



**Doi:** <https://doi.org/10.70577/asce.v4i4.531>

**Recibido:** 2025-10-31

**Aceptado:** 2025-11-17

**Publicado:** 2025-12-02

**Mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su contribución en procesos para la toma de decisiones en instituciones educativas.**

**Mindfulness as a strategy applied to educational leadership and its contribution to decision-making processes in educational institutions.**

**Autores**

**Wilmer Paúl Córdova Cacay<sup>1</sup>**

[wilmer.cordova@unl.edu.ec](mailto:wilmer.cordova@unl.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-8494-0371>

**Universidad Nacional de Loja**

Loja – Ecuador

**Mgtr. Ana Elizabeth Moncayo Peña<sup>2</sup>**

[aemoncayop@unl.edu.ec](mailto:aemoncayop@unl.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0004-0069-1371>

**Universidad Nacional de Loja**

Loja – Ecuador

**Cómo citar**

Córdova Cacay, W. P., & Moncayo Peña<sup>2</sup>, A. E. (2025). Mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su contribución en procesos para la toma de decisiones en instituciones educativas. *ASCE MAGAZINE*, 4(4), 2327–2353.

---

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo general; Determinar el uso del Mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su contribución en los procesos de toma de decisiones en instituciones educativas; la identificación de la problemática en la Unidad Educativa “Alonso de Mercadillo”, donde la creciente carga laboral, demandas emocionales y gestión escolar han comprometido la salud mental del personal, manifestándose en altos niveles de estrés, irritabilidad y una tendencia a la toma de decisiones precipitadas ante situaciones de conflicto; cumpliendo con el objetivo general mediante la consecución de objetivos específicos que incluyeron la revisión de la fundamentación teórica, la descripción del impacto percibido del Mindfulness en el liderazgo y la validación de la necesidad de proponer una guía didáctica enfocada en el fortalecimiento de la gestión escolar y el bienestar del personal. La metodología adoptada fue de enfoque mixto, con un alcance descriptivo-explicativo, lo que permitió tanto la comprensión cualitativa de las percepciones de los líderes como el análisis mediante métodos como; el estadístico para conocer el impacto de la estrategia a implementar. La muestra estuvo conformada por 13 participantes: 11 docentes y 2 directivos, a quienes se les aplicó la encuesta y entrevista. Los resultados de la investigación establecieron un vínculo directo y significativamente positivo entre la aplicación de estrategias de Mindfulness y el mejoramiento de la gestión escolar. Más del 81.82% de los docentes encuestados afirmó que la práctica de la atención plena potencia su claridad mental 90.91% y su capacidad para ejercer un liderazgo más empático 90.91%. Por su parte, los directivos corroboraron que el Mindfulness es una herramienta esencial para el análisis de conflictos y decisiones más acertadas; un elemento clave, fue el apoyo de la muestra hacia la propuesta de la guía didáctica basada en Mindfulness, al considerarla actividades que favorezcan la salud mental y toma decisiones institucionales. Se confirma la convicción del personal educativo sobre integrar la atención plena en el entorno de gestión, consolidando su rol como estrategia para un buen liderazgo.

**Palabras clave:** Mindfulness. Liderazgo Educativo, Toma De Decisiones, Gestión Escolar, Salud Mental.



## Abstract

The present study had the general objective of determining the use of Mindfulness as a strategy applied to educational leadership and its contribution to decision-making processes in educational institutions. The research began with the identification of the existing problem in the “Alonso de Mercadillo” Educational Unit, where the increasing workload, emotional demands, and school management responsibilities have compromised staff mental health, manifested in high levels of stress, irritability, and a tendency to make hasty decisions when facing conflict situations. The general objective was addressed through the achievement of specific objectives that included a review of the theoretical foundations, a description of the perceived impact of Mindfulness on leadership, and the validation of the need to propose a didactic guide focused on strengthening school management and staff well-being. The methodology adopted followed a mixed-methods approach with a descriptive-explanatory scope, which allowed for both the qualitative understanding of leaders’ perceptions and the quantitative analysis through statistical methods to determine the impact of the strategy to be implemented. The sample consisted of 13 participants: 11 teachers and 2 administrators, who were surveyed and interviewed. The research findings established a direct and significantly positive relationship between the application of Mindfulness strategies and the improvement of school management. More than 81.82% of the surveyed teachers indicated that the practice of mindfulness enhances their mental clarity (90.91%) and their capacity to exercise more empathetic leadership (90.91%). Likewise, the administrators confirmed that Mindfulness is an essential tool for conflict analysis and more accurate decision-making. A key element was the strong support from the participants for the proposed Mindfulness-based didactic guide, considering it a set of activities that promote mental health and institutional decision-making. The results confirm the educational staff’s conviction regarding the integration of mindfulness in the management environment, consolidating its role as an effective strategy for sound leadership.

**Keywords:** Awareness, Educational Leadership, Decision-Making, School Management, Mental Health

---

## Introducción

Hablar de salud mental en docentes y directivos invita a hacer un análisis de cómo está acción se encuentra comprometida por la creciente carga laboral, demandas emocionales propias y gestión escolar; esta situación, identificada en la Unidad Educativa “Alonso de Mercadillo”, se manifiesta en estrés sostenido, irritabilidad y decisiones precipitadas ante situaciones de conflicto. Ramos et al. (2024) demuestran su eficacia en la reducción del burnout y en la mejora del afrontamiento docente. Paralelamente, estudios sobre liderazgo educativo, como los planteados por Caiceo (2020), destacan que la toma de decisiones depende de la capacidad del líder para gestionar emociones y comunicarse eficazmente.

A partir, de la entrevista realizada a directivos de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo confirman estas perspectivas, donde reconocen que la atención plena permite analizar los conflictos desde el presente, disminuir juicios impulsivos y fortalecer el clima laboral, lo que se traduce en decisiones más acertadas y democráticas entre los actores involucrados en la gobernanza educativa. Por consiguiente la encuesta aplicada al claustro docente muestran coincidencias que existe disposición a incorporar prácticas de Mindfulness y una percepción clara de su utilidad para manejar la presión laboral, mejorar la convivencia institucional y el liderazgo educativo; en este contexto, la presente investigación se orienta de manera general a la problemática ¿Cómo el uso del Mindfulness como estrategia aplicado al liderazgo educativo y su contribución en los procesos de toma de decisiones en instituciones educativas?. Con el propósito de fortalecer la gestión escolar y el bienestar de los involucrados.

La implementación de mindfulness ofrece variedad de beneficios, permitiendo que las personas alcancen la atención plena, convivan en armonía y desarrollen sus actividades de manera eficiente; el desarrollo de mindfulness contribuye a alcanzar la felicidad despertando emociones positivas que permiten llevar una vida plena y saludable, además favorece una salud física y mental satisfactoria (López, 2019). Este consenso con el objeto de estudio; se subraya lo importante de proponer una guía didáctica de actividades concretas en respuesta a las necesidades reales de la comunidad educativa. radicando la justificación del estudio en el aporte significativo que deja a la muestra como el avance al sistema educativo en sus funciones de gestión educativa, liderazgo y el trabajo pedagógico.

En el siguiente apartado, se presentan fundamentos teóricos que respaldan las variables de la investigación, destacándose: Mindfulness, liderazgo educativo y toma de decisiones en instituciones educativas; la salud mental de los profesionales educativos es de gran importancia para que su rendimiento sea óptimo; por consiguiente, es importante implementar el mindfulness como estrategia al liderazgo educativo; es así que, respecto a lo que sostienen Pacheco et al., (2018), el Mindfulness es traducido como atención plena, siendo de interés en el ámbito educativo; de igual manera, el mindfulness tiene sus inicios en el budismo, que pretende aliviar el sufrimiento (Martín y Sevillá, 2013). Así mismo, Santed y Segovia (2018), alude que: “La raíz de la meditación basada en mindfulness es el legado budista, el cual tiene su origen en Siddhartha Gautama Sakyamuni, quien vivió hace más de 2500 años. Las fechas de su nacimiento y su muerte son controvertidas” (p.7).

El Mindfulness permite alcanzar la atención plena de todas las personas, incitando a que cada uno sea consciente de sí mismo, de sus acciones y sus alcances, sin exigirse por sobre sus capacidades; además, contribuye a incluir actividades enfocadas en mejorar la salud emocional de cada persona, como la motivación, que permite relajarse y centrarse en uno mismo.

### **3.2. Principios y componentes del mindfulness**

Se centra en la atención plena, la aceptación y la conciencia del presente, con la cual se aborda cada experiencia y momento.

Al respecto, Villalba (2019), señala que: La atención plena opera a otro nivel, a un nivel exclusivo del ser humano: el de la conciencia de sí y de la realidad. En el plano intelectual busca responder a las preguntas: ¿quién soy? y ¿qué es esto, la realidad? Ético: liberar del dolor o estrés vital a los seres humanos autoconscientes. (p. 30)

En cuanto a este aspecto, Salcido et al., (2021), manifiestan que: “La aceptación tiene como objetivo la tolerancia al malestar y vulnerabilidad emocional, en consecuencia, produce la disminución de la evitación experiencial, vinculándose con la regulación emocional, propiciando así la aceptación del sufrimiento psicológico” (p. 4).

La implementación de Mindfulness ofrece variedad de beneficios, permitiendo que las personas alcancen la atención plena, convivan en armonía y desarrollen sus actividades de manera eficiente; el desarrollo de mindfulness contribuye a alcanzar la felicidad despertando emociones positivas que permiten llevar una vida plena y saludable, además favorece una salud física y mental satisfactoria (López, 2019). En este mismo aspecto, López (2019), propone que en los profesionales:

Siendo así que, el mindfulness contribuye a reducir en los profesionales las adicciones y los problemas de salud ocasionadas por el estrés y cansancio acumulado, fortaleciendo el sistema inmunológico; asimismo, las actividades basadas en la estrategia de mindfulness permiten mejorar las funciones mentales en fin de fortalecer las redes neurológicas, lo que favorece una formar equilibrada de afrontar la realidad que se presenta en cada momento, permitiendo responder con empatía, compromiso y plena conciencia.

El desarrollo de prácticas de mindfulness en el contexto educativo favorece la salud emocional de los docentes lo cual contribuye a que tomen decisiones acertadas en las instituciones educativas. Por ello, es importante considerar: La educación emocional y la atención plena en el aula. En cuanto a este aspecto, Bisquerra y Hernández (2017), señalan que: Es así que, Arguís, Tébar y Parra (2015, como se citó en Pacheco, 2018), manifiestan que:

Ambos autores coinciden que en el ámbito educativo no solo se debe priorizar los aprendizajes, sino que también deben promover la atención plena como parte esencial para el desarrollo de la persona, siendo consciente de los alcances y limitaciones que tienen cada uno. Así mismo, destacan que el bienestar emocional es de gran importancia en la vida, ya que, al considerar y tomar en cuenta las emociones se evita que las personas elijan caminos dañinos. Es así que, la práctica del mindfulness en la educación contribuye a reducir el estrés y mejorar la atención, el aprendizaje y la toma de decisiones acertadas.

Al respecto, se destaca que ser docentes consientes y empáticos, permite liderar de manera asertiva a los estudiantes; además, de permitirles tomar decisiones que favorezcan el crecimiento institucional. Por tal motivo, la práctica del mindfulness por parte de docentes y directivos es de

gran importancia; pues, favorecer el enriquecimiento personal al permitir equilibrar las emociones que afectan a su labor como educadores. Programas y experiencias educativas basadas en mindfulness. Referente a este aspecto, González y Lagos (2021).

La aplicación de mindfulness ha tenido resultados favorecedores en docentes y en estudiantes, tal como lo sostiene Palomero (2016), esta práctica mejora el desarrollo personal lo que contribuye al cambio social; además, su implementación en docentes favorece su estado emocional al incentivar a tener una visión positiva, lo que reduce sus problemas emocionales, bajar el nivel de estrés, ansiedad y depresión.

Breve meditación diaria. En este sentido, Torres y Torrell (2013) señalan que: La meditación es un ejercicio de atención. Diversas investigaciones muestran los cambios neurofisiológicos asociados a esta técnica de relajación. Al meditar se observa un aumento de flujo sanguíneo regional y se eleva el metabolismo de glucosa en la corteza prefrontal y cingulada, asociadas con la atención y las emociones. Además, se normaliza el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y se activan e inhiben ciertas ondas cerebrales. Todo ello llevará a la persona a mejorar su atención, funciones cognitivas, emociones y salud. (p. 20)

El líder educativo es parte esencial en las instituciones educativas; pues sus decisiones son de gran importancia para alcanzar una educación de calidad; es así que, la práctica de mindfulness por parte de los líderes permite ampliar sus horizontes y tener un equilibrio mental que permita analizar las situaciones de manera consiente, empática y considerando la realidad.

En educación es importante que los directivos tengan visiones comprometedoras a fin de que las instituciones educativas se desarrollen con visión de ofrecer una educación de calidad; es así que, De la Fuente y Álvarez (2024), aluden que para alcanzar la misión y visión propuestas en las instituciones es importante llevar a cabo un liderazgo educativo asertivo la cual se involucren y cooperen los directivos, esto favorece que las decisiones sean propuestas y desarrolladas de manera conjunta y en donde el liderazgo se distribuya de manera equitativa; puesto que, son diversas personas las que se encargan de proponer y evaluar las toma de decisiones y de la transformación educativa.

Este liderazgo de acuerdo con León et al., (2024), pretende vincularse con el apoyo colectivo en relación con el desarrollo de currículo a fin de alcanzar los procesos de enseñanza aprendizaje de manera efectiva y que su cumplimiento sea enfocado con la oferta educativa que se propone.

Competencias del líder educativo; un líder educativo debe guiar e influir a los demás al cumplimiento de objetivos educativos, por ello, Laurens (2025), destaca que es importante abordar el estrés en los líderes educativos, puesto que, aquellos que tienen un manejo emocional estable están más preparados para enfrentarse a los desafíos que implica la gestión y la toma de decisiones en la institución educativa. Además, destaca que varios autores plantean que es importantes combinar diversas competencias y prácticas de mindfulness que les ayuden a enfrentarse a los retos con empatía.

Mindfulness como herramienta para la autorregulación del líder educativo, la práctica de actividades que permitan la atención plena son esenciales para un liderazgo consciente, ya que Pimentel (2020), manifiesta que varios autores sostienen que el liderazgo se relaciona con situaciones mentales, siendo conscientes de la realidad de cada uno, pues el líder debe orientar, guiar y acompañar gestionando sus emociones y las de los demás a fin de equilibrarlas e impulsarlas al cumplimiento de sus propósitos; así mismo, otros estudios plantean que el mindfulness tiene una relación complementaria con el liderazgo, ya que favorece el equilibrio emocional.

La integración de la Inteligencia Artificial Educativa (IA) y la Analítica Cognitiva en entornos educativos comienza a ser una de las avenidas más prometedoras para influir en la autorregulación del aprendizaje y la transferencia de conocimientos en campos STEM. Sin embargo, la mayoría de los avances recientes en tecnología se han centrado en automatizar los procesos de instrucción, mientras que el verdadero potencial de la IA radica en su capacidad para reconocer patrones cognitivos, simular las acciones de los estudiantes y crear entornos de aprendizaje adaptativos, especialmente en los niveles educativos más bajos. Para abordar las verdaderas necesidades que motivan el desarrollo de tales sistemas inteligentes, es importante analizar trabajos previos, que aunque pueden no estar enfocados en IA, destacan las brechas que aún existen en autorregulación, habilidades socioemocionales, educación inclusiva y toma de decisiones educativas, que son las áreas clave para el desarrollo de plataformas de IA basadas en adaptación.



Varios estudios han documentado que los niños pasan muchos años en la educación primaria sin desarrollar habilidades serias de autorregulación emocional y cognitiva y que esta ausencia tiene un efecto negativo en el proceso de aprendizaje en general y en particular en las áreas STEM. Bernal Párraga et al. (2025) mostraron que la autorregulación emocional es un predictor crítico del logro académico y solicitaron la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales desde la primera infancia. Esto es de gran importancia para la IA, ya que los modelos adaptativos más avanzados incluyen parámetros emocionales y metacognitivos con el propósito de filtrar dinámicamente la instrucción. Además, Albán Pazmiño et al. (2024) mostraron que el fortalecimiento de las habilidades sociales a través de actividades educativas y de formación tiene un impacto positivo en las interacciones y en el clima escolar, que son elementos clave para la configuración de sistemas inteligentes que tengan en cuenta la dimensión colaborativa del aprendizaje STEM.

La integración de la Inteligencia Artificial Educativa (IA) y la Analítica Cognitiva en entornos educativos comienza a ser una de las avenidas más prometedoras para influir en la autorregulación del aprendizaje y la transferencia de conocimientos en campos STEM. Sin embargo, la mayoría de los avances recientes en tecnología se han centrado en automatizar los procesos de instrucción, mientras que el verdadero potencial de la IA radica en su capacidad para reconocer patrones cognitivos, simular las acciones de los estudiantes y crear entornos de aprendizaje adaptativos, especialmente en los niveles educativos más bajos. Para abordar las verdaderas necesidades que motivan el desarrollo de tales sistemas inteligentes, es importante analizar trabajos previos, que aunque pueden no estar enfocados en IA, destacan las brechas que aún existen en autorregulación, habilidades socioemocionales, educación inclusiva y toma de decisiones educativas, que son las áreas clave para el desarrollo de plataformas de IA basadas en adaptación.

Diferentes estudios han documentado que los estudiantes de primaria tienen considerables dificultades en la autorregulación emocional y cognitiva, lo que impacta directamente en los procesos de aprendizaje, especialmente en áreas complejas, como STEM. Bernal Párraga et al. (2025) demostraron que la autorregulación emocional es un predictor crítico del rendimiento académico y enfatizaron la importancia de desarrollar estrategias educativas que fortalezcan las habilidades socioemocionales desde una edad temprana. Esto es altamente relevante para la IA, ya

que los modelos adaptativos más avanzados incorporan parámetros afectivos y metacognitivos para reajustar dinámicamente la instrucción. De manera similar, Albán Pazmiño et al. (2024) encontraron que el fortalecimiento de habilidades sociales a través de actividades educativas tiene un impacto positivo en la interacción y el clima de una escuela, que son componentes esenciales para el diseño de sistemas inteligentes que tengan en cuenta la dimensión colaborativa del aprendizaje STEM.

Desde la neuroeducación, Briones Franco et al. (2025) proporcionan evidencia que muestra la importancia del juego funcional en la autorregulación emocional y el desarrollo del lenguaje oral. Subrayan que los entornos de aprendizaje deben incluir experiencias que estimulen procesos cognitivos como la asimilación y la reflexión y que este tipo de resultados respalda la inclusión de modelos analíticos de IA que pueden rastrear procesos cognitivos complejos, como el razonamiento, la planificación o la autocorrección, que son clave en la resolución de problemas STEM. Además, Bustamante Mora et al. (2024) encontraron que las experiencias lúdicas estructuradas avanzaban simultáneamente el desarrollo cognitivo y socioemocional, lo que sugiere que los entornos adaptativos necesitan incluir dinámicas interactivas que apoyen el bienestar y la motivación, que son fuertes predictores de la autorregulación sostenida de los estudiantes en tareas cognitivas altamente exigentes.

Por otro lado, investigaciones sobre el bienestar digital y el contexto psicosocial, como la de Bernal Parraga et al. (2025), muestran que el uso no regulado de las redes sociales puede afectar negativamente la autoestima y la estabilidad emocional de los adolescentes. Estos resultados subrayan la necesidad de que los modelos de IA vayan más allá de la optimización del proceso de aprendizaje para incluir la provisión de alertas socio-emocionales, análisis de comportamiento y monitoreo del estrés cognitivo, con el fin de garantizar una experiencia educativa equilibrada y segura. El diseño de plataformas educativas inteligentes debe incluir la capacidad de identificar y mitigar patrones de riesgo de estrés emocional o cognitivo para un compromiso proactivo.

Otro eje central de los antecedentes involucra la gestión del aula y la creación de entornos autorregulados, un requisito previo para que la IA funcione adecuadamente dentro de escenarios reales. Según Zambrano Vergara et al. (2024), las estrategias de gestión del aula centradas en

mejorar la autonomía permiten una mayor participación de los estudiantes y el desarrollo de habilidades metacognitivas. Esto es especialmente importante ya que los modelos adaptativos basados en IA requieren que los estudiantes se involucren activamente con los sistemas, tomando decisiones, auto-regulando su aprendizaje y regulando sus propios procesos de aprendizaje en STEM.

Por otro lado, los Marcos de Inclusión Educativa proporcionan un punto de vista crítico para el diseño de sistemas inteligentes universalmente accesibles. Según Aguilar Tinoco et al. (2024), el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) apoya la personalización del aprendizaje y los entornos de inclusión y aboga por la flexibilidad de recursos, métodos y evaluación. La IA educativa tiene una base lógica, para sus algoritmos, para adaptar la instrucción educativa a las diversas complejidades socioemocionales y cognitivas. Esta base lógica es respaldada por Bernal Párraga et al. (2024) y Yaule Chingo et al. (2024) cuando indican que los estudiantes con necesidades educativas especiales requieren un enfoque diferencial y una pedagogía sensible, que puede ser potenciada por sistemas inteligentes que identifican un nivel de rendimiento dado, barreras cognitivas y de aprendizaje.

La dimensión institucional también ha sido un punto clave en este análisis. Montaña Ordóñez et al. (2024) enfatizan que el director escolar tiene un papel estratégico en la toma de decisiones para la inclusión y el clima escolar. Esta observación tiene un alcance paralelo en la IA, ya que la inclusión de sistemas adaptativos requiere un liderazgo pedagógico, así como habilidades técnico-estratégicas que entrelazan datos cognitivos y analíticos en las decisiones del currículo. Del mismo modo, en el ejemplo de Troya Santillán et al. (2024), el énfasis en el liderazgo transformacional como fuente tanto de motivación de provisión para los docentes como de innovación educativa es una condición necesaria para la asimilación efectiva de tecnologías avanzadas, especialmente análisis cognitivos, en entornos STEM.

Desde una perspectiva macro, Bernal y Guarda (2020) advierten que la gestión de la información es un factor decisivo para la formulación de estrategias innovadoras en política educativa. Esta proposición es consistente con la perspectiva contemporánea de la IA educativa, en la cual la

recolección, procesamiento y análisis de datos se convierten en elementos estructurales para la mejora de las decisiones en los niveles pedagógico, institucional y de políticas públicas.

Finalmente, los estudios sobre innovación pedagógica, como los de Arequipa Molina et al. (2024), Bernal Páraga et al. (2024a, 2024b) y Bernal Páraga et al. (2025), indican que los enfoques STEM requieren modelos de instrucción flexibles, comparativos y basados en evidencia. Estas investigaciones brindan un entendimiento básico de la necesidad de sistemas adaptativos para nivelar la complejidad del contenido, indagar la comprensión conceptual y suministrar transferencia de conocimiento a situaciones del mundo real.

En resumen, la literatura revisada nos permite establecer que a pesar del gran volumen de literatura que trata sobre la gestión socioemocional, inclusiva y educativa, aún existe una brecha considerable en relación con los modelos de IA combinados con análisis cognitivos, específicamente encarnados en la autorregulación y transferencia en STEM. Esta brecha nos permite proponer iniciativas innovadoras que combinan datos cognitivos, algoritmos adaptativos y teorías pedagógicas sólidas para cambiar radicalmente las prácticas educativas en la educación primaria.

## **Materiales y Métodos**

La presente investigación titulada “Mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su contribución en procesos para la toma de decisiones en instituciones educativas” Se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Alonso de Mercadillo”, provincia y cantón Loja, en la Av. Pio Jaramillo Alvarado entre Cuba y Puerto Rico. La institución educativa es de carácter fiscal en modalidad presencial, ofrece sus servicios en jornada matutina, adscrita al régimen Sierra del sistema educativo; además, ofrece los niveles de educación básica. Es así que se destaca que la autoridad institucional autorizó y facilitó el desarrollo de la investigación, promoviendo la implementación de estrategias innovadoras que fortalezcan el liderazgo educativo.

### **Enfoque de investigación**

#### ***Enfoque cualitativo y cuantitativo***

Esta perspectiva prevaleció, ya que se intentó conocer las vivencias, percepciones y posturas de los líderes educativos ante el mindfulness como método para la toma de decisiones. En el desarrollo del estudio, también se incorporó elementos cuantitativos a fin de analizar datos estadísticos

relacionados con la implementación de prácticas de atención plena y su incidencia en el clima institucional.

La investigación es de tipo social para fines educativos, descriptiva-explicativa, ya que posibilitó describir las variables en estudio, analizarlas, comprenderlas, explicarlas y así implementar una estrategia fundamentada en mindfulness en el liderazgo educativo, describiendo los efectos encontrados en los procesos de toma de decisiones.

El alcance descriptivo, permitió identificar, analizar y describir las características principales de las variables y de los objetos de estudio, lo que permitió tener una visión clara y precisas de la situación real, lo que contribuyó a construir las bases para el análisis posterior. En el desarrollo del estudio, también se utilizó el nivel explicativo, con el fin de indagar las relaciones entre las variables planteadas, a fin de determinar el por qué y cómo el Mindfulness aplicado como estrategia al liderazgo educativo influye en la toma de decisiones en las instituciones educativas.

Este método estuvo presente a lo largo del desarrollo de la investigación, con aportes verídicos respecto a las variables en estudio, y cada parte de la estructura de este trabajo fue respaldada con contenido científicamente probado. Durante el desarrollo de la presente investigación, también se implementó un método descriptivo, ya que Guevara et al. (2020) afirma: “La investigación descriptiva se realiza cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad” (p. 165); dado que, fue posible describir y evaluar las características de las variables en estudio, por eso se integraron las variables y relaciones para proporcionar una base a los hechos.

Como parte de la investigación, se aplicó el método deductivo, el cual fue utilizado para la búsqueda de conceptos y definiciones yendo de lo particular a lo general, lo que se aplicó en la construcción del marco teórico y otros puntos que fueron necesarios para el desarrollo de las conclusiones. Como señala Bernal (2010): “Este método de razonamiento consiste en tomar conclusiones generales para alcanzar explicaciones particulares. El método comienza con el análisis de postulados, teoremas, leyes, principios, etc. que son de aplicabilidad general y han demostrado ser válidos, para luego aplicarlos a soluciones o hechos específicos.” (p. 59).

En este estudio, se desarrolló el método inductivo, al que Bernal (2010) señala que, “Este método emplea el razonamiento de tal manera que se llegan a conclusiones a partir de hechos específicos

que se aceptan como válidos y luego, a partir de estos hechos, se alcanzan conclusiones generales cuya aplicabilidad es de carácter universal. El método comienza con el estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que luego se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría.” (pp. 59-60). Esto se debe a que este método hizo posible llevar la información al momento de análisis e interpretación de los resultados, y con esta información contribuir a la construcción de las conclusiones. El método analítico se utiliza en esta investigación porque, como señala Bernal (2010), “este proceso cognitivo consiste en la descomposición del objeto de estudio, separando cada parte del todo para estudiarlas individualmente” (p. 60). Así, este método hizo posible desglosar el tema de estudio y primero examinarlo individualmente, luego agrupar las variables del tema de investigación para relacionarlas entre sí, y también se utilizó para analizar los resultados y contribuir a la discusión, y luego poder presentar las conclusiones y recomendaciones.

En cuanto a la implementación de este método, Burgos (2021), manifiesta que: “En el método estadístico se realiza una serie de pasos con el fin de obtener resultados fiables del tema que se investiga. Esto es importante realizar para evitar obtener conclusiones erróneas” (p. 35). Tal como lo menciona el autor el método ayudó en la tabulación de los datos obtenidos mediante secuencia de procedimientos aplicados en los instrumentos en este caso la encuesta.

Para el desarrollo del trabajo investigativos se implementaron técnicas e instrumentos de investigación con la finalidad de recolectar datos confiables sobre el tema de estudio, siendo estos los siguientes: como técnicas se implementó una encuesta y una entrevista; ya que, como sostiene la técnica de investigación, en palabras de Medina et al., (2023): Mientras que se utilizó un cuestionario como instrumento, siendo así que, de acuerdo con Medina et al., (2023):

Al respecto de esta técnica, Duarte y Guerrero (2024), señalan que: “La encuesta en la investigación científica se define como una técnica que emplea un conjunto de procedimientos estandarizados para recopilar y analizar datos de una muestra representativa de una población” (p. 94). Estructurada por el investigador en la cual se formularon un conjunto de preguntas dirigidas a la muestra, para conocer sobre percepción de los docentes respecto al uso del Mindfulness como estrategia de fortalecimiento del liderazgo educativo y su impacto en la toma de decisiones institucionales, en concordancia con la gestión escolar y el bienestar emocional, esta técnica fue dirigida a los docentes de la institución educativa.

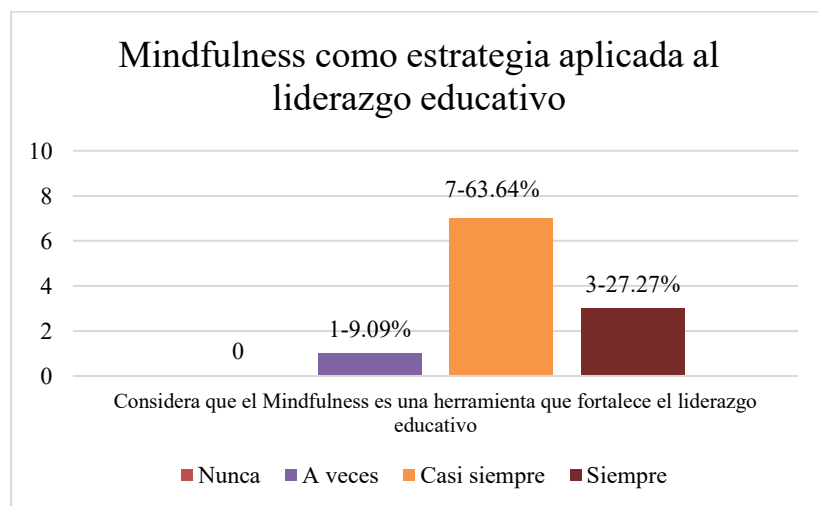
En cuanto a esta técnica, Díaz et al., (2013), manifiestan que: la entrevista se define como una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar; es un instrumento técnico de utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos” (p. 162). Siendo así que, la entrevista estuvo estructurada por cinco preguntas, con el propósito de obtener información por parte de los directivos institucionales, a fin de conocer como la práctica de mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo.

La población objeto de estudio, corresponde a los 11 docentes de la Unidad Educativa “Alonso de Mercadillo” y 2 directivos.

## Resultados

Los hallazgos muestran patrones recurrentes que ayudan a entender cómo el mindfulness influye en las prácticas de liderazgo educativo y la calidad de los procesos de toma de decisiones en las escuelas. Los resultados muestran que los directivos que incorporan prácticas de atención plena desarrollan mayores niveles de autorregulación emocional, claridad mental y capacidad reflexiva, las cuales contribuyen a tomar decisiones más éticas, inclusivas y contextualizadas. Además, surgen cambios positivos en el clima organizacional, la comunicación institucional y la resolución de conflictos, lo que indica que el mindfulness mejora no solo las dinámicas internas de liderazgo, sino que refuerza la coherencia y la eficacia de la gestión educativa.

**Figura 1.**



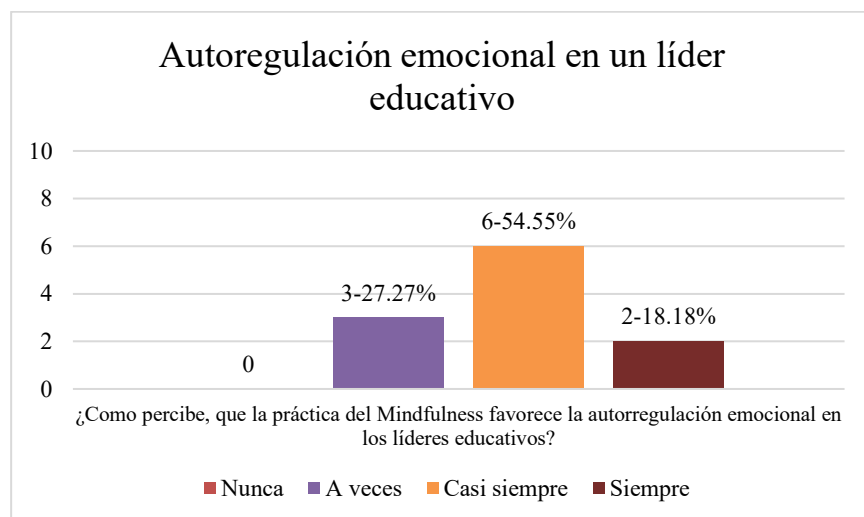
**Elaboración propia:** Córdoba (2025)

### **nálisis e interpretación**

De la muestra total de 11 docentes, reflejan un consenso altamente positivo sobre la contribución del Mindfulness en la mejora de habilidades cognitivas para el liderazgo. La suma de las categorías más altas, "Casi siempre" (7-63.64%) y "Siempre" (2-18.18%), alcanza un total de 9 docentes (81.82%) que perciben consistentemente el beneficio de estas prácticas. Solo un pequeño porcentaje de la muestra (2 docentes, 18.18%) respondió "A veces" y ningún docente eligió la opción "Nunca", lo que subraya la alta validez, como un mecanismo efectivo para el liderazgo educativo

Claramente indica que la gran mayoría de los docentes; sugiere que la práctica Mindfulness se asocie a la decisiones pedagógicas y administrativas y al no haber respuestas en la opción nunca, se evidencia un reconocimiento unánime del valor potencial del Mindfulness en el ámbito educativo.

**Figura 2.**



Elaboración propia: Córdoba (2025)

### **Análisis e interpretación**

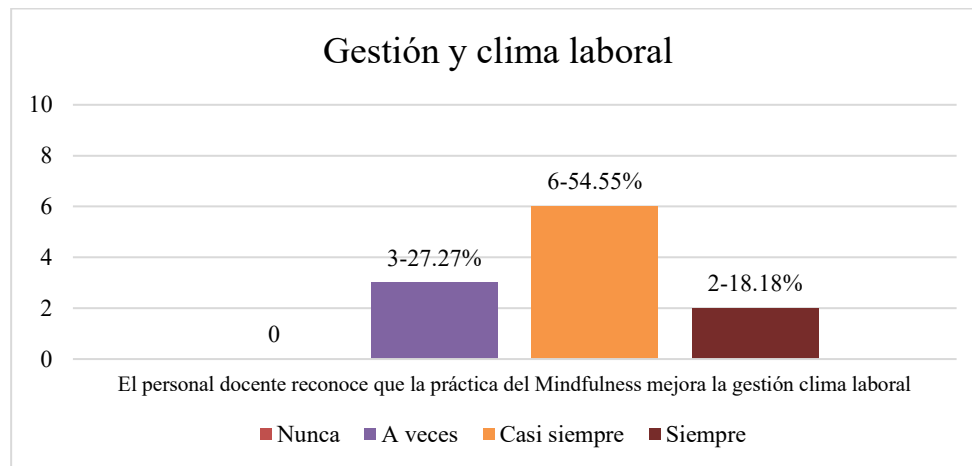
El apoyo es masivo a la inclusión del Mindfulness en la formación profesional continua; con un 81.82% del personal docente; 9 de 11, considera que esta práctica debe implementarse de manera habitual sumando el 63.64% de casi siempre y el 18.18% de siempre. Solo un 18.18% lo ve como



una posibilidad menos frecuente a veces, mientras que ningún docente lo descarta, lo cual valida la necesidad y aceptación institucional de la estrategia para fortalecer el liderazgo educativo.

El Mindfulness no es visto como una moda pasajera, sino como un componente esencial para la mejora del liderazgo; donde el bajo porcentaje, sugiere que la mayoría desea una implementación formal y sostenida, asegurando que la propuesta de una guía didáctica tiene una base de aceptación institucional completa.

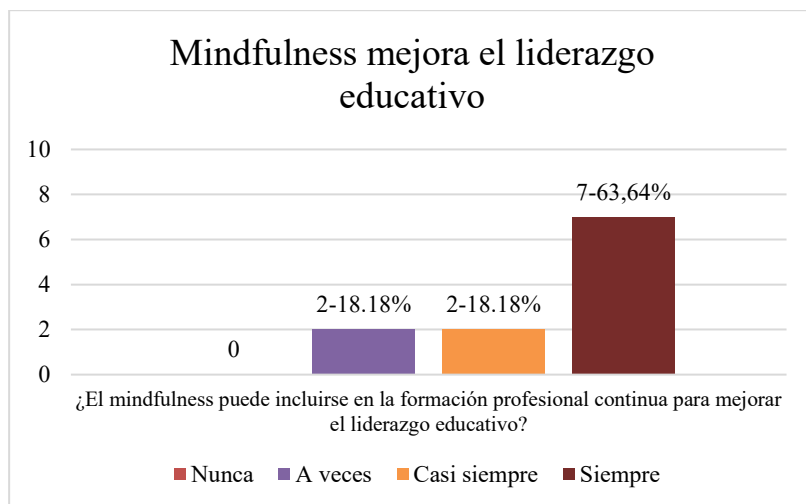
**Figura 3**



Elaboración propia: Córdoba (2025)

### Análisis e interpretación

El Mindfulness favorece un liderazgo consciente y empático, una respuesta muy consistente por parte de los 11 docentes; la suma de las categorías más altas, casi siempre con el 63.64% y siempre con un 18.18%, arroja un impresionante porcentaje del 81.82% que el profesorado percibe que esta práctica contribuye al liderazgo institucional. El alto porcentaje de aprobación indica que los docentes asocian directamente la atención plena con la capacidad de analizar las situaciones objetivamente y considerar las emociones de terceros, componentes esenciales del liderazgo ético para la mejora de la gestión escolar y clima laboral.

**Figura 4**

Elaboración propia: Córdoba (2025)

### Análisis e interpretación

De los docentes encuestados al mencionar si se puede incluir el Mindfulness en la formación profesional continua para mejorar el liderazgo educativo, se muestra un porcentaje de 63.64% de casi siempre y siempre con el 18.18%, este alto porcentaje establece que la inmensa mayoría de la muestra percibe el Mindfulness no como un complemento, sino como un componente esencial que debe ser formalmente integrado en los programas de desarrollo para potenciar las habilidades directivas y de gestión. El escaso 18.18% a veces" y el cero en "Nunca" confirman la alta demanda institucional para esta estrategia.

De acuerdo a los resultados se indica que la mayoría espera una integración regular y frecuente en los talleres de capacitación; el resultado valida la necesidad de diseñar una guía didáctica específica para asegurar una implementación estructurada. La opinión docente confirma que es fundamental para el mejoramiento continuo del desempeño profesional.

A continuación, se muestran los resultados de la entrevista realizada a los directivos de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo:

Desde su experiencia directiva, ¿cómo considera que la práctica del Mindfulness se relaciona con en el liderazgo educativo dentro de la institución?

**Respuesta**

Se relaciona y debe relacionarse porque precisamente así se puede solucionar los conflictos problemas actuales, en el tiempo actual como decir en tiempo presente o real

¿De qué manera el Mindfulness podría contribuir a mejorar los procesos de toma de decisiones?

**Respuesta**

Ubicándonos en el presente sin adelantarse a juicios o prejuicios y también no evocando el pasado sino poniendo atención a la situación actual

¿Considera que el liderazgo basado en Mindfulness puede fortalecer el clima laboral y las relaciones interpersonales entre docentes y directivos?

**Respuesta**

Claro que sí, porque mediante esta estrategia se puede ubicar en contexto real y fortalecer y robustecer el clima laboral y las relaciones interpersonales.

¿Qué estrategias o espacios institucionales cree usted que podrían implementarse para fomentar la práctica del Mindfulness entre el personal docente y administrativo?

**Respuesta**

Pienso que sí y con mayor razón si va ayudar o favorece el clima laboral y así lograr armonía tolerancia entre todos

¿Estaría dispuesto(a) a impulsar y aplicar actividades basadas en una guía didáctica con el uso del Mindfulness y liderazgo educativo? ¿Qué aspectos considera importantes incluir?

**Respuesta**

Si se podría impulsar en la aplicación de la guía didáctica. Y aspectos importantes que sugiero es que en esta guía debe estar consideradas actividades para toda la comunidad educativa.

## **Discusión**

En el presente estudio se investigó cómo el Mindfulness influye como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su consecuente contribución en los procesos de toma de decisiones en instituciones educativas. Para ello, se aplicó una encuesta a una muestra de 11 docentes, lo cual representa el 100% de la población de profesores de la Unidad Educativa "Alonso de Mercadillo". Los instrumentos aplicados establecieron como finalidad determinar la percepción del personal

sobre la efectividad de implementar prácticas de clima laboral, toma de decisiones entre actores educativos y cuidar de la salud mental en su espacio laboral.

De acuerdo con los hallazgos encontrados en esta investigación, se afirma que existe un vínculo directo y bastante positivo entre la aplicación de estrategias de Mindfulness y el fortalecimiento de la gestión escolar; mediante la aplicación de la encuesta a los docentes, se pudo observar que más del 81.82% sumando las categorías casi siempre y siempre; percibe que el Mindfulness potencia consistentemente tanto su claridad mental (revisar la Figura 4: 90.91%), como su capacidad para ejercer un liderazgo consciente y empático (revisar la Figura 6: 90.91%). Este hallazgo contrasta con la situación inicial identificada en la Introducción del estudio, que señalaba la existencia de estrés sostenido, irritabilidad y decisiones precipitadas ante situaciones de conflicto.

La encuesta evidencia que la mayoría del cuerpo docente resiste frente a los efectos de la carga laboral, pero simultáneamente reconoce en la atención de solución para mitigar estos efectos negativos. En este sentido, el apoyo a la propuesta se consolida con el resultado de la Figura 1, donde un 100% de la muestra ratificó que una guía didáctica basada en el Mindfulness favorece tanto la salud mental como la toma de decisiones institucionales, ofreciendo un respaldo total a la intervención propuesta. En este mismo contexto, el 81.82% de los docentes manifestó en la Figura 7 que el Mindfulness contribuye al asertividad en la toma de decisiones, lo que se traduce en procesos más democráticos. Estos resultados son piezas que destacan la mejora continua de la calidad educativa; la falta de equilibrio emocional y la toma de decisiones impulsivas por parte de los líderes impiden obtener resultados satisfactorios y un clima laboral armónico. Para respaldar esta evidencia, la revisión bibliográfica concuerda con los hallazgos empíricos:

Tapia y Tapia (2025) evidencian que el “Mindfulness es una práctica accesible-adaptable que favorece el equilibrio emocional y la dinámica de las relaciones en el entorno laboral, siendo un pilar fundamental para desarrollar un liderazgo transformador que impacte positivamente en la calidad de las decisiones institucionales.”

Analizar la fundamentación bibliográfica relacionada con el Mindfulness para el liderazgo educativo y la toma de decisiones: El presente objetivo se lo alcanzó mediante una exhaustiva revisión de literatura que utilizó diversas fuentes actualizadas; la existencia de múltiples autores y estudios que abordan la eficacia del Mindfulness en contextos de alta demanda emocional, como

la educación, brindó una sólida cantidad de información para estructurar el marco teórico de la presente tesis. Los principales conceptos y categorías, como la atención plena, la gestión consciente del estrés y el liderazgo transformacional, están sólidamente fundamentados en el capítulo de revisión de literatura, respaldando así la intervención propuesta.

La aplicación de mindfulness ha tenido resultados favorecedores en docentes y en estudiantes, tal como lo sostiene Palomero (2016), esta práctica mejora el desarrollo personal lo que contribuye al cambio social; además, su implementación en docentes favorece su estado emocional al incentivar a tener una visión positiva, lo que reduce sus problemas emocionales, bajar el nivel de estrés, ansiedad y depresión

Describir cómo Mindfulness impacta en los procesos de liderazgo educativo y toma de decisiones institucionales. Para corroborar la influencia del Mindfulness en el liderazgo y la toma de decisiones, se aplicó el instrumento de encuesta dirigido a los 11 docentes de la Unidad Educativa; este diagnóstico fue clave para conocer la percepción actual del personal sobre el impacto de la atención plena en la práctica diaria, los datos recolectados en las Figuras 4, 6 y 7, con porcentajes de aprobación que oscilan entre el 81.82% y el 90.91%, confirmaron que el Mindfulness sí es percibido como un potenciador del liderazgo consciente y un catalizador para decisiones más asertivas. Esta descripción detallada del impacto se encuentra plenamente reflejada en el capítulo de resultados.

Liderazgo consiente y su vínculo con el mindfulness; en relación a su vinculación, existen evidencias que respaldan este aspecto, siendo así que, destacan que el liderazgo educativo mejora significativamente mediante la incorporación de actividades basadas en mindfulness; además, favorece el incremento de un liderazgo consiente, pues permite a que el líder sea consciente de sus propias acciones y de las de los demás, así mismo, le permite analizar la situación de manera objetiva, las complejidades que se presentan y considera todas las emociones de todos los involucrados. (Pimente, 2020). Así mismo, Martínez y Márquez (2025), plantean que:

Un liderazgo consciente, humano y transformador no es un lujo, sino una condición indispensable para construir las escuelas que nuestra sociedad necesita: comunidades de aprendizaje vibrantes donde tanto docentes como estudiantes puedan crecer, prosperar y alcanzar su máximo potencial. La inversión en el liderazgo educativo es, sin duda, una inversión en el futuro. (p. 27)

Plantear una guía didáctica basadas en el Mindfulness y el liderazgo educativo que contribuya a mejorar la salud mental y optimizar la toma de decisiones de docentes y directivos en instituciones educativas. Una vez obtenidos los resultados que validan la necesidad de la intervención; particularmente el 100% de aprobación de la Figura 1 y el 90.91% de disposición de la Figura 8, se procedió a la planificación de una propuesta metodológica concreta; la guía didáctica fue diseñada para involucrar tanto a docentes como a directivos en el desarrollo de la atención, toma de sesiones y actividades que involucre a todos los actores de la gobernanza educativa, con la finalidad de gestionar su salud mental y fortalecer sus competencias de liderazgo. La guía consta de talleres educativos que poseen temáticas dirigidas a prácticas de respiración consciente, meditación breve, reflexión ética, estrategias para toma de decisiones y organización del trabajo pedagógico, curricular y operativo; todas ellas orientadas a potenciar las capacidades cognitivas y emocionales para la gestión escolar.

La consecución exitosa de los tres objetivos específicos ha permitido Determinar el uso del Mindfulness como estrategia aplicada al liderazgo educativo y su contribución en los procesos de toma de decisiones en instituciones educativas; los resultados confirman que el uso de esta estrategia es percibido como esencial para fortalecer la gestión escolar y elevar el bienestar de docentes y directivos, dando cumplimiento a los objetivos y alternativas a la problemática del presente estudio realizado.

## Conclusiones

Los resultados de la investigación demuestran una convicción unánime por parte del personal docente acerca de la utilidad de incorporar el Mindfulness en el entorno educativo; dicho que, Los docentes encuestados consideran que la utilización de esta estrategia no es un elemento opcional, sino un mecanismo que incide en su bienestar emocional y en la forma de enfrentar la carga laboral; se constata que la práctica habitual del Mindfulness es reconocida como una herramienta efectiva para gestionar el estrés sostenido, mitigar la irritabilidad y fomentar un ambiente de trabajo armónico y sobre todo, la disposición total por parte de los docentes a integrar el Mindfulness en sus rutinas, con el fin último de fortalecer su salud mental y su desempeño profesional como líderes.

Se establece el vínculo directo entre el Mindfulness y la mejora de las habilidades cognitivas necesarias para la gestión escolar; la evidencia recolectada indica que el profesorado requiere de



estrategias de trabajo entre la gobernanza educativa para fortalecer la capacidad de concentración para el desarrollo de un liderazgo transformador; esta mejora se traduce en un proceso de toma de decisiones más, ético y asertivo, distanciándose de las reacciones impulsivas que se generan bajo presión. El personal educativo percibe que el trabajo estratégico y organizado; permite un análisis objetivo de las situaciones complejas, facilitando soluciones colaborativas-democráticas, lo cual cumple plenamente con el objetivo de este estudio al determinar su contribución a los procesos decisorios institucionales.

La necesidad de formalizar la Estrategia del Mindfulness a través de la Guía Didáctica, propuesta metodológica estructurada y formal; con el acuerdo generalizado entre docentes sobre la importancia de que la institución provea espacios y recursos concretos para la práctica del Mindfulness, el respaldo dicha guía didáctica fue decisivo, lo cual confirma que el personal no solo desea la práctica, sino que también espera que esta sea integrada de manera oficial en los planes de formación continua y desarrollo profesional. La formalización de esta estrategia es el paso final indispensable para asegurar que los beneficios del Mindfulness mejoren la salud mental, liderazgo y decisiones asertivas en la Unidad Educativa “Alonso de Mercadillo”.

## Referencias Bibliográficas

- Aguilar Tinoco, R. J., Carvallo Lobato, M. F., Román Camacho, D. E., Liberio Anzules, A. M., Hernández Centeno, J. A., Duran Fajardo, T. B., & Bernal Parraga, A. P. (2024). El impacto del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) en la enseñanza de Ciencias Naturales: Un enfoque inclusivo y personalizado. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 2162–2178. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13682](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13682)
- Albán Pazmiño, E. J., Bernal Párraga, A. P., Suarez Cobos, C. A., Samaniego López, L. G., Ferigra Anangono, E. J., Moreira Ortega, S. L., & Moreira Velez, K. L. (2024). Potenciando habilidades sociales a través de actividades deportivas: Un enfoque innovador en la educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 3016–3038. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12549](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12549)
- Alvarado Segovia, C. J. (2024). Hermenéusis del liderazgo consciente en la gestión educativa. *Revista Honoris Causa*, 16, 23-54. <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/581>
- Ángel, S. G., Miguel, Santiago, S. V., Marta, A. M., David, A. M., Alfonso, B. J., Francisco, Ausiàs, C. M., Clemente, F. J., Javier, G. C., José, Israel, M. M., Teresa, M. B., María, Agustín, M. L., Teresa, N. G., María, Mónica, R. Z., Marcos, P. D., Marcelo, Vicente, S. P., y Joaquin, S. R. (2018). *Mindfulness: Fundamentos y aplicaciones*. Ediciones Paraninfo, S.A. [https://books.google.com.ec/books?id=ok9tDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=ok9tDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Arequipa Molina, A. D., Cruz Roca, A. B., Nuñez Calle, J. J., Moreira Velez, K. L., Guevara Guevara, N. P., Bassantes Guerra, J. P., & Bernal Parraga, A. P. (2024). Formación docente en estrategias innovadoras y su impacto en el



- aprendizaje de las matemáticas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 9597–9619. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13111](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13111)
- Bernal Párraga, A. P., Garcia, M. D. J., Consuelo Sanchez, B., Guaman Santillan, R. Y., Nivelá Cedeño, A. N., Cruz Roca, A. B., & Ruiz Medina, J. M. (2024). Integración de la educación STEM en la educación general básica: Estrategias, impacto y desafíos en el contexto educativo actual. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 8927–8949. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13037](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13037)
- Bernal Párraga, A. P., Medina Marino, P. A., Cholango Tenemaza, E. G., Zamora Franco, A. F., Zamora Franco, C. G., & López Sánchez, I. Y. (2024). Educación especial en metodologías de discapacidad múltiple intelectual y física: Un enfoque inclusivo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 3229–3248. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11544](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11544)
- Bernal Párraga, A. P., Ninahualpa Quiña, G., Cruz Roca, A. B., Sarmiento Ayala, M. Y., Reyes Vallejo, M. E., Garcia Carrillo, M. D. J., & Benavides Espín, D. S. (2024). Innovation in early childhood: Integrating STEM from the area of mathematics for significant improvement. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 5675–5699. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12779](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12779)
- Bernal Párraga, A. P., Salinas Rivera, I. K., Allauca Melena, M. V., Vargas Solis Gisenia, G. A., Zambrano Lamilla, L. M., Palacios Cedeño, G. E., & Mena Moya, V. M. (2025). El impacto del uso de redes sociales en la autoestima de adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 498–517. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1.15733](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15733)
- Bernal Parraga, A. P., Sandra Veronica, L. P., Orozco Maldonado, M. E., Arreaga Soriano, L. L., Vera Figueroa, L. V., Chimbay Vallejo, N. M., & Zambrano Lamilla, L. M. (2024). Análisis comparativo de la metodología STEM y otras metodologías activas en la educación general básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10094–10113. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13153](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13153)
- Bernal Parraga, A. P., Toapanta Guanoquiza, M. J., Sandra Veronica, L. P., Borja Ulloa, C. R., Esteves Macias, J. C., Dias Mena, B. V., & Orozco Maldonado, M. E. (2024). Desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de proyectos colaborativos en educación inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10134–10154. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13156](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13156)
- Bernal Párraga, A. P., Toapanta Guanoquiza, M. J., Sandra Veronica, L. P., Borja Ulloa, C. R., Esteves Macias, J. C., Dias Mena, B. V., & Orozco Maldonado, M. E. (2024). Desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de proyectos colaborativos en educación inicial: Estrategias inclusivas para estudiantes con necesidades educativas especiales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10134–10154. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13156](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13156)
- Bernal, A., & Guarda, T. (2020). La gestión de la información es factor determinante para elaborar estrategias innovadoras en política educativa pública. *Iberian Journal of Information Systems and Technologies*, (E27), 35–48. <https://core.ac.uk/download/pdf/487026121.pdf#page=35>
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación (Tercera edición). PEARSON EDUCACIÓN. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bisquerria Alzina, R., y Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Briones Franco, J. G., Ponce Uzhca, V. P., Tisalema Fiallos, A. M., Acosta Chafuel, P. V., & Ochoa Briones, M. K. (2025). El juego simbólico como vehículo para la autorregulación emocional y el desarrollo del lenguaje oral en educación inicial: Un abordaje desde la neuroeducación y la práctica reflexiva docente. *ASCE Magazine*, 4(3), 2719–2742. <https://doi.org/10.70577/ASCE/2719.2742/2025>





- Brito-Pastrana, R., y Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: Hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241-258. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>
- Bruna Gonzalez, B., Calventus Salvador, J., y Pavez, P. (2023). Intervenciones grupales breves basadas en mindfulness: Una revisión sistemática. *Límite (Arica)*, 18. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652023000100215>
- Burgos-Martínez, R., Argüelles-Pascual, A.-P., y Palacios, R. H. (2021). Etapas del método estadístico. *Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 9(17), 35-36. <https://doi.org/10.29057/esh.v9i17.6703>
- Bustamante Mora, F. F., Troya Santillán, B. N., Barboto Sanabria, C. M., Hernández Centeno, J. A., Martínez Oviedo, M. Y., Valencia Trujillo, G. D., & Bernal Parraga, A. P. (2024). El impacto del juego en el desarrollo cognitivo y socioemocional en la educación inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 4201–4217. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13886](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13886)
- Caiceo Escudero, J. (2020). Liderazgo y toma de decisiones a nivel de una unidad educativa de Chile. *Papeles salmantinos de educación*, 24, 93-115. <https://doi.org/10.36576/summa.132084>
- Castillo Córdova, G. E., Sailema Moreta, J. E., Chalacán Mayón, J. B., y Calva Abad, A. (2022). El rol docente como guía y mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 13911-13922. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4409](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4409)
- DelaFuente-García, P., y Álvarez-Álvarez, C. (2024). La resiliencia del personal directivo de centros educativos: Revisión sistemática de la literatura. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 28(2), 23-45. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v28i2.29651>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Duarte Ramírez, F. M. M. (2020). Liderazgo educativo en el siglo XXI. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 1(2), 86-111. <https://doi.org/10.59654/r0hsn429>
- Duarte Sánchez, D. D., y Guerrero Barreto, R. (2024). La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. *Revista de ciencias empresariales, tributarias, comerciales y administrativas*, 3(2), 94-107. <https://educaciontributaria.com.py/revista/index.php/rcetca/article/view/70>
- González-Cortez, N. A., y Lagos-SanMartín, N. G. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 1-15. <https://doi.org/10.15359/ree.26-1.7>
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., y Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Laurens Narváez, L. L. (2025). Liderazgo Transformacional e Inteligencia Emocional en la Gestión Directiva Educativa. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 5(12), 13-26. <https://doi.org/10.53595/rlo.v5.i12.116>
- López Hernáez, L. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: Beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145-157. <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i5.743>
- Martín Orgiles, M. L., y Sevilla Gascó, J. (2013). ¿Por qué no soy un Terapeuta Mindfulness? información psicológica, 106, 54-69. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2014.106.5>



- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., y Castillo, R. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación (1.a ed.). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Méndez Tamayo, G. E., y Vanegas Sáenz, S. C. (2017). Conscious breathing as a facilitator of healthy coexistence at an institution for children in vulnerable situations in santiago de cali, colombia. *TOG (A Coruña)*, 14(26), 384-392. <http://www.revistatog.com/num26/pdfs/original5.pdf>
- Mendoza, A., Zambrano, C., Estrada, E., Vásquez, Á., Orrala, V., y Pulla, F. (2025). Psicología educativa y bienestar emocional: Impacto del mindfulness en el aprendizaje escolar: Educational Psychology and Emotional Well-being: The Impact of Mindfulness on School Learning. *Revista Multidisciplinar de Estudios Generales*, 4(4), 260-274. <https://doi.org/10.70577/reg.v4i4.308>
- Modrego-Alarcón, M., Martínez-Val, L., Borao, L., Margolles, R., y García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 31-46. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361003>
- Montaño Ordóñez, J. A., Pilco Machoa, M. C., Suarez Cobos, C. A., Bravo Alcívar, G. M., Pozo Vintimilla, L. R., Pozo Vintimilla, S. del C., & Bernal Párraga, A. P. (2024). El papel del directivo escolar en la promoción de la inclusión en escuelas de educación básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10732–10750. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13222](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13222)
- Olaya Torres, A. J., Duque Romero, C. A., Guzmán Torres, L. T., Pedreros Soler, N. H., Obando Rodríguez, A. A., Duque Aristizábal, C. P., Muñoz Araoz, É. I., y Camacho Ordóñez, L. B. (2022). Mindfulness para mejorar la sensibilidad de profesoras de educación inicial. *Educación y Educadores*, 25(3), e2534-e2534. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.3.4>
- Pacheco Sanz, D. I., Canedo García, A., Manrique Arija, A., y García Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: Atención Plena En Educación Infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 105-114. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003011/html/>
- Pérez, M. A., y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 77-120. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Pimentel Bernal, P. (2020). Atención plena y liderazgo: Puntos de convergencia en la exhibición de niveles de liderazgo. *Compendium: Cuadernos de Economía y Administración*, 7(2), 74-80. <https://doi.org/10.46677/compendium.v7i2.833>
- Ramos Monsivais, C. L., Castañón Vargas, M., Almendra Andrade, Y., y Monge Vázquez, L. (2024). ¿Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 42-55. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.9384](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384)
- Sánchez López, P. (2022). Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación primaria. *Formación Estratégica*, 4(01), 15-28. <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/48>
- Sierra Villamil, M. (2016). Liderazgo educativo en el siglo XXI, desde la perspectiva del emprendimiento sostenible. *Revista Ean*, 81, 111-128. <https://journal.universidadean.edu.co/>
- Tapia Peralta, Y. M., y Tapia Peralta, S. R. (2025). Prácticas de Mindfulness en la Educación: Un Estudio sobre su Eficacia y Aplicación. *Revista Veritas de Difusão Científica*, 6(1), 2128-2153. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i1.511>
- Tello Mayorga, L. E., Bowen Castro, D. J., Rosero Ubidia, A. M., Rea Elizalde, C. A., & Bernal Parraga, A. P. (2025). El papel del orientador educativo en la prevención del acoso escolar: Modelos de intervención basados en evidencia. *ASCE Magazine*, 4(3), 1089–1115. <https://doi.org/10.70577/ASCE/1089.1115/2025>



- Torres Pascual, C., y Torrell Vallespín, S. (2013). Beneficios de la meditación en los adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Revisión narrativa. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 30(4), 19-23. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/244>
- Troya Santillán, B. N., Arzube Plaza, M. C., Arzube Plaza, D. M., Troya Santillán, C. M., Martínez Oviedo, M. Y., Zapata Valverde, Y. F., & Bernal Parraga, A. P. (2024). Liderazgo educativo transformacional: Estrategias para inspirar y motivar a los docentes en el contexto escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 2230–2246. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13687](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13687)
- Vargas-Salgado, M. M., Máñez-Guaderrama, A. I., & Gómez-Bull, K. G. (2023). Liderazgo ético: Su relación con los conflictos, la confianza y la transferencia de conocimiento\*. *Innovar*, 33(88), 165-180. <https://doi.org/10.15446/innovar.v33n88.106279>
- Zambrano Vergara, B. J., Bernal Párraga, A. P., Nivelá Cedeño, A. N., García Jiménez, D. I., Guevara Guevara, N. P., & Bravo Alcívar, G. M. (2024). Estrategias de gestión de aula para fomentar el aprendizaje autónomo en la educación inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 5379–5406. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11745](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11745)

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.