de los efectos de la aplicación del mindfulness sobre el ambiente escolar y el proceso de aprendizaje, los resultados señalan una mejora en la convivencia, la atención sostenida y la disposición hacia las actividades académicas. Estos cambios no solo impactan el desempeño individual del estudiantado, sino que también contribuyen a un clima escolar más armónico, alineado con los principios de la educación inclusiva promovidos por el Ministerio de Educación Pública (2022).

En cuanto al objetivo general del estudio, orientado a diseñar estrategias de mindfulness para fortalecer la autorregulación emocional y el aprendizaje significativo, los resultados preliminares obtenidos durante la implementación de las sesiones permiten establecer una correspondencia positiva entre las estrategias propuestas y las respuestas observadas en los estudiantes. Si bien este apartado no busca evaluar conclusiones definitivas, la evidencia recopilada durante el proceso respalda la pertinencia del enfoque metodológico adoptado y su coherencia con los objetivos planteados.

De igual manera, la confrontación de los resultados con los objetivos específicos evidencia que las estrategias diseñadas se alinean con las necesidades reales del contexto educativo intervenido. Esto resulta relevante, ya que uno de los principales aportes del estudio radica en contextualizar la propuesta de mindfulness a una institución pública de carácter rural, donde las condiciones socioeducativas demandan enfoques pedagógicos flexibles e integrales. Al respecto, López y González (2022) destacan que las intervenciones socioemocionales deben responder a las particularidades del entorno escolar para generar efectos sostenibles.

Finalmente, la discusión de los hallazgos permite reafirmar la coherencia interna del estudio, en tanto existe correspondencia entre el problema identificado, las preguntas de investigación, los objetivos formulados y los resultados obtenidos. Este ejercicio de

confrontación muestra que la incorporación de estrategias de mindfulness desde la neuroeducación no surge como una propuesta aislada, sino como una respuesta fundamentada a una necesidad educativa concreta, lo cual robustece la validez pedagógica del estudio sin anticipar conclusiones que corresponden a un apartado posterior.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en el estudio, se concluye que la autorregulación emocional constituye un factor determinante en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria del contexto educativo analizado. Los hallazgos comprobaron que una proporción significativa del estudiantado presenta dificultades para reconocer, expresar y regular sus emociones, lo cual se manifiesta en problemas de atención sostenida, autocontrol y convivencia escolar. Esta situación confirma el planteamiento inicial del problema y valida la pertinencia de abordar la dimensión socioemocional como un componente esencial del aprendizaje significativo.

En relación con el objetivo general, orientado a diseñar estrategias de mindfulness desde un enfoque neuroeducativo para fortalecer la autorregulación emocional y el aprendizaje significativo, los resultados permiten afirmar que dichas estrategias responden de manera pertinente a las necesidades identificadas en la población estudiantil. La implementación progresiva de sesiones de mindfulness mostró efectos positivos en la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, mejorar su nivel de atención y desarrollar conductas más adaptativas en el entorno escolar, lo que evidencia la coherencia entre la propuesta diseñada y los hallazgos del estudio.

Respecto al primer objetivo específico, dirigido a identificar el nivel de autorregulación emocional de los estudiantes, se concluye que las dificultades detectadas no obedecen únicamente a factores individuales, sino que están estrechamente relacionadas con la ausencia de prácticas sistemáticas de educación emocional en el aula. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de incorporar estrategias pedagógicas intencionadas que favorezcan el desarrollo emocional desde edades tempranas, especialmente en contextos educativos rurales donde el acceso a este tipo de enfoques suele ser limitado.

En cuanto al objetivo específico relacionado con el análisis del conocimiento y aplicación de estrategias neuroeducativas por parte del personal docente, se concluye que, si bien existe un reconocimiento teórico de la importancia del mindfulness y la neuroeducación, su aplicación práctica en el aula es todavía inicial. Esta brecha entre el conocimiento y la práctica, limita el impacto de las estrategias socioemocionales en el aprendizaje y refuerza la necesidad de procesos de formación docente continua, que fortalezcan la implementación efectiva de enfoques neuroeducativos.

Asimismo, los resultados permiten concluir que el enfoque neuroeducativo constituye un marco pertinente para la integración del mindfulness en la educación primaria, ya que, beneficia la comprensión de la relación entre emociones, cerebro y aprendizaje. La articulación entre estos elementos, contribuye a generar ambientes de aprendizaje más conscientes, seguros y propicios para el desarrollo integral del estudiantado, lo cual se alinea con los objetivos educativos actuales orientados al bienestar emocional y al aprendizaje significativo.

Finalmente, se concluye que el estudio aporta evidencia empírica relevante sobre la viabilidad de incorporar estrategias de mindfulness en instituciones públicas de contexto rural, demostrando que su implementación no solo es posible, sino necesaria para atender las necesidades emocionales y educativas del estudiantado. Estas conclusiones robustecen la importancia de promover una educación integral que trascienda el enfoque exclusivamente cognitivo y reconozca la autorregulación emocional como un eje fundamental del proceso educativo.

Referencias bibliográficas

- Amaral, A. L. N., & Guerra, L. B. (2022). *Neuroscience and education: Looking out for the future of learning*. SESI/DN. ISBN 978-65-89559-38-2.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Davidson, R. J. (2021). *The emotional life of your brain*. Penguin Books.
- Fetters, M. D., & Molina-Azorín, J. F. (2020). Utilizing a mixed methods approach for conducting interdisciplinary research. *Journal of Mixed Methods Research*, 14(4), 451–468. <https://doi.org/10.1177/1558689820920205>
- Flook, L., Hirshberg, M. J., Gustafson, L., McGehee, C., Knoeppel, C., Tello, L. Y., Bolt, D. M., & Davidson, R. J. (2025). Mindfulness training enhances students' executive functioning and social emotional skills. *Applied Developmental Science*, 29(2), 141–160. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2297026>
- Goldberg, H., et al. (2022). Growing brains, nurturing minds: Neuroscience as an educational lens. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.XXXXXX>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2021). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Kuyken, W., et al. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life outcomes: A controlled trial. *BMC Psychology*, 8, Article 27.
<https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Ministerio de Educación Pública. (2022). *Política educativa para el desarrollo integral y socioemocional del estudiantado*. MEP.
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., & Curtis, F. (2023). The effectiveness of school-based mindfulness and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in 7–12-year-olds: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>

Pradeep, K. (2024). Neuroeducation: Understanding neural dynamics in learning. *Frontiers in Education*, Article 1437418. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1437418> ([Frontiers](#))

Siegel, D. J. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (3rd ed.). Guilford Press.

Anexos

ANEXO N°1

INSTRUMENTOS APLICADOS

1. Instrumento diagnóstico

Objetivo: Profundizar en las percepciones, experiencias y necesidades de los actores educativos respecto a la neuroeducación y los beneficios que esta conlleva.

Preguntas iniciales:

1. ¿Cómo describiría el perfil cognitivo y emocional de los estudiantes?
2. ¿Qué nivel de conocimiento se tiene sobre neuroeducación?
3. ¿Qué estrategias pedagógicas se consideran más efectivas para estimular el aprendizaje?
4. ¿Qué se entiende por neuroeducación y cómo se relaciona con la práctica docente?
5. ¿Ha tenido experiencias aplicando principios neuro-educativos? ¿Cuáles?
6. ¿Se utiliza actividades multisensoriales en las clases?
7. ¿Se consideran los ritmos de atención y descanso en la planificación?
8. ¿El impacto emocional en el aprendizaje, es evaluado?
9. ¿Qué tan motivados se muestran los estudiantes cuando se aplican estrategias innovadoras?
10. ¿Qué cambios se pueden observar en el aprendizaje, al aplicar enfoques basados en el cerebro?
11. ¿Qué obstáculos se pueden enfrentar al intentar implementar estas estrategias?
12. ¿Qué tipo de formación o recursos, se consideran necesarios para fortalecer esta línea?

Análisis ítem por ítem (resumen aplicado a cada pregunta)

Qué mide: cada pregunta explora percepciones docentes sobre conocimiento, prácticas y necesidades en neuroeducación/mindfulness.

Indicador operativo: transformar respuestas abiertas en categorías temáticas (ej.: conocimiento alto/medio/bajo; uso de multisensorial: sí/no; frecuencia; obstáculos: tiempo, recursos, formación).

Tipo de dato: cualitativo (texto) que puede codificarse a variables categóricas y ordinales para análisis mixto.

Cómo analizar:

- **Cualitativo:** codificación temática inductiva + matriz de frecuencias por tema; extracción de citas representativas.
- **Cuantitativo:** convertir categorías en códigos numéricos (ej.: conocimiento 0=ninguno,1=básico,2=intermedio,3=avanzado) y calcular frecuencias, medianas y correlaciones con variables observacionales.

Sesgos y limitaciones: respuestas sociales deseables; variabilidad en profundidad de respuestas; riesgo de interpretación subjetiva en codificación.

Recomendaciones: usar dos codificadores independientes; elaborar un manual de codificación; incluir una pregunta de escala Likert complementaria para medir nivel de conocimiento y frecuencia de uso (para análisis estadístico directo).

Ejemplo de codificación sugerida

- Pregunta 2 (nivel de conocimiento) → codificar: 0 = Ninguno; 1 = Limitado; 2 = Adecuado; 3 = Alto.
- Pregunta 6 (actividades multisensoriales) → 0 = No; 1 = Ocasional; 2 = Frecuente; 3 = Sistemático.

2. Guía de observación estructurada sobre atención, convivencia y gestión emocional.

Objetivo

Registrar de manera sistemática las conductas observables relacionadas con la atención, la convivencia escolar y la gestión emocional de los estudiantes de primaria durante la aplicación de estrategias de mindfulness, desde un enfoque neuroeducativo.

Población a observar

Estudiantes de primero a sexto grado pertenecientes a la muestra del estudio.

Contexto de aplicación

Aula regular, durante actividades pedagógicas habituales y sesiones de mindfulness.

Momento de aplicación

Antes, durante y después de la intervención pedagógica basada en mindfulness.

Tipo de observación

Observación directa, no participante, estructurada.

Escala de valoración

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = Algunas veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

Dimensión 1: Atención y autorregulación cognitiva

Ítem	Conducta observable	1	2	3	4	5
1	Mantiene la atención durante las actividades propuestas.					
2	Sigue instrucciones sin necesidad de repetición constante.					
3	Permanece en su lugar sin distraerse fácilmente.					
4	Retoma la actividad después de una interrupción.					
5	Muestra disposición para iniciar las tareas asignadas.					

Dimensión 2: Convivencia y relaciones interpersonales

Ítem	Conducta observable	1	2	3	4	5
1	Respetar las normas establecidas en el aula.					
2	Se comunica de forma respetuosa con sus compañeros.					
3	Colabora en actividades grupales.					
4	Maneja desacuerdos sin conductas agresivas.					
5	Demuestra empatía ante las emociones de otros.					

Dimensión 3: Gestión emocional y autocontrol

Ítem	Conducta observable	1	2	3	4	5
1	Reconoce y expresa adecuadamente sus emociones.					
2	Utiliza estrategias de calma ante situaciones de tensión.					
3	Regula sus reacciones emocionales durante la clase.					
4	Muestra tolerancia a la frustración.					
5	Participa activamente en las actividades de mindfulness.					

Observaciones cualitativas del observador

Nombre del observador: _____

Fecha: _____

Grupo observado: _____

Tiempo de observación: _____

Análisis exhaustivo por ítem (aplicable a cada uno de los 15 ítems)

Qué mide: conducta observable vinculada a atención, convivencia o regulación emocional.

Indicador operativo: escala Likert 1–5 ya definida (1=Nunca ... 5=Siempre). Para cada ítem especificar comportamientos concretos que justifican cada punto de la escala (criterios de anclaje).

Criterios de anclaje sugeridos (ejemplo para 1 ítem)

- Ítem D1.1 Mantiene la atención:
 - 1 (Nunca): se distrae constantemente, no completa tareas;
 - 3 (Algunas veces): atención intermitente, requiere recordatorios;
 - 5 (Siempre): sigue la actividad sin perder el hilo por más de X minutos.

Tipo de dato: ordinal (1–5). Puede tratarse como intervalar para análisis descriptivo y comparativo si se justifica.

Cómo analizar:

- **Descriptivo:** medias, medianas, desviación estándar por ítem y por dimensión.
- **Comparativo:** pruebas no paramétricas (Wilcoxon o Friedman) para comparar antes/después; t-test o ANOVA si se asume normalidad y tamaño muestral lo permite.
- **Índice compuesto:** sumar o promediar ítems por dimensión para crear puntajes de *Atención*, *Convivencia*, *Gestión emocional*. Calcular consistencia interna (alfa de Cronbach) para cada dimensión.
- **Análisis de cambio:** calcular efecto (d de Cohen) entre mediciones pre/post; análisis de tendencia por sesiones (serie temporal simple).

Observaciones cualitativas: registrar ejemplos concretos que expliquen puntuaciones extremas.

Sesgos y limitaciones: observador no participante puede introducir sesgo de expectativa; efecto Hawthorne; variabilidad interobservador.

Recomendaciones:

- Definir **manual de observación** con anclajes para cada punto de escala.
- Entrenar observadores y calcular **kappa** o correlación intraclass para asegurar fiabilidad interobservador.
- Registrar tiempo de observación y contexto (actividad específica) para controlar variabilidad.
- Añadir un ítem de control sobre *participación forzada* (p. ej., “Responde cuando se le solicita, pero no inicia espontáneamente”) si se detecta discrepancia entre atención y motivación.

3. Entrevista semiestructurada dirigida a docentes

Nombre del instrumento: Entrevista semiestructurada sobre percepciones docentes acerca de la implementación del mindfulness en el aula.

Objetivo: Identificar las percepciones, experiencias y valoraciones de los docentes respecto a la implementación de estrategias de mindfulness en el aula y su influencia en la autorregulación emocional, la atención y el clima escolar de los estudiantes de educación primaria.

Tipo de entrevista: Semiestructurada.

Población entrevistada: Docentes de educación primaria y personal de apoyo pedagógico que participan directa o indirectamente en la implementación de las estrategias de mindfulness en la institución.

Modalidad de aplicación: Entrevista individual, presencial.

Duración aproximada: 20 a 30 minutos.

Instrucciones para el entrevistador: Explicar al docente el propósito de la entrevista, garantizar la confidencialidad de la información y solicitar el consentimiento informado antes de iniciar. Registrar las respuestas de manera textual y objetiva.

Bloque I: Conocimiento y formación en mindfulness y neuroeducación

1. ¿Qué entiende usted por mindfulness y cómo lo relaciona con la práctica educativa?
2. ¿Ha recibido formación previa en mindfulness, educación emocional o neuroeducación? ¿De qué tipo?
3. ¿Considera que posee las competencias necesarias para aplicar estrategias de mindfulness en el aula? Explique su respuesta.

Bloque II: Implementación del mindfulness en el aula

4. ¿Qué tipo de actividades de mindfulness ha aplicado o conoce que se hayan aplicado en el aula?
5. ¿Con qué frecuencia considera adecuado integrar actividades de mindfulness en la rutina escolar?
6. ¿Qué condiciones del contexto escolar facilitan o dificultan la implementación de estas estrategias?

Bloque III: Percepción de efectos en los estudiantes

7. Desde su experiencia, ¿ha observado cambios en la atención de los estudiantes tras la aplicación de actividades de mindfulness?
8. ¿Qué cambios ha percibido en la autorregulación emocional y el manejo de emociones de los estudiantes?
9. ¿Considera que estas estrategias influyen en la convivencia y el clima del aula? ¿De qué manera?

Bloque IV: Valoración pedagógica y proyección institucional

10. ¿Qué ventajas identifica en la incorporación del mindfulness como estrategia pedagógica?
11. ¿Qué limitaciones o desafíos considera que existen para su implementación sostenida?
12. ¿Recomendaría la incorporación permanente de estrategias de mindfulness en la institución? Justifique su respuesta.
13. ¿Qué apoyos o recursos considera necesarios para fortalecer la educación socioemocional desde la gestión educativa?

Observaciones del entrevistador:

Nombre del entrevistador: _____

Fecha: _____

NOTA: “La información obtenida mediante esta entrevista será analizada mediante categorización temática y triangulada con los datos provenientes de los otros instrumentos del estudio.”

Análisis ítem por ítem (aplicable a cada pregunta de la entrevista)

Qué mide: percepciones, experiencias, juicios de valor y propuestas de los docentes.

Indicador operativo: codificación temática por bloque (por ejemplo: definición, formación recibida, competencias, tipos de actividades, frecuencia recomendada, facilitadores, obstáculos, efectos observados, recomendaciones institucionales).

Tipo de dato: cualitativo; se puede cuantificar la presencia/ausencia de temas y la intensidad de la valoración (p. ej., escala 1–5 sobre disposición a implementar).

Cómo analizar:

- **Cualitativo:** análisis de contenido con categorías predefinidas y emergentes; matriz cruzada (p. ej., formación recibida vs. percepción de eficacia).
- **Mixto:** transformar respuestas en indicadores binarios o ordinales para correlacionar con observaciones (ej.: docentes con formación previa vs. mejora observada en sus grupos).

Sesgos: respuestas socialmente deseables; memoria selectiva; influencia del entrevistador.

Recomendaciones: grabar y transcribir entrevistas; doble codificación; incluir pregunta final abierta para propuestas concretas (recursos, tiempos, responsables).

ANEXO N°2

TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1

Nivel de conocimiento docente sobre neuroeducación y mindfulness

Categoría evaluada	Porcentaje (%)
Conocimiento alto sobre neuroeducación	28 %
Conocimiento limitado sobre neuroeducación	72 %
Aplicación sistemática de mindfulness en el aula	25 %
Reconocimiento de la importancia del mindfulness	83 %

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario diagnóstico aplicado a docentes (2025).

Como se puede observar en la Tabla 1, existe una brecha significativa entre el reconocimiento de la importancia del mindfulness y su aplicación sistemática en el aula...

Tabla 2

Dificultades socioemocionales identificadas en estudiantes de primaria

Dimensión evaluada	Estudiantes con dificultad (%)
Reconocimiento de emociones	68 %
Manejo de emociones ante frustración	65 %
Atención sostenida en clase	62 %
Autocontrol conductual	60 %

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario diagnóstico aplicado a estudiantes (2025).

Los datos reflejados en la Tabla 2 evidencian que más de la mitad del estudiantado presenta dificultades asociadas a la autorregulación emocional...

Tabla 3

Cambios observados tras la implementación de sesiones de mindfulness

Conducta observada	Antes de la intervención	Después de la intervención
Mantiene la atención durante la clase	Algunas veces	Casi siempre
Regula reacciones emocionales	Casi nunca	Algunas veces
Retoma actividades tras interrupciones	Algunas veces	Casi siempre
Participa activamente	Algunas veces	Casi siempre

Fuente: Elaboración propia a partir de la guía de observación estructurada (2025).

Tal como se evidencia en la Tabla 3, se registraron mejoras progresivas en la atención y el autocontrol emocional del estudiantado...

Figura 1

Relación entre conocimiento docente y aplicación del mindfulness

Descripción de la figura:

Esquema conceptual que muestra la relación entre:

- Conocimiento limitado en neuroeducación
- Reconocimiento de la importancia del mindfulness

- Baja aplicación sistemática en el aula



La figura evidencia una desconexión entre el plano teórico y la práctica pedagógica.

Fuente: Elaboración propia (2025).

Figura 2

Impacto del mindfulness en la autorregulación emocional del estudiantado

Descripción de la figura:

Mapa conceptual que representa cómo las prácticas de mindfulness influyen en:

- Atención sostenida
- Autocontrol emocional
- Convivencia escolar
- Aprendizaje significativo



Impacto del mindfulness en la autorregulación emocional del estudiantado de primaria.

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados del estudio (2025).

Figura 3

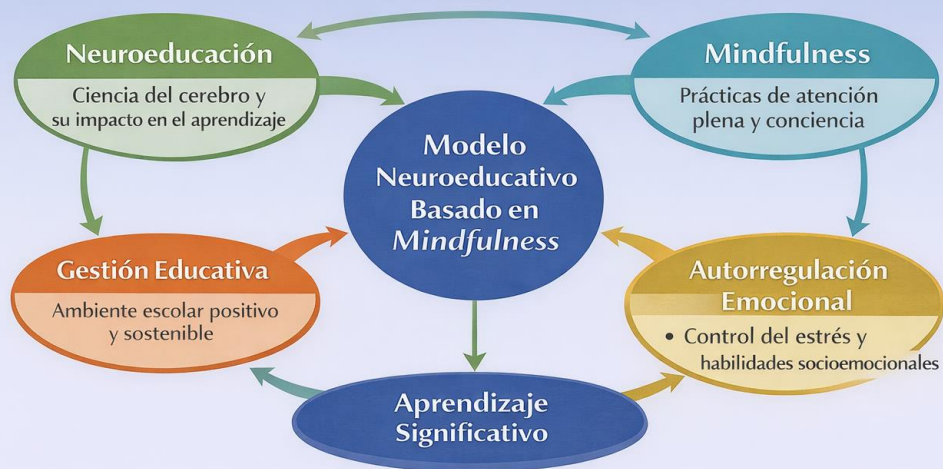
Modelo neuroeducativo de intervención basada en mindfulness

Descripción de la figura:

Esquema integrador que articula:

- Neuroeducación
- Mindfulness
- Autorregulación emocional
- Gestión educativa
- Aprendizaje significativo

Modelo neuroeducativo de intervención basada en *mindfulness*



Este modelo fundamenta la propuesta pedagógica del estudio.

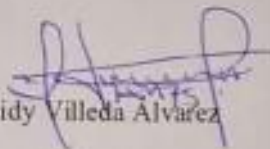
Fuente: Elaboración propia (2025).

ANEXO N°3

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Leidy Villeda Álvarez, cédula de identidad 502920197, alumno de la Universidad Internacional San Isidro Labrador, declaro bajo fe de juramento y consciente de las responsabilidades penales de este acto, que soy el autor intelectual del Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría Profesional en Administración Educativa, titulado: **Mindfulness y autorregulación emocional: una estrategia neuro-educativa para fortalecer el aprendizaje en estudiantes de primaria en escuelas públicas costarricenses.** Por lo que libro a la Universidad de cualquier responsabilidad en caso de que mi declaración sea falsa.

Puntarenas, Golfito, Golfito a los 09 días del mes de febrero del año 2026.



Leidy Villeda Álvarez

502920197

NOTA: La declaración Jurada debe personalizarse de acuerdo a género, además, sustituir los datos de provincia, cantón y distrito según corresponda. Es la última página del artículo en anexos y no se cuenta ni se enumera.