



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

IMPACTO DEL MÉTODO MINDFULNESS EN EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA GENERACIÓN ALPHA

**INFLUENCE OF THE MINDFULNESS METHOD IN THE
DEVELOPMENT OF SOCIOEMOTIONAL SKILLS OF THE
ALPHA GENERATION**

Edwin Leon Plus

Universidad Estatal de Milagro - Ecuador

Jessica Carvajal Morales

Universidad Estatal de Milagro - Ecuador

Daira Carvajal Morales

Universidad Estatal de Milagro - Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15095

Impacto del método mindfulness en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en la generación Alpha

Edwin Leon Plus¹eleonp@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-3948-1820>Universidad Estatal de Milagro
Ecuador**Jessica Carvajal Morales**Jcarvajalm4@unemi.edu.ec<https://orcid.org/0000-0001-6692-1775>Universidad Estatal de Milagro
Ecuador**Daira Carvajal Morales**dairacarvajal23@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-4312-9440>Universidad Agraria del Ecuador
Ecuador

RESUMEN

La generación Alpha enfrenta la necesidad de implementar paradigmas, tendencias educativas, métodos, técnicas y estrategias de aprendizaje que respondan tanto a las demandas sociales como a los desafíos educativos del siglo XXI, ajustándose a sus ritmos y estilos de aprendizaje particulares. Entre las metodologías contemporáneas ampliamente utilizadas en diversos campos, incluido el ámbito educativo, destaca el mindfulness. Esta práctica se define por su capacidad para fomentar la atención plena, la concentración, la autorregulación emocional, la apertura a nuevas experiencias y el desarrollo de la conciencia, elementos clave que potencian la adquisición de habilidades socioemocionales. En este contexto, la presente investigación se planteó como objetivo principal analizar la influencia del mindfulness en el desarrollo de las competencias socioemocionales en estudiantes pertenecientes a la generación Alpha. Se llevó a cabo un estudio básico de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y transversal. Para la recolección de datos, se utilizó una encuesta basada en un cuestionario que abordó las variables del estudio.

Los resultados evidenciaron que el 64,5% de los estudiantes reportaron una alta influencia del mindfulness en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales, mientras que el 23,5% mostraron una influencia moderada y el 12% una influencia baja. Estos hallazgos subrayan la efectividad de esta metodología para afrontar los desafíos contemporáneos, mejorar la regulación emocional, fortalecer las competencias socioemocionales, optimizar las relaciones interpersonales y fomentar la empatía. En conjunto, estas habilidades resultan fundamentales para facilitar la adaptación de los individuos a los constantes cambios de la sociedad actual.

Palabras clave: mindfulness, habilidades socioemocionales, generación Alpha

¹ Autor principal

Correspondencia: eleonp@unemi.edu.ec

Influence of the mindfulness method in the development of socioemotional skills of the Alpha generation

ABSTRACT

The Alpha generation faces the need to implement paradigms, educational trends, methods, techniques and learning strategies that respond to both social demands and the educational challenges of the 21st century, adjusting to their particular learning rhythms and styles. Among the contemporary methodologies widely used in various fields, including education, mindfulness stands out. This practice is defined by its ability to promote mindfulness, concentration, emotional self-regulation, openness to new experiences and the development of awareness, key elements that enhance the acquisition of socioemotional skills.

In this context, the main objective of this research was to analyze the influence of mindfulness on the development of socioemotional competencies in students belonging to the Alpha generation. A basic quantitative study was carried out with a non-experimental, descriptive and cross-sectional design. For data collection, a survey based on a questionnaire that addressed the variables of the study was used.

The results showed that 64.5% of the students reported a high influence of mindfulness in the development of their socioemotional skills, while 23.5% showed a moderate influence and 12% a low influence. These findings underscore the effectiveness of this methodology in addressing contemporary challenges, improving emotional regulation, strengthening socioemotional competencies, optimizing interpersonal relationships, and fostering empathy. Taken together, these skills are essential to facilitate the adaptation of individuals to the constant changes in today's society.

Keywords: mindfulness, socioemotional skills, Alpha generation

Artículo recibido 15 octubre 2024

Aceptado para publicación: 29 noviembre 2024



INTRODUCCIÓN

El siglo XXI, denominado la era del conocimiento, presenta al mundo avances vertiginosos en el ámbito de ciencia y tecnología, el uso desmesurado de recursos tecnológicos y la excesiva implicación en redes sociales y medios digitales, son características de la era actual. En este contexto, con dispositivos en evolución, la humanidad también transforma de generación en generación, la última entrada en la lista, es la primera generación de este siglo, la denominada generación Alpha. (Jha, 2020).

El investigador generacional Mark Mc Crindle (2021) clasifica a los niños nacidos a partir del 2010 como la generación Alpha, quienes son los primeros nativos digitales, se caracterizan por el alto consumo de contenido multimedia y uso de recursos tecnológicos, el autor también los define como inteligentes, decididos, con valores progresistas y conciencia ambiental, sin embargo el desarrollo de sus habilidades sociales se limita, su interacción social es mediada por plataformas virtuales lo que reduce las relaciones interpersonales, además al crecer en un entorno saturado de tecnología presentan dependencia a las redes, estrés, patologías como ansiedad y depresión, déficit de atención y reducción de concentración. Para Wilmer et al., (2017) las vulnerabilidades que surgen a partir del uso del internet en esta generación tienen impacto psicológico, fisiológico y social.

Es importante que la educación actual responda a las necesidades inmediatas de la sociedad, es fundamental incorporar modelos pedagógicos del siglo XXI, enfoques ajustados a esta generación, métodos de enseñanza más interactivos, recursos innovadores que respondan a los estilos y ritmos de aprendizaje de estos estudiantes, además estrategias que permitan el desarrollo de sus habilidades socioemocionales, puesto que, en los últimos años, varios estudios evidencian la deficiencia en este aspecto.

La UNESCO (2024) en su publicación “Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales”, muestra el estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE) realizado en el 2019, con respecto a la ejecución de conductas asociadas a las habilidades socioemocionales en los estudiantes y arroja como resultados un rango moderado en los indicadores de autorregulación escolar con un 74% y en empatía con un 55%, lo que evidencia que se debe contribuir de manera sustantiva en la enseñanza de estos indicadores que son elementos claves para el aprendizaje.



La OCDE (2021), en el análisis del estudio denominado: Habilidades para el progreso social, evidencia una correlación positiva entre el desarrollo de habilidades socioemocionales con las de logro cognitivo de las evaluaciones internacionales de PISA, lo que demuestra la importancia de una educación holística que permita la formación integral del individuo.

En Ecuador, el MINEDUC (2024), emite el documento de inserción curricular de la educación socioemocional, basado en los estudios de Lavrinovica & Mertala (2021) que indica que las inserciones curriculares han mostrado impacto positivo y que el uso de ejes transversales en este ámbito permite mayor comprensión de conceptos complejos y a la vez desarrollen competencias para toda la vida. En este contexto, el rol del docente es primordial para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en el aula, sin embargo, en un estudio realizado por la Universidad Central del Ecuador (2022), reveló que el 70% de los docentes no se siente preparado para abordar las necesidades socioemocionales, por lo que es necesario incorporar métodos innovadores para la enseñanza de los estudiantes de la generación Alpha.

Desde esta perspectiva, esta investigación busca dar una solución a la falta de métodos que fomenten el bienestar emocional desde temprana edad, que contribuyan a la gestión de emociones, mejoren las capacidades para socializar con las personas a su alrededor y permita un mejor el desenvolvimiento dentro del aula y en diferentes contextos de la vida cotidiana, aspectos importantes para la convivencia escolar.

En el aspecto pedagógico, el método mindfulness ofrece el desarrollo de la atención plena y la práctica centrada en estar presente y consciente del momento actual que incluya emociones, pensamientos o sensaciones físicas, que reduzcan el estrés y beneficien el bienestar en general. Este método tiene impacto significativo en el ámbito educativo y diversos estudios fundamentan su aplicación, por ejemplo, Jiménez et al. (2022), indica que el ajuste de los enfoques pedagógicos para mantener la atención selectiva y sostenida influye positivamente en el desempeño escolar, por lo que los docentes deben aplicar estrategias para la concentración en el salón de clases.

Dentro del aspecto práctico, esta investigación contiene información relevante para el quehacer educativo, incorporar el mindfulness creará un ambiente de aula más tranquilo y positivo, promoverá



un comportamiento colaborativo, lo que se traduce en una enseñanza más efectiva y una mejor comprensión del material de estudio.

Por su parte, Villar (2023) menciona que en un mundo caracterizado por la sobreestimulación digital y la constante distracción, el mindfulness mejora la atención y la capacidad de los educandos para centrarse en su aprendizaje, lo que influirá de manera positiva en su rendimiento escolar, lo que se convierte en una base sólida para la implementación de programas educativos efectivos y estrategias de apoyo a la salud mental, por lo que es esencial el estudio de las teorías concernientes al tema.

Teoría de la atención plena o mindfulness

La teoría de la atención plena desarrollada por Kabat-Zinn (1970), se basa en la meditación y la conciencia plena en el presente o momento real con aceptación, pero sin juicios, los estudios acerca de este método inician en los años 70 y desde entonces su aplicación ha evolucionado, desde contextos clínicos, psicológicos hasta el ámbito educativo, lo que ha dado como resultados positivos el mejoramiento de la salud mental, manejo de estrés y bienestar emocional. (Keng et al., 2019)

El mindfulness es una práctica que requiere prestar atención de manera consciente, que implica técnicas de meditación y atención plena utilizadas en las culturales orientales durante siglos, que tienen sus raíces en las enseñanzas budistas pero su aplicación ha sido adaptada por diversas corrientes de pensamiento occidental para su aplicación en diferentes ámbitos. (Lautwein et al., 2023)

Modelo de regulación emocional

El modelo de regulación emocional desarrollado por Gross (2007), se enfoca en el control emocional de los seres humanos, y menciona que las emociones se desarrollan en cuatro etapas secuenciales: situación, atención, valoración y respuesta. Por su parte Paz (2019) menciona que las emociones son de fundamentales para la adaptación en el entorno y responder de manera efectiva a situaciones relevantes de la vida, y que si estas son intensas, duraderas o mal manejadas pueden convertirse en problemas emocionales.

Li (2023) indica que la capacidad de aprender a resolver problemas puede mejorar el estado de ánimo de las personas y éstas puedan estar más presentes en el momento y prestar atención de manera más efectiva. El mindfulness ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de regulación emocional al



enseñarles a reconocer y aceptar emociones sin juzgarlas, lo que baja la frecuencia y el ímpetu de los estallidos emocionales. (Radmark et al., 2033)

Dimensiones del mindfulness

Dentro de la información científica sobre el mindfulness se considera tres dimensiones: la orientación abierta a la experiencia, la autorregulación de la atención y el desarrollo de la conciencia.

Según Rascován (2023) la orientación abierta a la experiencia promueve la disposición mental a estar dispuesto a la aceptación y exploración de experiencias e ideas nuevas, con una actitud de mente abierta que permite aceptar lo desconocido convirtiéndolo en oportunidades de aprender mediante de la exposición de distintos criterios y comprensión de la realidad.

La regulación según Vallejo (2019) es una habilidad importante que permite la dirección y mantenimiento de la concentración desde actividades sencillas hasta el cumplimiento de metas específicas sin distracciones que pueden emerger en el proceso, así, mejorar la productividad, la toma de decisiones y claridad mental.

La dimensión del desarrollo de la conciencia es definida por Fernández (2021) como un proceso fundamental en el crecimiento personal y la comprensión de sí mismo, además implica la capacidad de ser consciente de las propias emociones, pensamientos, acciones y en el impacto que tienen en la vida de uno mismo y el entorno, lo que resulta en la adquisición de autoconciencia y autoaceptación, que a su vez fomenta la empatía y la comprensión, de esta manera logrará el desarrollo de las habilidades socioemocionales, el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales, una vida más armoniosa y feliz.

Teoría del aprendizaje social

Esta teoría parte de los estudios realizados por Bandura (2006), quien se basa en los principios de que se aprende de las interacciones con los demás en un entorno social, mediante la observación los comportamientos son aprendidos y replicados, en especial experiencias positivas de comportamiento que son recompensadas, lo que implica la reproducción real de las actividades motrices observadas.

Además, López (2021) menciona que esta teoría implica cuatro procesos: atención, retención, reproducción y motivación. Por su parte Abril (2021) menciona que la atención es la capacidad de colocar interés a un modelo; la retención es la habilidad para recordar información o un hecho observado;



la reproducción es la capacidad de imitar comportamientos observados; y, la motivación es la razón para imitar un comportamiento observado.

Bajo esta premisa, Calle (2022) menciona que el mindfulness proporciona un complemento al desarrollo social, puesto que se enseña a los educandos a ser conscientes y mostrar respeto por sus propias necesidades y las de los demás, creando oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales para una mejor interacción social.

Modelo de educación para la paz, ciudadanía mundial y aprendizaje socioemocional

La UNESCO (2021) prioriza la importancia de fomentar el empoderamiento de los estudiantes en la participación responsable y activa en cada una de sus comunidades desde un entorno de armonía y de respeto, apuesta al esfuerzo colectivo y transversal que garanticen mejores experiencias educativas, por lo que emite el modelo de educación para la paz, ciudadanía mundial y aprendizaje socioemocional considerando las habilidades que deben ser desarrolladas para toda la vida que se detallan en la siguiente tabla:

Tabla 1: Habilidades para el aprendizaje socioemocional

Empatía	Es la capacidad de comprensión del estado emocional o sentimientos de otros, además la regulación de la experiencia emocional producido por este vínculo.
Compasión	Relación de componentes de carácter afectivo, cognitivo e intencional. Implica la preocupación comprensiva por el sufrimiento de otro, deseo y disposición por ayudar.
Mindfulness	Práctica que promueve habilidades de atención y regulación emocional.
Pensamiento crítico	Creación de soluciones nuevas, lo que permite el desarrollo de una ciudadanía autónoma y comprometida con la sociedad.

Fuente: Elaboración propia basado en el modelo de educación para la paz, ciudadanía mundial y aprendizaje socioemocional. Unesco (2021)

Con base a lo expuesto, esta investigación presenta como objetivo: Determinar la influencia del mindfulness en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de la generación Alpha.



METODOLOGÍA

La metodología de investigación utilizada fue de tipo básica, definida por Hernández y Mendoza (2018), como una forma de producir un conocimiento a partir de la reflexión que se genera de un proceso investigativo, con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo porque indaga aspectos relevantes que permiten conocer la situación del fenómeno investigado a partir de teorías ya estudiadas Cegarra (2021), es de diseño no experimental porque no se manipularon variables y transeccional porque el estudio fue realizado en un solo período de tiempo.

Participantes y recolección de la información

La investigación fue realizada con la población total de estudio, 400 de estudiantes de una institución educativa, a los cuales se les efectuó una encuesta con un cuestionario de 20 de preguntas, basados en las variables de estudio, lo que permite el análisis de la influencia del método mindfulness en el desarrollo de las habilidades socioemocionales. El cuestionario fue diseñado con escala de Likert de tres puntos, donde la escala de respuesta es: Nunca=1; A veces =2; Siempre=3.

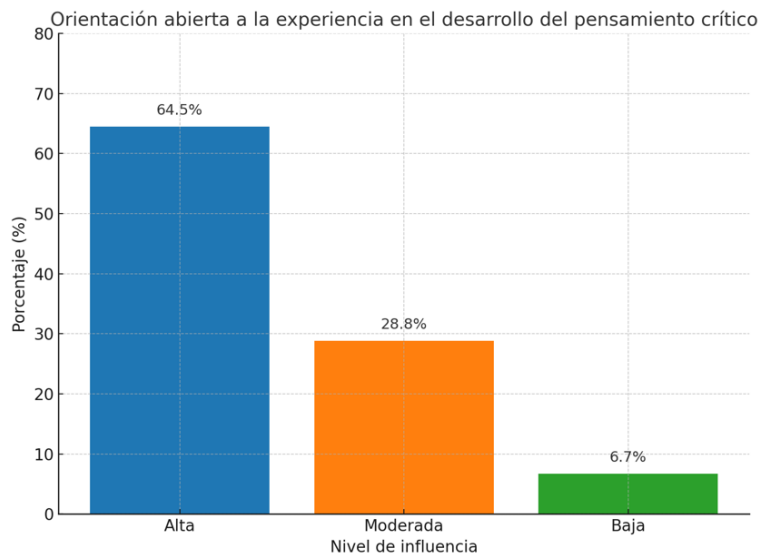
Luego de la recolección de datos, se utilizó el método de análisis descriptivo y para la organización de la información y procesamiento de datos se utilizó el sistema Microsoft Excel para luego procesarlos y presentarlos en barras. Las encuestas fueron realizadas de forma anónima como consideración ética, los datos recolectados se trataron con confidencialidad. Los criterios de inclusión considerados fueron los siguientes: estudiantes de la generación Alpha, estudiantes de la institución educativa y como criterio de inclusión docentes y autoridades de la institución educativa.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos recogidos en la investigación responden a la indagación del método mindfulness en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, aspectos como: la orientación abierta a la experiencia y el desarrollo del pensamiento crítico; la autoregulación en la atención plena en las actividades académicas y el desarrollo de la conciencia en la adquisición de habilidades como la empatía y la compasión. A continuación, se presentan los resultados:



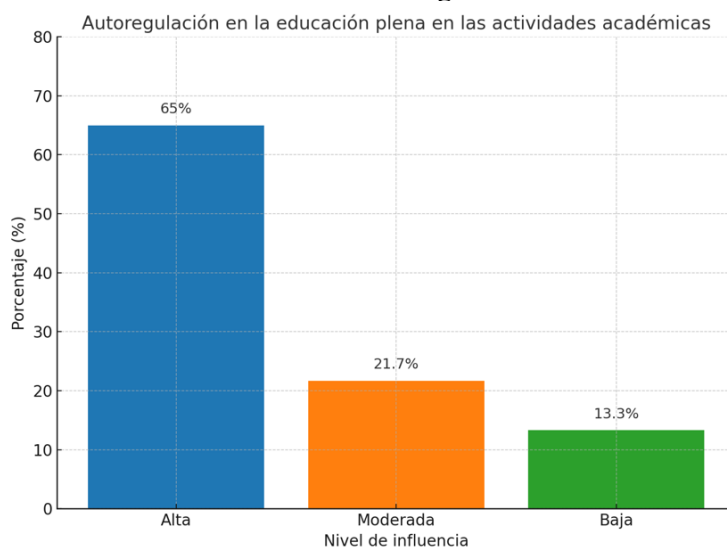
Gráfico 1. Influencia de actividades de orientación abierta a la experiencia en el desarrollo del pensamiento crítico de los estudiantes de la generación Alpha



Fuente: Elaboración propia basada en los datos recolectados en la encuesta

En el gráfico 1, se presenta el análisis de la influencia de actividades de orientación abierta a la experiencia en el desarrollo del pensamiento crítico de los estudiantes de la generación Alpha, lo que indica que el 64,5% de la población muestra una alta influencia en el desarrollo del pensamiento al aplicar estas actividades, el 28,8% presenta influencia moderada y el 6,7% influencia baja, esto indica que existe una predisposición a la participación de actividades nuevas, sin embargo es importante fortalecer la enseñanza con la utilización de técnicas que permitan discernir información, crear soluciones y lograr la participación activa de todos los estudiantes.

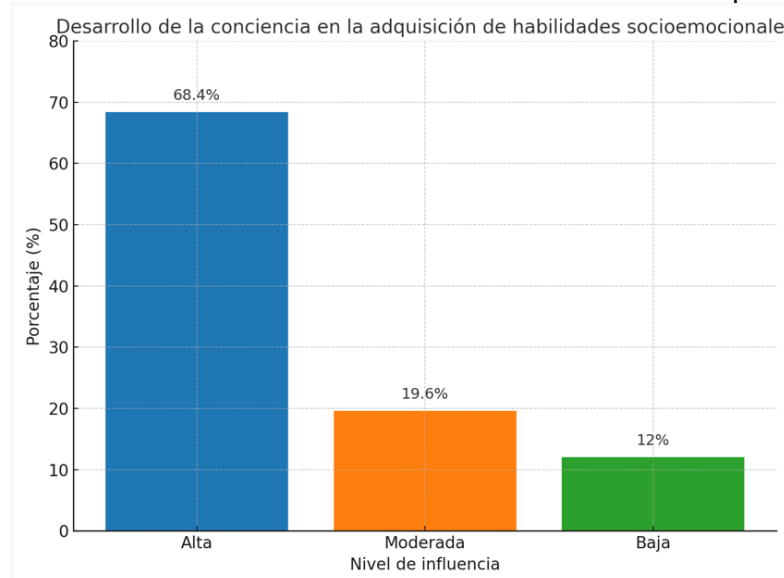
Gráfico 2. Influencia de la autorregulación en la atención plena en las actividades académicas



Fuente: Elaboración propia basada en los datos recolectados en la encuesta

En el gráfico 2, se presenta el análisis de la influencia de la autorregulación en la atención plena en las actividades académicas de los estudiantes de la generación Alpha, lo que indica que el 65% de la población muestra una alta influencia y escuchan a sus compañeros cuando comparten ideas diferentes donde demuestran su actitud abierta hacia otras perspectivas, el 21,7% presenta influencia moderada y el 13,3% influencia baja, esto indica que existe una flexibilidad cognitiva en la mayoría de los estudiantes, concentración y se involucra en las actividades colaborativas de aprendizaje, pero es necesario el fortalecimiento de las necesidades básicas psicológicas de relación con los demás, autonomía y competencia.

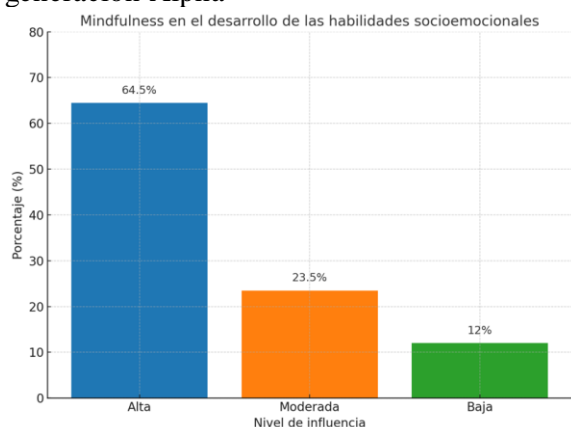
Gráfico 3. Influencia del desarrollo de la conciencia en la adquisición de habilidades socioemocionales



Fuente: Elaboración propia basada en los datos recolectados en la encuesta

En el gráfico 3, se presenta el análisis de la influencia del desarrollo de la conciencia en la adquisición de habilidades socioemocionales de los estudiantes de la generación Alpha, lo que indica que el 68,4% de la población muestra una alta influencia en esta variable, los estudiantes muestran manejo emocional, empatía y solidaridad, además expresa sus emociones y comparte en actividades grupales, el 19,6% presenta influencia moderada y el 12% influencia baja, esto indica que existe predisposición a trabajar de manera grupal, preocupación por las situaciones de sus compañeros y del entorno, sin embargo, se denota dificultad en la socialización con los compañeros.

Gráfico 4. Influencia del mindfulness en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de la generación Alpha



Fuente: Elaboración propia basada en los datos recolectados en la encuesta

En el gráfico 4, se presenta el análisis de la influencia del del mindfulness en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de la generación Alpha, lo que indica que el 64,5% de la población muestra una alta influencia de este método, mostrándose abierto a las actividades innovadoras, a la participación colaborativa, al respeto por los criterios ajenos, mantienen la concentración y atención, predisponen ayuda a sus compañeros y disfrutan de actividades colectivas, el 23,5% presenta influencia moderada y el 12% influencia baja, esto indica que el mindfulness influye en la adquisición de habilidades sociales, por lo que se sería importante implementar el mindfulness como eje transversal en todas las asignaturas impartidas, de esta manera permitir el desarrollo cognitivo, físico, emocional y social.

En los siguientes párrafos se discuten el logro de los objetivos planteados:

Objetivo 1: Identificar los factores relevantes que presenta el mindfulness para el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

Para identificar los factores relevantes que presenta el mindfulness se analizó la influencia de las actividades que se aplican en la institución educativa, en donde el 64,5% de la población muestra una alta influencia del mindfulness en el desarrollo socioemocional al aplicar actividades de conciencia de sí mismo, autogestión, toma de decisiones, conciencia social, habilidades de relación, compromiso con otros, empatía y compasión, lo que concuerda con los hallazgos de Sánchez et al., (2020) en su estudio titulado: Mindfulness en educación infantil, implementación de un programa para desarrollar la atención plena, muestra que el 55% de los estudiantes presenta capacidad de concentración, el 42%

presenta mejora calidad en el trabajo escolar y eficiencia en gestión del estrés, el 38% señala que los educandos exhiben niveles superiores de empatía y resiliencia, lo que se traduce en un mejor desenvolvimiento social y emocional.

Lo antes mencionado demuestra que la teoría de la atención plena o mindfulness desarrollada por Kabat-Zinn (1970) presenta resultados positivos desde contextos clínicos, psicológicos hasta el ámbito educativo, mostrando mejoramiento de la salud mental, manejo de estrés y bienestar emocional.

Objetivo 2: Diagnosticar las habilidades socioemocionales que presentan los estudiantes de la generación Alpha.

Los resultados muestran que el 68,4% de los estudiantes muestran manejo emocional, empatía y solidaridad, además expresa sus emociones y comparte en actividades grupales, esto contrasta con el estudio de Salinas (2022), titulado: Mindfulness y competencias emocionales, cuyos resultados mostraron que solo el 30% de los estudiantes posee dominio de las habilidades socioemocionales, también menciona que esta falta de competencia afecta el desarrollo de un entorno escolar equilibrado y positivo.

Sin embargo, estos resultados concuerdan con el modelo de regulación emocional desarrollado por Gross (2007), que se enfoca en el control emocional de los seres humanos, y menciona que las emociones se desarrollan en cuatro etapas secuenciales: situación, atención, valoración y respuesta. Por su parte Paz (2019) menciona que las emociones son fundamentales para la adaptación en el entorno y responder de manera efectiva a situaciones relevantes de la vida, y que si estas son intensas, duraderas o mal manejadas pueden convertirse en problemas emocionales.

Objetivo 3: Establecer la influencia de las dimensiones del mindfulness en el desarrollo de las habilidades socioemocionales en el proceso de enseñanza.

Los resultados indican que el 64,5% de los estudiantes muestran una alta influencia de este método, mostrándose abierto a las actividades innovadoras, a la participación colaborativa, al respeto por los criterios ajenos, mantienen la concentración y atención, predisponen ayuda a sus compañeros y disfrutan de actividades colectivas, el 23,5% presenta influencia moderada y el 12% influencia baja, esto indica que el mindfulness influye en la adquisición de habilidades sociales, por lo que se sería importante implementar el mindfulness como eje transversal en todas las asignaturas impartidas, de esta



manera permitir el desarrollo cognitivo, físico, emocional y social. Lo que concuerda con el estudio de McBride y Greeson (2021) titulado: Atención plena, funcionamiento cognitivo y logros académicos: el papel mediador del estrés, quienes presentan como resultados positivos, el 40% de los estudiantes pudieron mitigar los efectos negativos del estrés a partir de la aplicación del mindfulness y esto a su vez presentó mejoras en el comportamiento y socialización de los estudiantes.

Además, Calle (2022) menciona que el mindfulness proporciona un complemento al desarrollo social, puesto que se enseña a los educandos a ser conscientes y mostrar respeto por sus propias necesidades y las de los demás, creando oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales para una mejor interacción social.

CONCLUSIONES

En el escenario actual de educación, se requiere la aplicación de métodos innovadores que permitan el desarrollo integral de los estudiantes de la generación Alpha, quienes presentan dificultades en la concentración y socialización en los entornos de aprendizaje.

En la investigación se corrobora que los factores asociados con el mindfulness para el desarrollo de las habilidades sociales son: conciencia de sí mismo, autogestión, toma de decisiones, conciencia social, habilidades de relación, compromiso con otros, empatía y compasión. Los estudiantes de la generación Alpha, muestran que al aplicar estas actividades presentan disposición a nuevas experiencias, impacto positivo en su participación académica y desenvolvimiento con el entorno próximo, además se afirma la teoría de la atención plena o mindfulness desarrollada por Kabat-Zinn (1970) pues mejora la salud mental, manejo de estrés y bienestar emocional.

Los estudiantes de la generación Alpha involucrados en la investigación muestran habilidades como manejo emocional, empatía y solidaridad, además expresan sus emociones y comparte en actividades grupales, posee dominio de las habilidades socioemocionales, lo que le permite según Paz (2019) adaptarse al entorno y responder de manera efectiva a situaciones relevantes de la vida.

En el estudio se determinó que el 64,5% de los estudiantes presenta una alta influencia del mindfulness en el desarrollo de las habilidades emocionales, el 23,5% presenta influencia moderada y el 12% influencia baja, estos hallazgos respaldan la idea de que la aplicación del mindfulness ayuda a los estudiantes con estrategias efectivas para enfrentar desafíos emocionales y situaciones adversas de una



manera calmada, además de desarrollar la habilidad de autoregular emociones, fortaleciendo su bienestar emocional general, por lo que la implementación del mindfulness como eje transversal en todas las asignaturas impartidas beneficiaría el desarrollo cognitivo, físico, emocional y social de los educandos de esta generación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril-Lancheros, M. S. (2021). PROCESO DE APRENDIZAJE EN LA PANDEMIA. *Panorama*, 15(28), 188-205. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i28.1823>
- Alonso, E. C., & García, M. P. (s. f.). MINDFULNESS Y YOGA INFANTIL, EL CAMINO HACIA UN MODELO DE EDUCACIÓN INTEGRAL EN EDUCACIÓN INFANTIL. Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales. (s. f.).
- Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales, brief n.º 2: Estudio ERCE 2019; relevancia de los resultados del estudio ERCE 2019 para la educación socioemocional—UNESCO Digital Library. (s. f.). Recuperado 26 de octubre de 2024, de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391085>
- Calle Calle, R. V. (2022). Programa Mindkinder de meditación, versión Ecuador, y su efecto en las funciones ejecutivas en niños escolares con altas capacidades [masterThesis, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11858>
- Desarrollando la atención y autorregulación por medio del Mindfulness (Bachelor's thesis, Universidad Casa Grande. Facultad de Ecología Humana, Educación y Desarrollo). <Http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2168> —Buscar con Google. (s. f.). Recuperado 26 de octubre de 2024, de <https://www.google.com/search?q=Desarrollando+la+atenci%C3%B3n+y+autorregulaci%C3%B3n+por+medio+del+Mindfulness+%28Bachelor%27s+thesis%2C+Universidad+Casa+Grande>
- Gross, J. J. (2011). Handbook of Emotion Regulation, First Edition. Guilford Publications. <https://books.google.com.ec/books?id=Jh81lZKqFH8C>
- Jha, A. K. (2020). Understanding Generation Alpha. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/d2e8g>



- Jiménez Parra, J. F., Manzano Sánchez, D., Camerino Foguet, O., Castañer Balcells, M., & Valero Valenzuela, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: Un estudio Mixed Methods. *Apunts: Educación física y deportes*, 147, 84-94.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Lautwein, F., Schallenburger, M., Scherg, A., Schlieper, D., Karger, A., Regel, Y. U., Schwartz, J., & Neukirchen, M. (2023). Mindfulness and compassion training on daily work with patients and within the multiprofessional palliative care team: A retrospective self-assessment study. *BMC Palliative Care*, 22(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s12904-023-01158-9>
- Lavriničič, B. (2021). Transdisciplinary Learning: From Transversal Skills to Sustainable Development. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 47, 93-107. <https://doi.org/10.15388/ActPaed.2021.47.7>
- Li, C., Fu, P., Wang, M., Xia, Y., Hu, C., Liu, M., Zhang, H., Sheng, X., & Yang, Y. (2023). The role of self-esteem and emotion regulation in the associations between childhood trauma and mental health in adulthood: A moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04719-7>
- López Fernández, R., Nieto Almeida, L. E., Vera Zapata, J. A., & Quintana Álvarez, M. R. (2021). Modos de aprendizaje en los contextos actuales para mejorar el proceso de enseñanza. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(5), 542-550.
- McBride, E., & Greeson, J. (2021). Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement in college students: the mediating role of stress. *Current Psychology*, 42. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02340-z>



Navarro, M., Rosalinda, A., Chacon, E., Esteves, R., Adela, M., & Giraud, H. (s. f.). Resiliencia y Mindfulness como predictores del Bienestar Psicológico en migrantes que residen en la ciudad de Lima.

OECD. (2021). OECD Skills Outlook 2021: Learning for Life. OECD.

<https://doi.org/10.1787/0ae365b4-en>

Pareja, M. A. V. (s. f.). MINDFULNESS (PRESENCIA REFLEXIVA Y ATENTA).

Paz, A. W. (2019). Emotion Regulation as Emotion Modulation. *Análisis Filosófico*, 39(2), 143-162.

Quispe, T. Y., Condori, O. C., & Villalta, L. Z. B. (2022). Disfunción familiar y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto de secundaria en la ciudad de Juliaca de 2020. *IGOVERNANZA*, 5(19), Article 19. <https://doi.org/10.47865/igob.vol5.n19.2022.204>

Renton, S., & McCrindle, M. (2021). The Future of Education 2021 report.

RIXPLORA: Identificador inválido. (s. f.). Recuperado 26 de octubre de 2024, de

<http://rixplora.upn.mx/jspui/handle/RIUPN/142320?mode=full>

Salinas, G., & Nayeli, D. (s. f.). Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, año 2024.

Sampieri, R. H. (2018). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA*. McGraw-Hill Interamericana.

Sánchez Gómez, M., Adelantado Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó Esteve, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144.

Sánchez, J. C. (2004). *Metodología de la investigación científica y tecnológica*. Ediciones Díaz de Santos.

Silva, N. L. D., & Oliveira, A. M. P. D. (2022). Aprendizagens de Professoras(es) que Ensinam Matemática Mediadas pela Participação em Práticas de Letramento Docente. *Educação Matemática Pesquisa: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação Matemática*, 24(1), 352-387. <https://doi.org/10.23925/1983-3156.2022v24i1p352-387>



Wilmer, H., Sherman, L., & Chein, J. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>

reduction as a health program. Delacorte Press.

Schonert-Reichl, K. A., et al. (2015). Long-term mindfulness benefits in schools. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>

Twenge, J. M. (2017). *Challenges for youth in the digital age*. Atria Books.

Weare, K. (2013). Evidence-based mindfulness practices. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141–153. <https://doi.org/10.1108/JCS-12-2012-0014>

