



# REVISTA MULTIDISCIPLINAR EPISTEMOLOGÍA DE LAS CIENCIAS

Volumen 2, Número 4  
Octubre-Diciembre 2025

Edición Trimestral

CROSSREF PREFIX DOI: 10.71112

ISSN: 3061-7812, [www.omniscens.com](http://www.omniscens.com)

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 4  
octubre-diciembre 2025

Publicación trimestral  
Hecho en México

La Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias acepta publicaciones de cualquier área del conocimiento, promoviendo una plataforma inclusiva para la discusión y análisis de los fundamentos epistemológicos en diversas disciplinas. La revista invita a investigadores y profesionales de campos como las ciencias naturales, sociales, humanísticas, tecnológicas y de la salud, entre otros, a contribuir con artículos originales, revisiones, estudios de caso y ensayos teóricos. Con su enfoque multidisciplinario, busca fomentar el diálogo y la reflexión sobre las metodologías, teorías y prácticas que sustentan el avance del conocimiento científico en todas las áreas.

Contacto principal: [admin@omniscens.com](mailto:admin@omniscens.com)

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la publicación sin previa autorización de la Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias siempre y cuando se cite la fuente completa y su dirección electrónica.

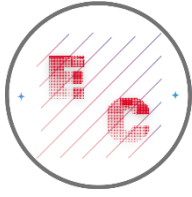


9773061781003

---

### Cintillo legal

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias Vol. 2, Núm. 4, octubre-diciembre 2025, es una publicación trimestral editada por el Dr. Moises Ake Uc, C. 51 #221 x 16B , Las Brisas, Mérida, Yucatán, México, C.P. 97144 , Tel. 9993556027, Web: <https://www.omniscens.com>, [admin@omniscens.com](mailto:admin@omniscens.com), Editor responsable: Dr. Moises Ake Uc. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-121717181700-102, ISSN: 3061-7812, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR). Responsable de la última actualización de este número, Dr. Moises Ake Uc, fecha de última modificación, 1 octubre 2025.



**Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias**

**Volumen 2, Número 4, 2025, octubre-diciembre**

**DOI:** <https://doi.org/10.71112/df379q38>

**CASO DE ESTUDIO, MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR:  
ESTRATEGIA PARA POTENCIAR HABILIDADES LINGÜÍSTICAS Y REDUCIR  
ANSIEDAD ACADÉMICA**

**STUDY CASE, MINDFULNESS IN HIGHER EDUCATION: A STRATEGY TO  
ENHANCE LINGUISTIC SKILLS AND REDUCE ACADEMIC ANXIETY**

**Héctor Fernández Cuevas**

**Diego José Ricaño Vega**

**México**

## **Caso de estudio, mindfulness en la educación superior: estrategia para potenciar habilidades lingüísticas y reducir ansiedad académica**

### **Study case, mindfulness in higher education: a strategy to enhance linguistic skills and reduce academic anxiety**

Héctor Fernández Cuevas

[hector.fernandezcu@correo.buap.mx](mailto:hector.fernandezcu@correo.buap.mx)

<https://orcid.org/0009-0004-5090-9930>

Benemérita Universidad Autónoma de  
Puebla  
México

Diego José Ricaño Vega

[diego21292@gmail.com](mailto:diego21292@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-8015-8480>

Benemérita Universidad Autónoma de  
Puebla  
México

## **RESUMEN**

El mindfulness, entendido como la atención plena y consciente del momento presente, se ha convertido en una herramienta valiosa para el ámbito educativo, especialmente en la educación superior. Su práctica favorece la autorregulación emocional, la concentración y la reducción de la ansiedad académica, factores que influyen directamente en el desempeño lingüístico de los estudiantes. Este estudio propone integrar técnicas de mindfulness en la enseñanza de lenguas con el fin de potenciar habilidades como la comprensión auditiva, la expresión oral y la escritura. A través de un enfoque mixto, se analizarán los efectos de distintas técnicas y su impacto en la disminución del estrés y el fortalecimiento del aprendizaje significativo. Los resultados esperados apuntan a consolidar el mindfulness como una estrategia pedagógica eficaz para promover el bienestar y el desarrollo integral del estudiante universitario.

**Palabras clave:** mindfulness; educación superior; aprendizaje de lenguas; ansiedad académica; autorregulación

## ABSTRACT

Mindfulness, understood as full and conscious awareness of the present moment, has become a valuable tool in education, particularly in higher education. Its practice enhances emotional self-regulation, concentration, and the reduction of academic anxiety—factors that directly influence students' linguistic performance. This study proposes integrating mindfulness techniques into language teaching to strengthen skills such as listening comprehension, oral expression, and writing. Using a mixed-method approach, it analyzes the effects of different techniques and their impact on stress reduction and meaningful learning. The expected results aim to establish mindfulness as an effective pedagogical strategy to promote well-being and the integral development of university students.

**Keywords:** mindfulness; higher education; language learning; academic anxiety; self-regulation

Recibido: 11 de diciembre 2025 | Aceptado: 28 de diciembre 2025 | Publicado: 29 de diciembre 2025

## INTRODUCCIÓN

El mindfulness, definido como “la capacidad de mantener una conciencia momentánea y no reactiva de la experiencia interna y externa” (Creswell y Lindsay, 2014), ha adquirido un papel relevante en los ámbitos educativo, psicológico y de la salud debido a sus comprobados beneficios cognitivos, emocionales y conductuales. Su práctica sistemática favorece la autorregulación emocional, reduce los niveles de estrés y mejora la capacidad de concentración, factores esenciales en los procesos de aprendizaje. En el contexto educativo, el mindfulness ha sido incorporado progresivamente como una herramienta para fomentar la atención plena, el equilibrio emocional y el bienestar integral del estudiante, permitiendo que los aprendizajes sean más significativos y sostenibles. (Waters et al, 2015)

En la educación superior, donde los estudiantes enfrentan múltiples demandas cognitivas, emocionales y sociales, las prácticas basadas en mindfulness han mostrado resultados alentadores. Diversos estudios (Goldberg et al., 2020; Hansen, Jha y Goldman, 2019) evidencian que su implementación mejora el rendimiento académico, fortalece la resiliencia y facilita la gestión del estrés. Estudios a nivel neurofisiológico, demostraron que la meditación mindfulness produce cambios en estructuras cerebrales asociadas con la atención sostenida, la memoria de trabajo y la regulación emocional, lo que sugiere un impacto directo en la capacidad de aprendizaje y en la adaptación ante contextos académicamente exigentes Tang et al. (2019). En un estudio con universitarios de la UPAEP en la ciudad de Puebla realizado por Octavio Rodríguez Sarabia en 2023, observo que el rendimiento académico en el grupo que se intervino durante 2 semanas fue 2.26% respecto al 0.72% del grupo control, resaltando los beneficios en habilidades y funciones fisiológicas, en específico las neurocognitivas, y señala que los beneficios son por 6 meses después de la practicas y mejoran entre mayor tiempo practica existe.

En el ámbito del aprendizaje de lenguas extranjeras, el mindfulness se presenta como una estrategia pedagógica innovadora para reducir la ansiedad lingüística, una de las principales barreras en la adquisición de un idioma y potenciar el desempeño comunicativo del estudiante. De acuerdo con una investigación de Trejo et al, (2024) se publicó un estudio sobre los problemas de “índole psicoemocional que se presentan en el aprendizaje de la lengua extranjera”, resaltan “los sentimientos de desilusión y miedo”, el deseo de utilizar los conocimientos y no lograr el “progreso o resultado” creados en la imagen del buen uso de la lengua, “preocupado por su expresión” las diferencias de la lengua extranjera a la materna que pueden “provocar cierto grado de aversión y rechazo”, “ansiedad social” y “estresores de ambiente pedagógico como exámenes, competitividad, dificultad de tareas, etc”. Por lo que enuncian que la práctica de mindfulness es una herramienta que ayuda a hacerle frente de

mejor manera pues ayuda al desarrollo emocional, “permite la apertura de la conciencia a las experiencias” y los valores filosóficos de la práctica como disciplina, paciencia, atención, entre otras. Por lo que al implementar este estudio de caso busca causar impacto en las emociones asociadas con el aprendizaje de lengua extranjera en la lectura y expresión.

Según Castillo et al (2024), la práctica de la atención plena facilita un estado mental propicio para el aprendizaje, ya que promueve la concentración, la escucha activa y la disposición para asumir errores como parte natural del proceso educativo. Asimismo, la combinación del mindfulness con metodologías activas, como el aprendizaje basado en tareas, puede favorecer una participación más consciente y colaborativa dentro del aula. Oblitas et al (2019) en el fundamento de su estudio analiza 23 estudios realizados a estudiantes de diferentes países entre 2010 a 2008 para dar evidencias de: reducción de la ansiedad-estrés, emociones positivas, mejora en el optimismo y autoconcepto, y en 9 artículos analiza la problemática de los estudios en base a la muestra, los hallazgos, los grupos estadísticos, falta de grupo control y protocolos. Siendo importante este estudio para contribuir a los hallazgos y ampliando el extenso tema de la práctica de la atención plena en la enseñanza.

En un contexto postpandemia, caracterizado por el incremento del estrés académico y la sobrecarga emocional, el desarrollo de habilidades socioemocionales se ha vuelto prioritario en la educación superior, por lo que incorporar el mindfulness como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje de lenguas no solo contribuye al fortalecimiento de las competencias lingüísticas, sino también a la formación integral del estudiante universitario, fomentando la empatía, la autorreflexión y la autocompasión (Rui et al, 2025) De esta manera, se plantea que el mindfulness no debe entenderse únicamente como una técnica de relajación, sino como una filosofía educativa que promueve la conciencia plena, la conexión con el propio proceso de aprendizaje y la mejora del bienestar académico general. (Alrashdi et al, 2024).

## METODOLOGÍA

El estudio adoptó un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) con un diseño de estudio de caso, destinado a evaluar los efectos de la práctica del mindfulness sobre el desarrollo de habilidades lingüísticas y la reducción de la ansiedad académica en estudiantes universitarios del programa de inglés de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). El enfoque mixto se eligió con el propósito de obtener una comprensión integral del fenómeno: por un lado, mediante la medición objetiva de las variaciones en el rendimiento lingüístico y los niveles de ansiedad; y por otro, a través del análisis de las percepciones, emociones y experiencias subjetivas de los participantes. Esta combinación metodológica permitió captar tanto la eficacia empírica de la intervención como su dimensión humana y formativa, esenciales para el ámbito educativo.

### Participantes

La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes universitarios inscritos en cursos de inglés de nivel intermedio, seleccionados de forma intencional. Los criterios de inclusión consideraron la asistencia constante a clases, la disposición a participar en actividades de meditación guiada y el consentimiento informado.

### Procedimiento

La intervención se llevó a cabo a lo largo de un semestre académico completo (aproximadamente 16 semanas). En cada sesión, los integrantes del grupo experimental realizaron una práctica de mindfulness con una duración aproximada de 5 a 7 minutos, guiada por el docente-investigador. Las prácticas consistieron en ejercicios breves de atención plena centrados en la respiración consciente o en la percepción de los sentidos, con el objetivo de inducir un estado de calma, foco atencional y apertura cognitiva antes de iniciar las actividades lingüísticas. Posteriormente, se desarrollaban las clases regulares de inglés, que incluían

estrategias comunicativas, actividades basadas en tareas y trabajo colaborativo, lo cual facilitó la integración natural del mindfulness dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para evaluar el impacto de la intervención, se aplicaron instrumentos de medición antes y después del programa (pretest y postest). Este procedimiento permitió determinar el grado de mejora en las habilidades lingüísticas y en los niveles de ansiedad académica.

#### Instrumentos

1. Pruebas estandarizadas de competencia lingüística (EF SET <https://www.efset.org/es/ef-set-50/>): utilizadas para medir el rendimiento en comprensión lectora y comprensión auditiva. Estas pruebas brindaron datos objetivos y comparables entre las dos fases del estudio.
2. Escalas de estrés y ansiedad académica (adaptadas de Goldberg et al., 2020): permitieron medir la percepción subjetiva de ansiedad y estrés académico antes y después de la intervención, considerando indicadores como tensión, preocupación, atención dispersa y sobrecarga emocional.
3. Entrevistas semiestructuradas postintervención: aplicadas a 33 participantes (82% del total), exploraron las experiencias personales, los cambios emocionales percibidos y la utilidad del mindfulness en su desempeño académico.
4. Encuesta de autoevaluación tipo Likert (1–5): recopiló percepciones de la práctica de mindfulness y la relación con el aprendizaje, bienestar emocional y desempeño lingüístico en la intervención. La escala fue validada estadísticamente, obteniendo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.94, lo que garantiza alta consistencia interna y confiabilidad de la retroalimentación de la intervención.

#### Análisis de datos

El análisis de los datos se efectuó en dos dimensiones complementarias. En el análisis cuantitativo se emplearon procedimientos de estadística descriptiva y comparativa para examinar los cambios en los puntajes de las pruebas lingüísticas (EF SET) y los niveles de ansiedad. Se calcularon medias, desviaciones estándar y diferencias porcentuales entre el pretest y el posttest.

### **Consideraciones éticas.**

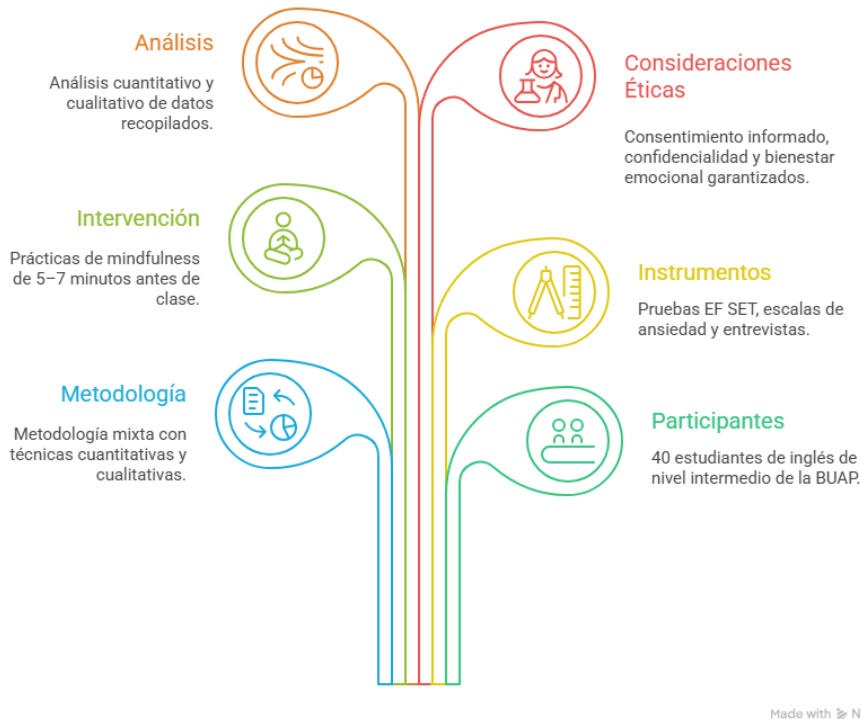
El estudio se desarrolló bajo los principios éticos de la investigación educativa, en concordancia con el respeto a la dignidad y autonomía de los participantes. Se aseguró la participación voluntaria mediante la firma de un consentimiento informado, y la información recolectada fue tratada con confidencialidad y anonimato, garantizando que los datos personales no pudieran ser vinculados con los resultados. Se procuró el bienestar emocional de los estudiantes en todo momento, evitando cualquier tipo de presión o exposición innecesaria. Además, la práctica del mindfulness fue diseñada con fines pedagógicos y de crecimiento personal, sin riesgos físicos ni psicológicos para los participantes. (British Educational Research Association, 2018)

El diseño metodológico permitió contrastar cuantitativamente la eficacia del mindfulness en el desempeño académico y, al mismo tiempo, comprender cualitativamente las experiencias personales y emocionales derivadas de su práctica. Esta combinación de perspectivas fortaleció la validez interna y externa de los resultados, ofreciendo una visión holística, humanista y pedagógica del impacto del mindfulness como estrategia educativa en la enseñanza de lenguas extranjeras dentro de la educación superior. (Renshaw, 2017)

## Figura 1

### *Impacto del Mindfulness*

#### Explorando el Impacto del Mindfulness en Estudiantes de Inglés



Nota: El recurso visual fue elaborado en la página web Napkin y sintetiza los principales componentes metodológicos del estudio: enfoque, participantes, procedimiento, instrumentos y análisis de datos. Su objetivo es facilitar la comprensión general del diseño mixto aplicado en un contexto educativo universitario, destacando la integración del mindfulness como estrategia pedagógica para fortalecer las habilidades lingüísticas y reducir la ansiedad académica.

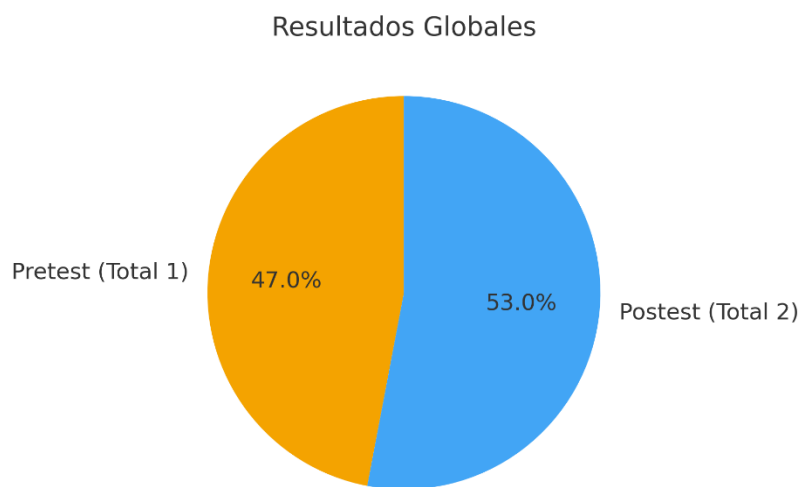
## RESULTADOS

Los resultados mostraron un incremento global promedio de +218 puntos en el grupo experimental, con mejoras significativas en lectura (+391 puntos) y un avance moderado en

comprensión auditiva (+22 puntos). En el análisis cualitativo, las entrevistas fueron sometidas a un análisis temático, identificando patrones de sentido y categorías emergentes como concentración, autoconfianza, autorregulación emocional, reducción del estrés y actitud positiva hacia el aprendizaje. Esta fase permitió contextualizar los resultados cuantitativos y comprender cómo los estudiantes experimentaron los beneficios del mindfulness en su vida académica.

## Figura 2

### *Resultados globales*



Nota: La gráfica circular titulada “Resultados Globales” muestra la comparación entre los puntajes obtenidos en el pretest (Total 1) y el posttest (Total 2). En ella se observa que el pretest representa aproximadamente 47% del total (1714 puntos), mientras que el posttest alcanza cerca del 53% (1932 puntos). Esto refleja una mejora global de 218 puntos, evidenciando un avance positivo en el desempeño general tras la intervención o el periodo de aprendizaje evaluado.

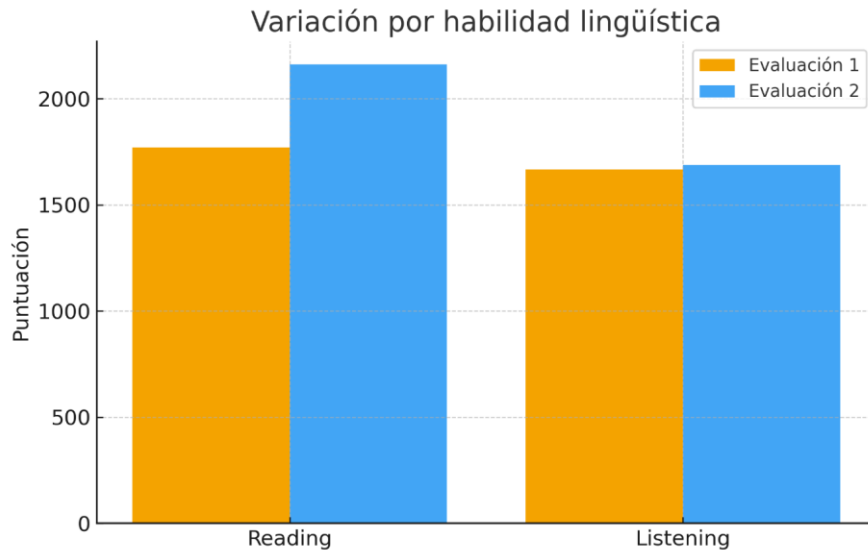
Los resultados obtenidos evidencian un impacto positivo de la práctica del mindfulness en el desarrollo de las habilidades lingüísticas y en la reducción de la ansiedad académica de los estudiantes universitarios participantes.

El análisis cuantitativo, sustentado en la comparación entre los puntajes del pretest y el posttest aplicados mediante la prueba EF SET, mostró un incremento global de +218 puntos en el grupo experimental respecto a su desempeño inicial. Este aumento refleja una mejora significativa en las áreas de comprensión lectora y auditiva, las cuales constituyen componentes esenciales en el aprendizaje de lenguas extranjeras.

En el desglose de resultados por habilidad lingüística, se observó un progreso particularmente notable en la comprensión lectora, con un aumento promedio de +391 puntos, mientras que la comprensión auditiva presentó un avance más moderado de +22 puntos. Estos datos sugieren que la práctica sistemática del mindfulness favoreció la concentración sostenida y la capacidad de procesamiento cognitivo durante las actividades de lectura, mientras que en la comprensión auditiva los efectos, aunque positivos, fueron menos pronunciados, posiblemente debido a la necesidad de mayor tiempo de exposición y práctica auditiva consciente.

### **Figura 3**

*Variación por habilidad lingüística*



Nota: La gráfica de barras compara los resultados del Pretest (Total 1) y del Posttest (Total 2). En ella se aprecia un incremento claro en el rendimiento, pasando de 1714 puntos en el pretest a 1932 puntos en el posttest. Esta diferencia de 218 puntos indica una mejora significativa en los resultados globales, lo cual sugiere que las estrategias implementadas tuvieron un impacto positivo en el aprendizaje o desempeño de los participantes. Gráfica Elaborada con apoyo de ChatGPT <https://chat.openai.com/>

Los datos cualitativos obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas y encuestas de autorreporte (escala de Likert 1–5) complementaron la evidencia cuantitativa, ofreciendo una comprensión más profunda de la experiencia de los participantes. El 82% de la población total (33 de 40 estudiantes) respondió a la encuesta, cuyo coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.94 indica una alta consistencia interna y confiabilidad de los resultados. Este instrumento tiene como objetivo retroalimentar la intervención de la práctica del mindfulness y su impacto en la reducción del estrés académico y el aprendizaje del inglés en educación superior. Se utilizó una metodología de análisis de datos en base a las variables (Lemelin, 2004) descritas

anteriormente para evaluar el impacto auto percibido de los participantes, a continuación, se muestran los datos obtenidos con respuestas con mínimo negativas y neutras.

Nota: Para el análisis se evaluó el grado de aceptación e impacto de la intervención en diferentes items que acentuación fueron ordenados según la opinión positiva, neutra o negativa de las variables como rendimiento académico, ansiedad, participación, concentración, habilidades y resultados en su participación en el aprendizaje del inglés.

La siguiente grafica muestra que los participantes tuvieron una opinión que afirma que la práctica de las técnicas del mindfulness fue una experiencia positiva y que le ayudó en los diferentes procesos que participan en la práctica del inglés como concentración en la clase y la participación, disminución del estrés y el manejo de situaciones de presión escolar en la práctica del inglés.

#### **Figura 4**

*Respuestas en Positivo, Negativo y Neutro*





Los participantes expresaron una comprensión de la actividad y una participación en las técnicas realizadas. A su vez, la gran mayoría menciona querer que las técnicas permanezcan en su proceso de aprendizaje del inglés.

Específicamente los valores medidos en este instrumento arrojaron los siguientes porcentajes de personas con respuestas positivas:

- Manejo del estrés 80%
- Mejora de habilidades 79%,
- Comprensión del contenido 91%,
- Disminución de la abrumación 82%,
- Sensación de tranquilidad 97%,

- Mejor concentración 83%,
- Mejora de la confianza 69%,
- Organización de actividades 72%,
- Motivados 81%,
- Rendimiento escolar 75%,
- Mejora de descanso 61%,
- Mejora en resultados 63%,
- Estabilidad durante las evaluaciones 61% y la práctica fuera de la clase con 49

Los testimonios recabados durante las entrevistas reflejaron transformaciones subjetivas en la forma de afrontar las exigencias académicas. Los participantes manifestaron sentirse más calmados, atentos y confiados al momento de realizar actividades comunicativas en inglés, reportando que la práctica de la respiración consciente y la atención plena les ayudó a “dejar de pensar en los errores” y a “escuchar con más claridad tanto al profesor como a sus compañeros”.

Estas percepciones subrayan que el mindfulness actúa no solo como una herramienta cognitiva, sino también como una estrategia emocional y relacional dentro del aula, favoreciendo la regulación emocional, la empatía y la construcción de un ambiente de aprendizaje más armonioso (Mer-Nazarieh, 2025).

En general, los resultados obtenidos respaldan la hipótesis de que la incorporación del mindfulness como herramienta pedagógica en la enseñanza de idiomas favorece el desarrollo de las habilidades lingüísticas y reduce la ansiedad académica, facilitando un aprendizaje más atento, reflexivo y equilibrado.

## DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio confirman que la práctica de mindfulness constituye una estrategia pedagógica efectiva y completa en educación superior, particularmente al promover el aprendizaje de idiomas y el desarrollo socioemocional de los estudiantes (Chuquin, 2023).

La mejora significativa en los puntajes de comprensión lectora y auditiva coincide con estudios previos que vinculan la práctica de la atención plena con una mayor capacidad de enfoque, memoria de trabajo y procesamiento cognitivo (Tang et al., 2019). En este sentido, la intervención no solo fortaleció el rendimiento académico, sino también la estabilidad emocional de los estudiantes, favoreciendo una disposición más positiva hacia el aprendizaje.

Los datos cualitativos revelaron que la incorporación sistemática del mindfulness contribuyó a la creación de un ambiente de aula más sereno, colaborativo y empático, aspectos que también se destacan en investigaciones de (Zenner, 2014), quienes señalan que la autorregulación emocional derivada de la atención plena mejora la interacción comunicativa y la tolerancia a la frustración durante el proceso de aprendizaje de lenguas extranjeras. Con el instrumento de retroalimentación se presenta la dicotomía de la aceptación de esta práctica en el aula, pero no fuera de esta, dando relevancia que la mejora de los resultados referente al estrés viene con una práctica constante de la meditación. Como incluir ciertos conceptos sobre la salud mental y su implicación en el aprendizaje de la lengua para dotar a los participantes del reconocimiento de los procesos que se evaluaron, dado que el desconocimiento de estos puede reflejar una poca percepción de su disminución (Benavides Mayaute y Benavides Mayaute, 2021).

La presente investigación confirma dichos hallazgos en un contexto postpandemia, donde la sobrecarga emocional y el estrés académico se han intensificado, afectando el bienestar y la motivación de los estudiantes universitarios.

De manera particular, la mejora más notable en la comprensión lectora puede atribuirse a que las prácticas de mindfulness favorecieron un estado de atención sostenida y una reducción de la dispersión cognitiva, permitiendo a los estudiantes procesar con mayor profundidad los textos en inglés. En contraste, la comprensión auditiva, aunque también mostró avances, podría requerir un entrenamiento más prolongado para consolidarse, dado que el procesamiento auditivo en lengua extranjera involucra factores de atención selectiva y discriminación fonológica que se desarrollan con la práctica continua (Choomchaiyo,2021).

Las diferencias individuales observadas refuerzan la idea de que el impacto del mindfulness no es uniforme y depende de variables como la constancia en la práctica, el grado de involucramiento emocional y la disposición personal hacia la autorreflexión. (kiken,2014)

Otro aspecto relevante identificado en la discusión es la dimensión socioemocional del mindfulness. Los estudiantes no solo reportaron mejoras en el desempeño lingüístico, sino también un fortalecimiento del autoconcepto y una reducción de la ansiedad de evaluación, lo que sugiere que la atención plena actúa como un mediador entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Esto refuerza la perspectiva de Creswell y Lindsay (2014), quienes definen el mindfulness como una práctica que promueve la conciencia no reactiva y la aceptación de la experiencia presente, reduciendo los efectos negativos de la autocrítica y el estrés.

En términos pedagógicos, la investigación demuestra que integrar prácticas breves de mindfulness de apenas cinco a siete minutos al inicio de la clase es suficiente para generar cambios observables en la disposición emocional y cognitiva del alumnado. Su implementación no requiere recursos materiales adicionales y puede combinarse eficazmente con metodologías activas como el aprendizaje basado en tareas o el trabajo colaborativo, potenciando así tanto la competencia comunicativa como la autorregulación emocional. (Phan et al, 2022).

En síntesis, la discusión de los resultados confirma que el mindfulness no debe concebirse como una práctica aislada o extracurricular, sino como un componente transversal del proceso de enseñanza-aprendizaje. Su incorporación sistemática puede fortalecer la formación integral del estudiante universitario al articular dimensiones cognitivas, emocionales y éticas en la experiencia educativa (Franco, 2019).

## CONCLUSIONES

El presente estudio permitió comprobar que la práctica del mindfulness constituye una estrategia pedagógica eficaz para potenciar las habilidades lingüísticas y reducir la ansiedad académica en estudiantes de educación superior. Los resultados evidencian que su aplicación sistemática favorece la atención, la autorregulación emocional y la disposición positiva hacia el aprendizaje de lenguas extranjeras, elementos que se traducen en una mejora global del rendimiento académico y en un mayor bienestar emocional (Cheuquemán et al, 2025)

Desde una perspectiva cuantitativa, la mejora de +218 puntos en los resultados del grupo experimental y el alto nivel de consistencia de las encuestas ( $\alpha = 0.94$ ) confirman la validez y confiabilidad del impacto del mindfulness en el desempeño lingüístico. En el plano cualitativo, los testimonios estudiantiles mostraron transformaciones significativas en la autopercepción del aprendizaje, destacando el desarrollo de la calma, la concentración y la autoconfianza como efectos directos de la práctica de la atención plena.

Entre las conclusiones más relevantes se destacan las siguientes:

1. El mindfulness favorece la adquisición de competencias lingüísticas al mejorar la concentración, la memoria de trabajo y la disposición comunicativa del estudiante (Schonert, 2016).
2. Contribuye a reducir la ansiedad académica y la tensión emocional, creando un entorno de aprendizaje más equilibrado, empático y colaborativo (Bamber, 2020)

3. Su implementación breve y sistemática es viable dentro del aula, sin requerir modificaciones sustanciales en la planeación docente ni recursos externos significativos (Carsley, 2015)
4. Promueve el bienestar integral del estudiante universitario, al integrar el desarrollo cognitivo con la formación socioemocional y la reflexión personal (Galante, 2018)
5. Las diferencias individuales en los resultados sugieren la necesidad de fortalecer el acompañamiento docente y ofrecer orientación continua para consolidar la práctica del mindfulness de forma autónoma y sostenida.

Esta investigación aporta evidencia empírica y pedagógica sobre la pertinencia de incorporar el mindfulness en los programas de enseñanza de lenguas dentro de la educación superior. Se recomienda ampliar futuras investigaciones hacia períodos más prolongados y con muestras mayores, que permitan explorar la relación entre mindfulness, resiliencia académica y desempeño comunicativo en contextos interculturales. En un escenario postpandemia, el mindfulness se perfila no solo como una herramienta didáctica, sino como una filosofía educativa orientada al bienestar, la conciencia y la formación integral del ser humano (Troyer, 2021).

### **Declaración de conflicto de interés**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés relacionado con esta investigación.

### **Declaración de contribución a la autoría**

Héctor Fernández Cuevas:

Conceptualización; Curación de datos; Análisis formal; Metodología; Investigación; Administración del proyecto; Recursos; Software; Visualización; Supervisión; Validación; Redacción del borrador original; Revisión y edición de la redacción; Diseño y aplicación de la estrategia lingüística; Implementación didáctica en el aula.

Diego José Ricaño Vega:

Investigación; Análisis formal; Validación; Curación de datos; Metodología (dimensión emocional); Análisis psicológico de la ansiedad académica; Aplicación e interpretación de instrumentos socioemocionales; Redacción, revisión y edición de la redacción.

### **Declaración de uso de inteligencia artificial**

Los autores declaran que utilizaron la inteligencia artificial como apoyo para este artículo, y también que esta herramienta no sustituye de ninguna manera la tarea o proceso intelectual. Después de rigurosas revisiones con diferentes herramientas en la que se comprobó que no existe plagio como constan en las evidencias, los autores manifiestan y reconocen que este trabajo fue producto de un trabajo intelectual propio, que no ha sido escrito ni publicado en ninguna plataforma electrónica o de IA.

### **REFERENCIAS**

- Alrashdi, D. H., Chen, K. K., Meyer, C., et al. (2024). A systematic review and meta-analysis of online mindfulness-based interventions for university students: An examination of psychological distress and well-being, and attrition rates. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 211–223. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00321-6>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2020). Mindfulness-based interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11, 1125–1138. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>
- Benavides Mayaute, L. D. C., & Benavides Mayaute, A. L. (2021). La aplicación del mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1554–1562. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297>

- British Educational Research Association. (2018). *Ethical guidelines for educational research* (4th ed.). <https://www.bera.ac.uk/publication/ethical-guidelines-for-educational-research>
- Carsley, D., Heath, N. L., & Fajnerova, S. (2015). Brief mindfulness-based interventions in school settings: A review. *School Mental Health*, 7, 77–88. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Castillo, M. I. M., & Ruiz Crespín, J. D. A. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>
- Cheuquemán Arévalo, C. E., Cerda-González, C., Fernández-Carriba, S., & León-Herrera, M. (2025). Intervenciones basadas en mindfulness en estudiantes universitarios: Revisión sistemática y fundamentos neuroeducativos. *Revista Colombiana de Educación*, (96), e19371. <https://doi.org/10.17227/rce.num96-19371>
- Choomchaiyo, N., & Varma, P. (2021). The influences of mindfulness on foreign language fluency mediated by irrational thoughts, foreign language anxiety and self-efficacy on Thai English learners. *Scholar: Human Sciences*, 13(2), 166. <https://assumptionjournal.au.edu/index.php/Scholar/article/view/5442>
- Chuquin Cuatis, M. R. M. (2023). Fomento de habilidades socioemocionales a través de programas de mindfulness en la educación superior: Una revisión de la literatura. *Revista Multidisciplinaria UNNIVAL*, 1(4). <https://doi.org/10.70577/unnival.v1i4.19>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress-buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>

EF Education First. (s. f.). *EF SET 50 — Prueba de inglés estandarizada de 50*

*minutos.* <https://www.efset.org/es/ef-set-50/>

Franco Justo, C. (2019). Mindfulness en el ámbito educativo: Propuestas para una pedagogía integral. *Revista de Educación y Desarrollo*, 49, 53–

60. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/)

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth,

E., Jones, P. B., & Kuyken, W. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study). *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–

130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>

Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–

46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>

Lemelin, A. (2004). *Métodos cuantitativos de las ciencias sociales aplicados a los estudios urbanos y regionales.*

Mer-Nazarieh, M. (2025). Enhancing ESL learning through mindfulness: Strategies for engagement and emotional well-being. *Communication and Linguistics Studies*, 11(2),

53–58. <https://doi.org/10.11648/j.cls.20251102.12>

Napkin AI. (s. f.). *Napkin turns your text into visuals so sharing your ideas is quick and effective.* <https://www.napkin.ai/>

- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116–128.
- OpenAI. (2025). *ChatGPT* (versión de marzo de 2025) [Modelo de lenguaje de gran escala]. <https://chat.openai.com/>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Renshaw, T. L., & Cook, C. R. (2017). Mindfulness in the schools: Theoretical and empirical considerations for mixed-methods research. *Psychology in the Schools*, 54(1), 13–26. <https://doi.org/10.1002/pits.21982>
- Rui, Y., Zhang, Y., & Jin, H. (2025). The relationship between mindfulness and second language resilience among Chinese English majors: The mediating role of academic hope. *BMC Psychology*, 13, 497. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02827-5>
- Sarabia, O. R. (2023). Mindfulness como estrategia para mejorar el desempeño académico en la educación 4.0: Estudio de caso universitario. *Ciencia Nicolaita*, (88).
- Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (Eds.). (2016). *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Trejo-González, H., & Ortiz-Quiñones, R. C. (2024). La meditación mindfulness como estrategia pedagógica para el aprendizaje de lenguas extranjeras. *Sincronía*, 28(85), 666–706.

- Troyer, M., & Britton, B. K. (2021). Mindfulness practice and second language learning: Enhancing attention, anxiety reduction, and communicative performance. *Journal of Language Teaching and Research*, 12(3), 389–398. <https://doi.org/10.17507/jltr.1203.05>
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103–134. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>