

# **Pedagogical innovation in Physical Education: a systematic review of the implementation of mindfulness in Primary Education**

## **Innovación pedagógica en Educación Física: una revisión sistemática sobre la implementación del mindfulness en Educación Primaria**

**Sebastián Palma-Ramos\*, José-María Romero-Rodríguez**

Universidad de Granada, España

\*Correspondence: Sebastián Palma Ramos; [sebas\\_palmaa@icloud.com](mailto:sebas_palmaa@icloud.com)

### **ABSTRACT**

This study addresses pedagogical innovation in Physical Education by conducting a systematic review of the implementation of mindfulness in Primary Education. The main objective was to analyse how mindfulness practice is being introduced at this school stage. A systematic review of the scientific literature was carried out using the Scopus and WOS databases. The selected articles were examined in order to identify the practical experiences of mindfulness in primary school classes, the geographical areas where it is being implemented, and the benefits obtained through this practice. The results show a certain scarcity of interventions, that the implementation of mindfulness has been carried out mainly in upper primary grades, in the same way, in the area of Spain, and has proven to be effective in improving attention, reducing stress and promoting a positive school environment.

### **KEYWORDS**

Mindfulness, Primary Education, Physical Education

### **RESUMEN**

Este estudio aborda la innovación pedagógica en Educación Física, realizando una revisión sistemática sobre la implementación del mindfulness en Educación Primaria. El objetivo principal fue analizar cómo se está introduciendo la práctica del mindfulness en esta etapa escolar. Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica utilizando las bases de datos de Scopus y WOS. Se examinaron los artículos seleccionados para identificar las experiencias prácticas del mindfulness en los cursos de Educación Primaria, las zonas geográficas donde se está implementando, y los

beneficios obtenidos gracias a esta práctica. Los resultados muestran cierta escasez de intervenciones, que la implementación del mindfulness se ha llevado a cabo, principalmente, en los cursos superiores de primaria, de la misma manera, en la zona de España, y ha demostrado ser eficaz en la mejora de la atención, la reducción del estrés y la promoción de un ambiente escolar positivo.

## **PALABRAS CLAVE**

Mindfulness, Educación Primaria, Educación Física

## **1. INTRODUCCIÓN**

La salud mental se ha vuelto imprescindible en todo joven en proceso de crecimiento, y los padres y madres cada vez demandan más una correcta educación emocional que dote a sus hijos de una salud mental plena y sana.

Asimismo, las nuevas tecnologías han invadido definitivamente la sociedad, llenando de dispositivos móviles todo el entorno. Todo ello, ha propiciado una sobreinformación a la población más joven y emergente, la cual vive sumergida constantemente en el mundo de internet, redes sociales y diversas aplicaciones que los hace ser dependientes, además de generar multitud de conflictos (Parra-Medina & Álvarez-Cervera, 2021). Al poseer tal cantidad de información, teniéndola al alcance de la mano y con fácil acceso, hace posible que el público más joven esté de un momento a otro recibiendo noticias nuevas, información de interés, nuevos recursos que crean necesidades, publicidad engañosa, contenido audiovisual influyente y en continua renovación (Córdoba-Cabús et al., 2025). No obstante, se puede percibir un clima tenso y muy sensible a los hechos, debido a la gran exigencia que se le está imponiendo a todo ciudadano español, en cualquier ámbito, por la inestabilidad política y por la innovadora educación de muchas familias que están creando una nueva generación muy susceptible y, sobre todo, muy sensible a cualquier acontecimiento (Imamura Díaz et al., 2020).

Es por ello que, la salud mental y el estado consciente de los menores han tomado un papel crucial en el proceso educativo y evolutivo de los niños, niñas y adolescentes (OMS, 2025). Los docentes se han visto obligados a abordar este tema lo antes posible y proporcionarles la atención y el cuidado que se merecen. De este modo, surgen nuevos métodos y diversas formas para trabajar la gestión de emociones, entre ellas el “Mindfulness”. Pero, ¿qué es el Mindfulness? Para ello, es

posible incidir en diversas definiciones las cuales completan algunos autores a lo largo de los últimos años:

- Jon Kabat Zinn (citado en Barqui, 2015, p.129), uno de los autores más influyentes de este concepto, lo define en su libro *“Vivir con plenitud las crisis”* (2004), como “el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. [...] La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro”.
- Vallejo Pareja (2006, p.231), lo entiende como “la atención y conciencia plena y presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento”.
- “El Mindfulness es la puerta de entrada a la auto-observación terapéutica de la experiencia” (Miró & Simón, 2012, p.17).

No obstante, dicho concepto inglés no tiene traducción literal al castellano, pero se sabe que proviene de la palabra Sati, un término con origen en la lengua Pali, del cual se conoce a la milenaria práctica budista. Después de contar con las definiciones anteriores y de donde proviene la palabra “Mindfulness”, se puede afirmar que consiste en mantener una atención plena del momento presente.

En este sentido, como bien exponía Jon Kabat Zinn (citado en Barqui, 2015), el Mindfulness se ve reflejado tanto en la mente como en el cuerpo, por lo que su aplicación en el plano motriz del alumnado ha cobrado especial relevancia. Así, la propuesta “MIND-EF” de López Secanell (2024), ha establecido un marco fundamental para integrar el Mindfulness concretamente en la Educación Física, proponiendo el movimiento consciente como una herramienta indispensable para el desarrollo integral de los discentes.

Asimismo, muchas personas se han visto enriquecidas a lo largo de los últimos años, gracias a la práctica del Mindfulness. Ya es un hecho, que el llevar a cabo dichos ejercicios secuencialmente es altamente beneficioso, tanto a corto como a largo plazo, para la salud y el aprendizaje social del ser humano (Quintana Asimbaya et al., 2025). Con ello se pueden enumerar una serie de beneficios esenciales que experimenta el alumnado de Educación Primaria, después de haber sido sometidos a

diversas sesiones durante el curso escolar, aunque la edad del niño influya en los resultados de las intervenciones significativamente los beneficios suelen ser muy similares para todos ellos, de manera generalizada, relacionados con la regulación de las emociones y la salud mental (García-Rubio et al., 2023; Flook et al., 2025; Crescentini et al., 2016):

- Su práctica contribuye a un gran desarrollo de la educación emocional en las aulas, lo que propicia una regulación de emociones del propio alumno.
- A su vez, se experimentan cambios a nivel cerebral, los cuales se asocian a una mayor capacidad para realizar tareas de manera efectiva y con una menor reactividad a cualquier acontecimiento.
- Además, se reduce el nivel de estrés notoriamente, tanto de los docentes como de los discentes.
- El profesorado adquiere una mayor facilidad para captar la atención del alumnado, lo que hace posible la mejora de la concentración de este último grupo.
- También, se mejora la capacidad creativa de los alumnos y alumnas y su forma de afrontar los problemas, forjando más mentes positivas.
- Las habilidades sociales en el aula se ven altamente beneficiadas, propiciando un clima estable y agradable en el horario lectivo.

Además, Benesh Fernández-Miranda (2024) explica, mediante sus investigaciones contrastadas, que la práctica del Mindfulness produce una mejora significativa de la atención, relaciones sociales y, por ende, de la cercanía personal y la afinidad interpersonal. Incluso, Castellanos (2021) muestra en sus estudios de neurociencia de la meditación de su libro “El espejo del cerebro”, la importancia que cobra la meditación en nuestro cuerpo moldeando el cerebro y obteniendo los beneficios nombrados anteriormente, para finalizar concluyendo con la frase: “en definitiva, la meditación nos hará más felices”. No solo la mayoría de los alumnos se ven beneficiados, sino que en el alumnado con Necesidades Educativa Especiales (NEE) también se observaron mejoras significativas en el rendimiento, comportamiento, actitud y predisposición al trabajo en la escuela (May, 2021; Muyassar, Carsiwan, & Hambali, 2025).

Para saber sobre la implementación de este nuevo método en las aulas de Educación Primaria debemos dirigirnos hacia los estudios realizados, pero sobre ellos encontramos escasa información ya

que empezó a desarrollarse hace relativamente poco, desde sus comienzos en las aulas en 2011, hasta el día de hoy. Sin embargo, los resultados que concluyen la mayoría de los estudios realizados son muy similares, por ejemplo, el programa de intervención descrito por González-Cortez y Lagos-San Martín (2022) el cual puede afirmar que el progreso que se experimenta después de haber llevado a cabo el programa es claramente visible para todo el alumnado, definiendo como exitoso todo el proceso y añadiendo que el alumnado intervenido homogeneizó sus resultados en favor de un avance positivo.

Por ende, el objetivo principal de este estudio es analizar cómo se está introduciendo la práctica del Mindfulness en la etapa de Educación Primaria. Además, también se constituyen diversos objetivos secundarios como pueden ser: conocer los saberes básicos de dicho concepto, relacionarlo con la Educación Física, mostrar su utilidad para todos los integrantes de la comunidad educativa... Todo ello será posible a través de una revisión sistemática de la literatura existente sobre la misma. Después de realizar la revisión, se obtendrán diferentes artículos que contengan la suficiente información para dar respuesta a los objetivos expuestos anteriormente. Posteriormente, se realizará un análisis de los mismos para concretar la búsqueda exhaustiva y describir todos los detalles posibles necesarios para la revisión, con el fin de llevar a cabo un procedimiento sistemático y organizado que responda a las siguientes cuestiones: P1. ¿Cuántos artículos obtenidos en las bases de datos de Scopus y WOS han tratado el tema del Mindfulness entre los años? P2. ¿En qué cursos de la etapa de Educación Primaria se está aplicando el Mindfulness? P3. ¿Cuáles son las zonas que están llevando a cabo una implementación del Mindfulness en las aulas de Educación Primaria? P4. ¿Qué beneficios se han obtenido al implementar el Mindfulness en los centros de Educación Primaria?

## **2. MÉTODOS**

### **2.1. Diseño**

El propósito de este estudio es lograr la consecución de los objetivos establecidos y responder a las preguntas de investigación correctamente, llevando a cabo una recopilación de diversos artículos científicos. Éstos, deberán ser analizados exhaustivamente para poder contrastarlos y escoger el contenido más adecuado acerca del título a desarrollar. Por consiguiente, es necesario realizar una Revisión Sistemática de la literatura contenida en dichos artículos.

Asimismo, Tapia-Benavente (2021, p.2), define la revisión sistemática como “un diseño de síntesis de evidencia para alcanzar conclusiones confiables, siendo particularmente valiosa al

momento de diseñar políticas públicas o guías de práctica clínica. Además, ésta debe tener un protocolo explícito, establecido, que se mantenga sin modificaciones durante el proceso y hacer un análisis crítico de su metodología”.

Cabe destacar que, para llevar a cabo la realización de esta revisión sistemática, se ha seguido el modelo PRISMA, el cual manifiesta, transparentemente, dicha revisión; documentándola y evaluando, de manera ordenada y explícita, su literatura. Siguiendo la guía de este modelo, es necesario resaltar que se seguirán minuciosamente los 27 ítems detallados y su diagrama de flujo, en el que se concentren sus cuatro etapas fundamentales de forma sintética (Page et al. 2021).

## **2.2. Estrategias de búsqueda**

La selección de datos y la búsqueda información, se puso en marcha entre los meses de marzo y abril del año 2024, siguiendo las bases de datos de: “Scopus” y “Web of Science” (WOS), debido a la numerosidad de autores que la componen y la veracidad que las respalda, sin dejar de lado, el gran reconocimiento científico que ambas poseen.

Para llevar a cabo la búsqueda y obtención de datos, se utilizaron las siguientes palabras clave: Mindfulness y Educación Primaria. Dichos términos, debían ser traducidos al idioma original de las bases de datos nombradas anteriormente, por lo que terminarían quedando de la siguiente forma: Mindfulness AND ("Primary Education" OR "Elementary Education" OR "Early Childhood Education").

Sin embargo, para proceder a hacer una búsqueda más concreta, será esencial establecer ciertos criterios de inclusión y exclusión, los cuales ayudarán a proporcionar una selección de la información más correcta. De esta manera, en los criterios de inclusión se distinguirían los siguientes: (a) Artículos; (b) Idiomas español, inglés y portugués (c) Experiencias prácticas.

Mientras que, en los criterios de exclusión se distinguirían los siguientes: (a) Cualquier tipo de documento o publicación que no sean artículos; (b) Idiomas que no sean el español, inglés o portugués; (c) Artículos o documento teóricos.

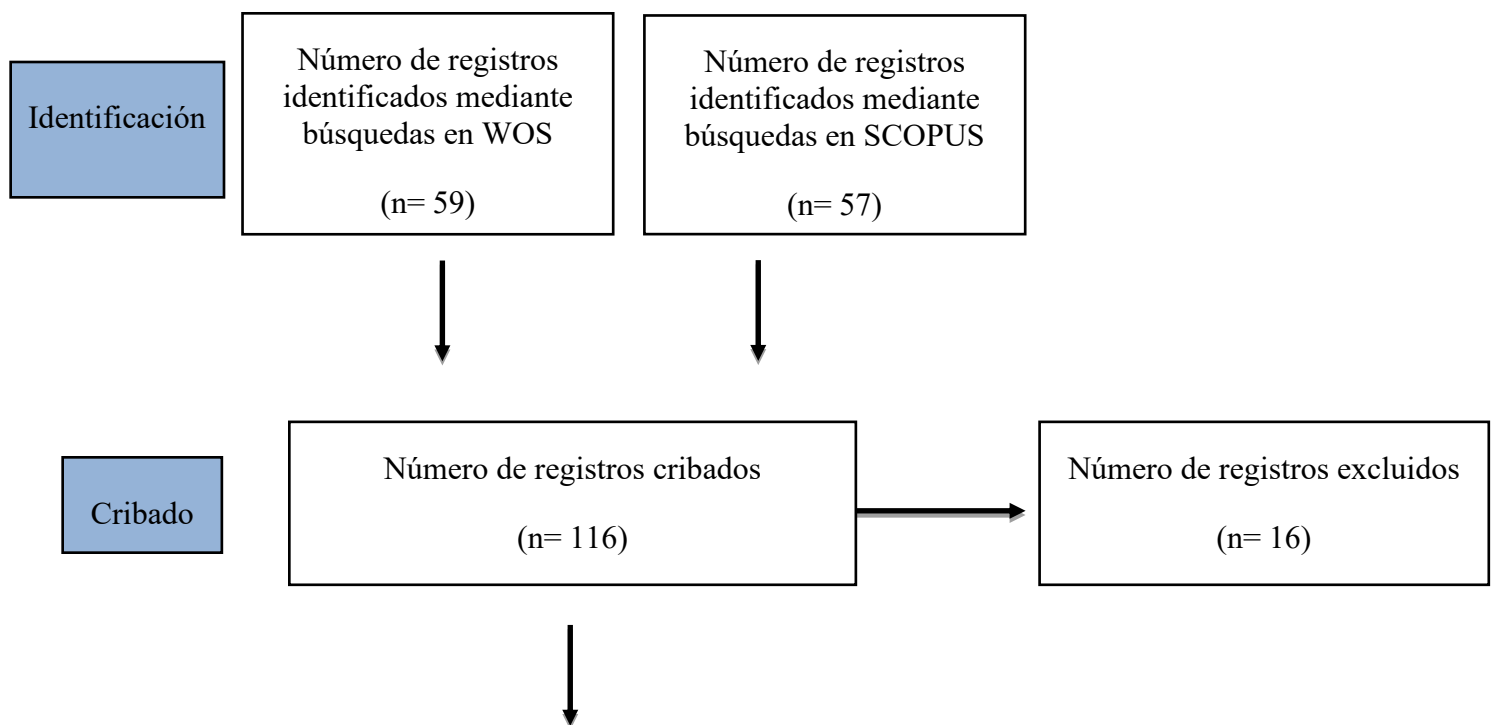
## **2.3. Recolección y análisis de datos**

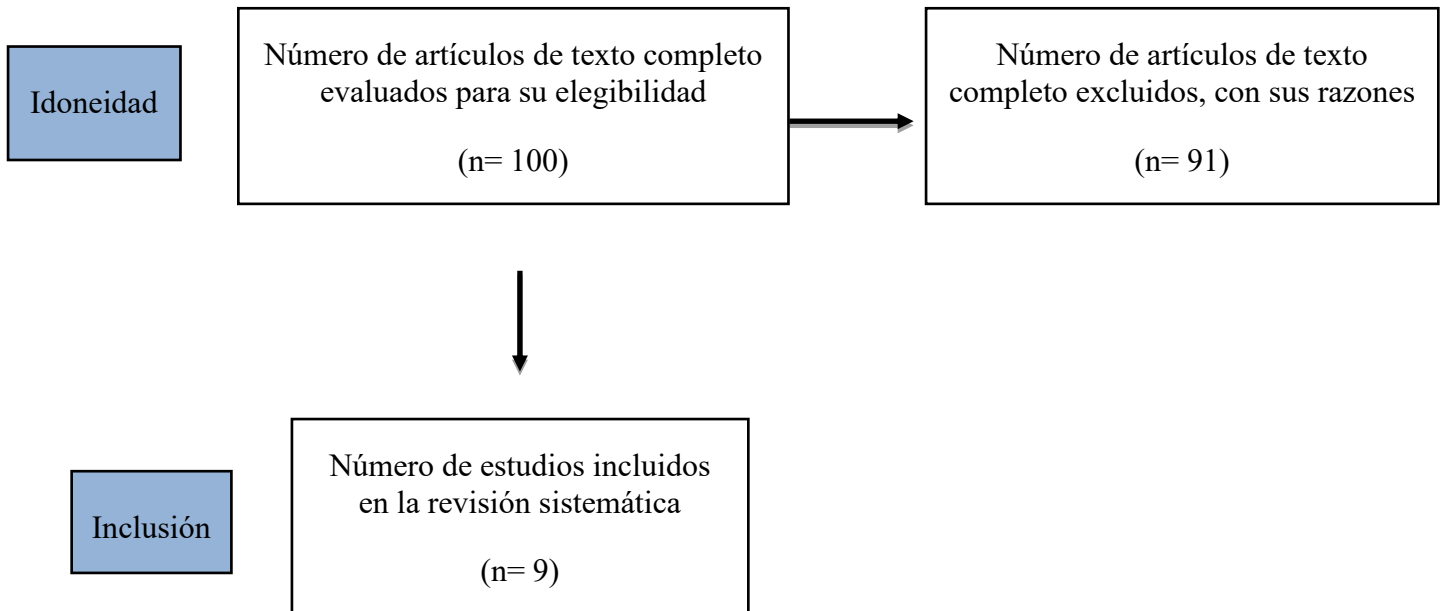
Para llevar a cabo el proceso de selección y análisis de datos de manera precisa y correcta, se han de seguir ciertos pasos regidos por cuatro fases de filtrado.

En la primera fase, se utilizaron los conceptos preestablecidos con las palabras claves, para introducirlos en las bases de datos de Scopus y WOS. Posteriormente, en la segunda fase, se procede a concretar los resultados utilizando los diversos criterios de inclusión y exclusión, produciéndose una síntesis muy beneficiosa para indagar de manera más eficiente en los resultados. En la tercera fase, es necesario realizar una lectura comprensiva de los diferentes títulos y resúmenes contenidos en los diferentes artículos, para, así, poder realizar una comparación de los mismos, eliminando los duplicados y los que se distancien del tema principal. Para finalizar, en la cuarta fase, se lleva a cabo una lectura exhaustiva de la literatura contenida en los artículos filtrados por los criterios de inclusión establecidos, manteniendo el foco en encontrar respuestas a las preguntas formuladas en los objetivos propuestos.

Asimismo, se encuentra el diagrama de flujo del proceso de filtrado sobre la muestra contenida (Figura 1), el cual contiene los preceptos del modelo PRISMA, siguiendo las fases establecidas para el proceso de cribado de los artículos. Por ello, se pueden apreciar en él los diferentes resultados obtenidos, en relación al número y concreción de artículos seleccionados mediante los criterios de inclusión y exclusión, entre ellos, para acabar obteniendo el número final de artículos utilizados para esta revisión sistemática.

**Figura 1.** Diagrama de flujo del proceso de filtrado sobre la muestra contenida en la revisión sistemática (modelo PRISMA).





### 3. RESULTADOS

El desarrollo de los resultados de este trabajo, se ha llevado a cabo mediante las respuestas originadas, en cuanto a las preguntas establecidas en los objetivos, pertenecientes a literatura contenida en la introducción de esta revisión sistemática. Por ende, la información que se mostrará a continuación ha sido fundamentada en base a las cuestiones planteadas anteriormente.

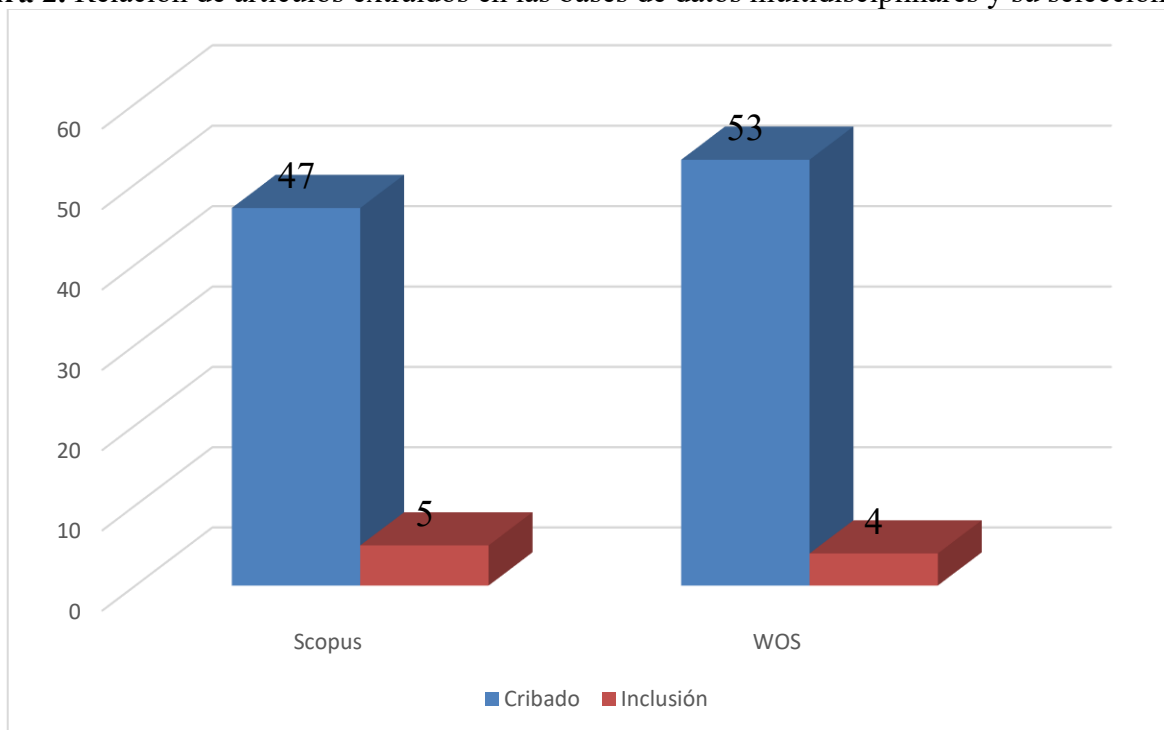
#### *¿Cuántos artículos obtenidos en las bases de datos de Scopus y WOS han tratado el tema del Mindfulness?*

Una vez filtrados los resultados de la muestra, en el diagrama de flujo, se han podido obtener nueve artículos, los cuales han sido extraídos de las bases de datos multidisciplinares de Scopus y WOS. Al incorporar el proceso de cribado, se pudieron obtener 47 artículos en Scopus, y 53 artículos en WOS. Después de haber realizado una lectura parcial de los documentos y haber conseguido determinar el proceso de selección concreto, se obtuvieron cuatro artículos (44,4%) en las bases de datos de Scopus, mientras que en las bases de datos de WOS, se obtuvieron cinco artículos (55,5%). Por ende, se pueden obtener una serie de conclusiones tras estas clasificaciones, entre ellas, cabe destacar que la mayoría de artículos relacionan el Mindfulness con la Educación Infantil o con otras áreas que no se relacionan con el contenido de este trabajo. Además, muchas de ellas no se centran en experiencias prácticas, o no consiguen centrar la atención explícitamente en el Mindfulness. Por lo

que, a pesar de obtener una cantidad de artículos previos al proceso de cribado, a la hora de seleccionar los documentos correctos, no se han llegado a obtener una cantidad proporcionalmente numerosa de artículos. Esto quiere decir que, se han llegado a publicar una cantidad escasa de experiencias prácticas sobre el Mindfulness en Educación Primaria, por lo que es un término que todavía está en proceso de investigación y experimentación.

A continuación, en la *Figura 2*, se muestra el siguiente gráfico, que representará los datos extraídos anteriormente:

**Figura 2.** Relación de artículos extraídos en las bases de datos multidisciplinares y su selección final.



### ***¿En qué cursos de la etapa de Educación Primaria se está aplicando el Mindfulness?***

Si se analizan las muestras contenidas en los artículos seleccionados finalmente, se pueden obtener las siguientes conclusiones:

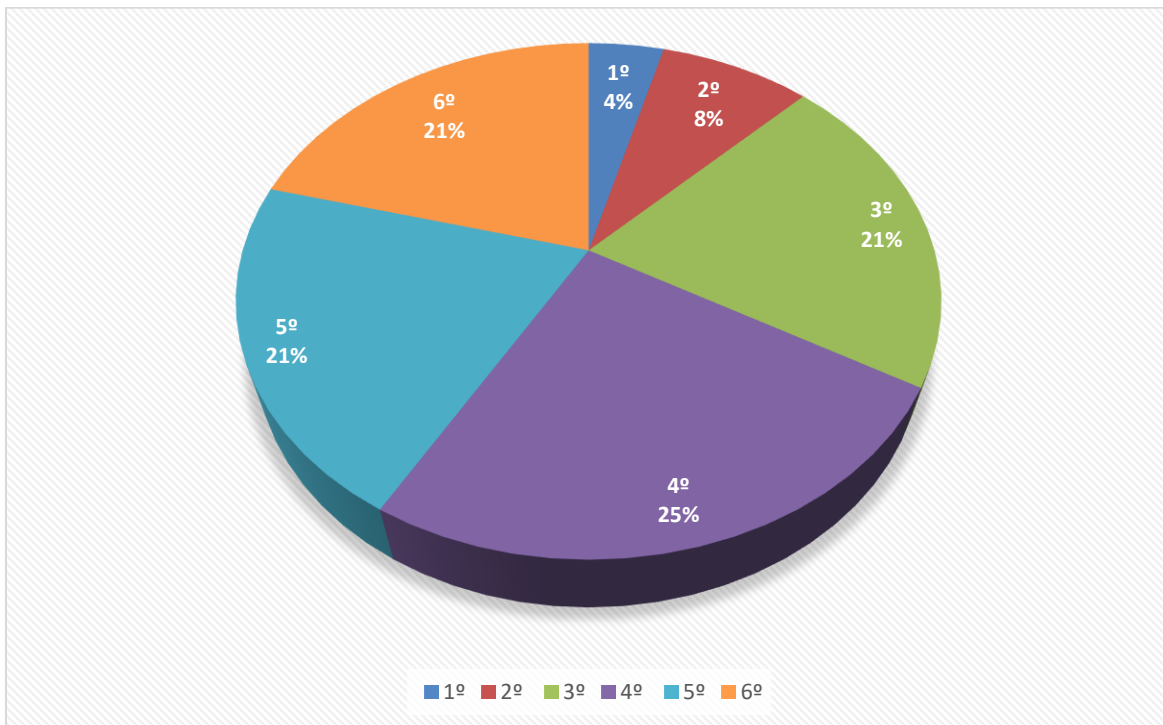
El primero de los artículos, basa sus experiencias prácticas en estudiantes de siete a diez años, es decir, se pueden comprender los cursos 1º (seis a siete años), 2º (siete a ocho años), 3º (ocho a nueve años) y 4º de primaria (nueve a 10 años). El segundo, trata con niños de nueve a 10 años, es decir, 4º de primaria. El tercero, se compone de alumnos de entre nueve y 12 años, por lo que cuentan con 3º, 4º, 5º (10-11 años) y 6º (11-12 años). El cuarto artículo, solo estudia el 5º curso de primaria, es decir, los estudiantes de 10 y 11 años. El quinto, utiliza a alumnos de entre nueve y 12 años, por lo

que cuenta con 3º, 4º, 5º y 6º. El sexto, comprende a niños de ocho a nueve años (3º de primaria). El séptimo, trata con el alumnado de entre siete y 12 años, es decir, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º. El octavo artículo, comprende las edades de entre 10-12 años, por lo que se cuentan los cursos de 4º, 5º y 6º. Y, por último, el artículo final utiliza como muestra al alumnado de 6º de primaria.

Después de desarrollar los datos anteriores, se puede ver finalmente que el curso de la etapa de Educación Primaria en el que más se está aplicando el Mindfulness, es 4º (nueve a 10 años), con un 25% de las muestras recogidas en los artículos seleccionados. Además, se puede apreciar como es el primer ciclo, 1º (4%) y 2º (8%), el único que presenta una cantidad más escasa de experiencias prácticas, debido a la edad temprana de sus alumnos. Mientras que, en el segundo ciclo, 3º (21%) y 4º (25%), y tercer ciclo 5º (21%) y 6º (21%), los alumnos tienen mayor edad, por tanto, aplicar esta metodología en su etapa escolar es mucho más conveniente para su desarrollo cognitivo y académico.

A continuación, en la *Figura 3*, se muestra el siguiente gráfico, que representará los datos extraídos anteriormente:

**Figura 3.** Representación gráfica de los cursos de Educación Primaria en los que se ha aplicado el Mindfulness.

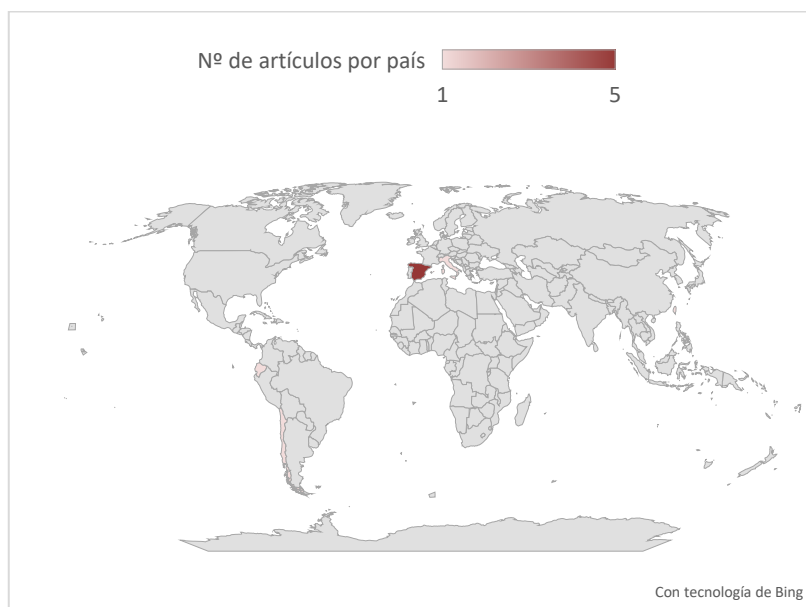


### ***¿Cuáles son las zonas que están llevando a cabo una implementación del Mindfulness en las aulas de Educación Primaria?***

Sobre esta cuestión, se pueden aportar los siguientes datos. El primer artículo, basa su experiencia práctica sobre la implementación del Mindfulness en un colegio situado en Asturias (España). El segundo de ellos, se encuentra en Alicante (España). El tercero, se sitúa en Roma (Italia). Continuando con el cuarto, su experiencia práctica se centra en Taiwán. En el quinto artículo, se llevan a cabo dichas experiencias en un centro escolar de Castilla La Mancha (España). El sexto artículo, se sitúa en el País Vasco (España). El séptimo artículo, se encuentra en la comuna de Pemuco (Chile). El octavo de ellos, se localiza en Madrid (España). Y, por último, el artículo número nueve, basa su experiencia práctica en un colegio de primaria situado en Ecuador.

Una vez analizados los datos anteriores, se pueden obtener una serie de conclusiones sobre las zonas que están llevando a cabo una implementación del Mindfulness en las aulas de Educación Primaria. Y es que, la mayor parte de los artículos seleccionados (5), basan sus experiencias prácticas en diferentes zonas situadas geográficamente en España, por lo que se puede afirmar que en el país donde más se ha trabajado la implementación del Mindfulness en los centros escolares de Educación Primaria, es en España. A continuación, en la *Figura 4*, se muestra el siguiente gráfico, que representará los datos extraídos anteriormente:

**Figura 4.** Representación de las zonas en las que se está llevando a cabo una implementación del Mindfulness en Educación Primaria.



### ***¿Qué beneficios se han obtenido al implementar el Mindfulness en los centros de Educación Primaria?***

Como se ha podido comprobar anteriormente, cada artículo basa su desarrollo en una experiencia práctica distinta, con muestras, métodos y participantes diferentes. Por lo que, en la *Tabla 1*, se mostrarán los beneficios que han experimentado los autores en sus correspondientes artículos:

**Tabla 1.** Beneficios obtenidos con la implementación del Mindfulness en Educación Primaria.

<b>Autores</b>	<b>Beneficios</b>
1. Suárez-García et al. (2020)	El programa de intervención basado en el Mindfulness, demostró diversos efectos positivos, tanto en las variables cognitivas, como en la reducción de los problemas de atención de los niños, déficits de atención y agresividad.
2. Baena-Morales et al. (2022)	Debido a ciertas limitaciones, esta experiencia práctica no pudo obtener resultados concluyentes, aunque si pueden afirmar que se consiguieron ligeros resultados positivos en cuanto a la claridad emocional del alumnado de Educación Física.
3. Colón-Calvo et al. (2022)	A través de la implementación de esta metodología en las clases de Educación Física, se ha podido concluir que los estudiantes mejoraron considerablemente su bienestar psicológico y su salud.
4. Yeh et al. (2019)	En este artículo, el “Mindful Learning”, da como resultado ser un método viable y fiable, para trabajar con los estudiantes.
5. Benesh Fernández-Miranda (2023)	La práctica del Mindfulness, llevada a cabo en momentos previos a exámenes o test, hace posible que el alumnado pueda realizarlos con mayor confianza, de una manera más calmada, y evitando cualquier problema de nervios o estrés. Por lo que, es evidente que se mejora el rendimiento

---

académico de los estudiantes.

---

6. Olarza et al. (2023)	Se encontraron ciertas similitudes entre la puesta en práctica del Mindfulness, la mejora de las habilidades emocionales y sociales, y la disminución del riesgo de depresión y el estrés.
7. González-Cortez y Lagos-San Martín (2022)	Este programa de intervención, afirma ser un programa efectivo que fortalece, en todas sus áreas, la autorregulación emocional en el alumnado de Educación Primaria, favoreciendo, significativamente, el autocontrol de los mismos.
8. Varela y Legendre (2021)	Entre los resultados, se obtuvieron ciertas reducciones parciales en los niveles de estrés y ansiedad del alumnado participante.
9. Morales-Urrutia et al. (2021)	Las prácticas de Mindfulness, demostraron beneficios significativos a la hora de ayudar a los estudiantes con su experiencia de programación. Entre ellas, se encuentran la mejora de satisfacción post-trabajo, y un aumento de la puntuación del contenido, concentración y motivación

---

#### 4. DISCUSIÓN

A través del análisis exhaustivo de los artículos obtenidos se han podido desvelar ciertos hallazgos sobre la implementación del Mindfulness en la Educación Primaria. Se identificaron nueve publicaciones relevantes de las bases de datos multidisciplinares de Scopus y WOS, indicando una limitada cantidad de investigaciones prácticas específicas sobre este tema, en el contexto de Educación Primaria. La mayor parte de los estudios se centraron en los cursos superiores de primaria, con un mayor énfasis en el 4º curso. Geográficamente, la mayoría de las experiencias prácticas se

llevaron a cabo en España. En cuanto a los beneficios, se observó una mejora en la regulación emocional, bienestar psicológico, rendimiento académico y reducción del estrés, entre otros. Contrastar estos resultados con la literatura contenida en la introducción, permite profundizar en su significado y relevancia. Por ello, se presenta, a continuación, los siguientes hallazgos tras haber concluido los resultados obtenidos:

En primer lugar, se destaca la limitada cantidad de experiencias prácticas encontradas sobre este tema, que nos indican la escasa investigación existente. Incluso, una vez realizado el proceso de cribado, el proceso de selección final de artículos es preocupante, obteniendo solamente nueve artículos, repartidos en cantidades similares por las dos bases de datos utilizadas, lo que resalta, aún más, que ésta es un área en desarrollo. Además, esto se relaciona con lo que indicó la Organización Mundial de la Salud (2025), sobre la importancia creciente de abordar la salud mental en el ámbito educativo, aunque todavía se requiere más investigación y experiencias prácticas documentadas.

No obstante, la mayoría de estudios se centraron en cursos de 3º a 6º de primaria, principalmente en el 4º curso, lo que sugiere que los beneficios del Mindfulness son más perceptibles, en estudiantes de mayor edad. Todo ello, está en consonancia con las afirmaciones de García-Rubio et al. (2023) sobre cómo influye la edad del alumno en los resultados de las intervenciones de estas experiencias prácticas, ya que los estudiantes con una edad más elevada tienen una mayor capacidad para comprender y beneficiarse de estas prácticas.

En cuanto a la distribución geográfica, se pudo observar claramente que España es el país en el que se han realizado más investigaciones, actualmente, sobre el Mindfulness, en las aulas de Educación Primaria. El predominio de estudios realizados en España, puede reflejar un interés y desarrollo particular en este país, algo que coincide con las observaciones de Córdoba-Cabús et al. (2025), sobre la creciente adopción de metodologías innovadoras en el sistema educativo español. Esto también puede ser indicativo de una mayor conciencia y necesidad percibida de abordar problemas de salud mental y emocional en las aulas (Imamura Díaz et al. 2020).

Respecto a los beneficios observados, la lectura exhaustiva de los diferentes artículos seleccionados, confirmó muchos de las teorías sobre los efectos del Mindfulness en el alumnado. Por ejemplo, Quintana Asimbaya et al. (2025) y Benesh Fernández-Miranda (2023,2024) pusieron un gran hincapié en la mejora de la atención, las habilidades sociales y el rendimiento académico, lo

cual se vio reflejado en los resultados obtenidos por las intervenciones de Suárez-García et al. (2020) y Olarza et al. (2023). En consecuencia, estos beneficios destacan la efectividad del Mindfulness para mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes, un aspecto crucial para la mejora del sistema educativo.

Además de ello, se ha podido comprobar la sorprendente conexión entre la práctica del Mindfulness y la Educación Física, puesto que autores como López Secanell (2024) defendían anteriormente que la Educación Física se situaba como un espacio idóneo para trabajar la conciencia corporal y la autorregulación emocional. Lo cual coincide indudablemente con los resultados de los estudios de Baena-Morales et al. (2022) y Colón-Calvo et al. (2022), quienes destacaron cómo el Mindfulness puede mejorar el control de las emociones y la dimensión social de los alumnos/as a través de la Educación Física, actuando como una verdadera propuesta de innovación pedagógica.

Por último, dicha discusión muestra que, aunque los beneficios son variados y significativos, existe una necesidad de más estudios concluyentes, ya que se encuentran ciertas limitaciones para obtener resultados definitivos. Con ello, se propone crear diseños de estudios más amplios de largo plazo, para evaluar de una manera más efectiva el impacto del Mindfulness en la Educación Primaria.

## **5. CONCLUSIONES**

La realización de esta revisión sistemática ha permitido una profunda inmersión en el concepto Mindfulness y su implementación en la Educación Primaria, destacando su creciente relevancia en el ámbito educativo. A través del análisis minucioso de la literatura científica, se ha podido comprobar que, aunque aún hay un número limitado de experiencias prácticas, las evidencias obtenidas hasta ahora resaltan los múltiples beneficios del Mindfulness en el alumnado de Primaria.

En cuanto a los objetivos planteados, se ha cumplido con éxito el análisis de cómo se está introduciendo el Mindfulness en la etapa de Educación Primaria, así como la identificación de las experiencias prácticas desarrolladas en la literatura. Se han respondido adecuadamente todas las preguntas de investigación, remarcando las edades y cursos en los que se aplica esta práctica, las zonas geográficas de implementación y los beneficios reportados. Con todo ello, se ha podido demostrar que, aunque el Mindfulness se está incorporando gradualmente en las escuelas, su aplicación es más frecuente en los cursos superiores de primaria, la zona en la que está teniendo

mayor presencia es en España, y la obtención de múltiples beneficios en toda la comunidad educativa, en la Educación Primaria, y, específicamente, en la Educación Física.

Sin embargo, este estudio presenta algunas limitaciones. La principal es la escasez de experiencias prácticas sobre la implementación del Mindfulness en Educación Primaria, lo cual ha restringido el alcance de la revisión. Además, la heterogeneidad en los métodos de los estudios revisados dificulta la comparación de los resultados, ya que la gran mayoría no centra la atención en el tema a tratar o, simplemente, ha puesto en práctica su intervención en otras etapas escolares, como la Educación Infantil. Otra limitación es la falta de estudios longitudinales que evalúen los efectos a largo plazo del Mindfulness en el alumnado, que provoca un retraso en el proceso de implementación de esta práctica en las aulas debido a la su falta de investigación.

Las implicaciones prácticas de este trabajo son significativas. La incorporación del Mindfulness en el ámbito educativo puede ser una herramienta valiosa para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas. Futuras investigaciones deberían centrarse en la creación de programas de Mindfulness adaptados a las diferentes etapas educativas, y en específico a la Educación Física, además de sus efectos a largo plazo en la evaluación. Además, sería conveniente ampliar la formación de los docentes en técnicas de Mindfulness para asegurar una implementación efectiva y sostenida en el tiempo. Pero, para ello, es esencial que se haga un buen trabajo de educación emocional en los centros escolares, donde la salud mental juegue un papel fundamental en el desarrollo académico y personal de cada estudiante, y donde se pueda abrir las puertas a la práctica del Mindfulness.

En conclusión, esta revisión sistemática ha confirmado la importancia y efectividad del Mindfulness como estrategia educativa en la Educación Primaria, y como método de innovación pedagógica en la Educación Física. A pesar de las limitaciones y desafíos encontrados, los resultados son prometedores y sugieren que el Mindfulness puede contribuir de manera significativa al desarrollo integral del alumnado. La continuidad de investigaciones en este sector es crucial para consolidar y promover el conocimiento sobre las mejores técnicas de implementación en el sistema educativo.

## 6. REFERENCIAS

- Baena-Morales, S. Ferriz-Valero, A., & García-Taibo, O. (2022). Influence of cooperative strategies and mindfulness on the perception and control of emotions in primary physical education. A proposal to improve sustainability in the social dimension. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1590-1598. <https://doi.org/10.77552/jpes.2022.07200>
- Barqui, N.G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro “Mindfulness en la vida cotidiana”. Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. *Cuadernos de Neuropsicología*, 9(3), 126–131.
- Benesh Fernández-Miranda, N. (2024). Mindfulness y competencia emocional en Educación Primaria: un Estudio de Caso. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 11–16. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-389>
- Castellanos, N. (2021). *El espejo del cerebro*. La Huerta Grande Editorial.
- Colón-Calvo, A., Baena-Morales, S., Ferriz-Valero, A., & García-Taibo, O. (2022). A new vision of mindfulness in physical education. Contributing to the social dimension of sustainable development. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2618-2626. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.11332>
- Córdoba-Cabús, A., Faria-Batlle, P. & Ceballos, Y. (2025). Jóvenes y consumo de noticias en España: la influencia de factores sociodemográficos. *Cuadernos de información*, 62, 184–208.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Meditación orientada a la atención plena para niños de primaria: Efectos sobre la atención y el bienestar psicológico. *Frontiers in Psychology*, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Benesh Fernández-Miranda, N. (2023). Quantitative analysis to measure the impact of mindfulness practice in primary school students on their academic performance. *Journal of Learning Style*, 16(32), 89-103. <https://doi.org/10.55777/rea.v16i32.6010>
- Flook, L., Hirshberg, MJ, Gustafson, L., McGehee, C., Knoeppel, C., Tello, LY, Bolt, DM y Davidson, RJ (2025). El entrenamiento en mindfulness mejora las funciones ejecutivas y las habilidades socioemocionales de los estudiantes. *Applied Developmental Science*, 29 (2), 141-160. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2297026>
- García-Rubio, C., Herrero, M., Luna-Jarillo, T., Albert, J., & Rodríguez-Carvajal, R. (2023). Eficacia y mecanismos de cambio de una intervención basada en la atención plena en niños de primaria: un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados. *Journal of School Psychology*, 99 (101211), 101211. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.04.001>
- González-Cortez, N. A. & Lagos-San Martín, N. (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. <http://doi.org/10.15359/ree.26-1.7>
- Imamura Díaz, J. I., Keeling Alvarez, M., & Barreto Gelles, I. (2020). La gestión del conocimiento como plataforma para socializar la producción científica. *Ingeniería Industrial*, 41(1), 1-9.

- López Secanell, I. (2024). *MIND-EF. Mindfulness en Educación Física*. INDE.
- Miró, M. T. & Simón, V. (2012). Mindfulness en la práctica clínica. Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao. *Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer*, 15-303. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/121f5ac70155f72bce1305b5f1442eec.pdf>
- Morales-Urrutia, E. K., Ocaña, J. M., Pérez-Marín, D., & Pizarro-Romero, C. (2021). Can mindfulness help primary education students to learn how to program with an emotional learning companion? *IEEE Access*, 9, 6642-6660. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3049187>
- Muyassar, A. M., Carsiwan, & Hambali, B. (2025). Character development through physical education: A systematic literature review. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 14, 150. <https://doi.org/10.6018/sportk.627781>
- Olarza, A., Soroa, G., Aritzeta, A. & Mindeguia, R. (2023). Basque Adaptation of the Reduced Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-R). *Mindfulness*, 14(12), 3006-3019. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02241-1>
- OMS (2025). La salud mental de los adolescentes. *World Health Organization*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Parra-Medina, LE y Álvarez-Cervera, FJ (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica. *Revista de Neurología*, 73 (12), 421–428. <https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113>
- Quintana Asimbaya, J. E., Salamea Nieto, R. M., & Llanos-Rosales, B. R. (2025). Mindfulness y regulación emocional en adolescentes: revisión integrativa. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(22), 84–98. <https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.181>
- May, F., Ford, T., Janssens, A., Newlove-Delgado, T., Emma Russell, A., Salim, J., Ukoumunne, O. C., & Hayes, R. (2021). Attainment, attendance, and school difficulties in UK primary schoolchildren with probable ADHD: ADHD's impact on children's education. *The British Journal of Educational Psychology*, 91(1), 442–462. <https://doi.org/10.1111/bjep.12375>
- Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Attention, Self-Control, and Aggressiveness in Primary School Pupils. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2447. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072447>
- Tapia-Benavente, L., Vergara-Merino, L., Garegnani, L. I., Ortiz-Muñoz, L., Hernández, C. L., & Vargas-Peirano, M. (2021). Rapid reviews: definitions and uses. *Medwave.cl*. <https://doi.org/10.5867/medwave.202..8090>

- Vallejo Pareja, M. A. (2006). Atención plena. Mindfulness. *Edupsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 5(2). <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v5i2.3784>
- Varela, G. R., & Legendre, F. R. (2021). Mindfulness and online music for channeling stress in primary school students during the COVID-19 pandemic in Spain. *Russian Musicology*, 1, 125-136. <https://doi.org/10.33779/2587-6341.2021.1.125-136>
- Yeh, Y.-C., Chang, H.-L. & Chen, S.-Y. (2019). Mindful learning: A mediator of mastery experience during digital creativity game-based learning among elementary school students. *Computers and Education*, 132, 63-75. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.01.001>

#### **AUTHOR CONTRIBUTIONS**

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

#### **CONFLICTS OF INTEREST**

The authors declare no conflict of interest.

#### **FUNDING**

This research received no external funding.

#### **COPYRIGHT**

© Copyright 2026: Publication Service of the University of Murcia, Murcia, Spain.