

Influencia del ejercicio físico consciente (Mindful Movement) en la regulación emocional y rendimiento académico adolescente de Educación Básica Superior

Influence of Mindful Movement Exercise on Emotional Regulation and Academic Performance in Lower Secondary Education Adolescents

Lic. Reyes Criollo Patricia Elizabeth

E.E.B. Victor Emilio Estrada
patriciae.reyes@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0002-4206-3897>
Guayas – Ecuador

Ing. Macias Quiroz Jimena Jazmin

U.E República De Cuba
jimena.maciasa@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0008-0133-309X>
Esmeraldas – Ecuador

MSc. Molina Cabrera Stefania Julieta

U.E. Serafina Quintero
stefania.molina@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-8845-038X>
Esmeraldas – Ecuador

MSc. Olmedo Mairongo Leicia Juana

Unidad Educativa Aurelia Becerra Del Quiñonez
leicia.olmedo@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-2326-8830>
Esmeraldas – Ecuador

Formato de citación APA

Reyes, P., Macias, J., Molina, S. & Olmedo, L. (2026).
Influencia del ejercicio físico consciente (Mindful Movement) en la regulación emocional y rendimiento académico adolescente de Educación Básica Superior.
Revista REG, Vol. 5 (Nº. 3), p. 4731 – 4749.

CONOCIMIENTOS SIN FRONTERAS

Vol. 5 (Nº. 3). Julio - septiembre 2026.
ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 20-08-2026

Fecha de aceptación :25-08-2026

Fecha de publicación:30-09-2026



RESUMEN

La adolescencia representa una etapa caracterizada por importantes cambios físicos, cognitivos y emocionales que pueden influir en los procesos de aprendizaje y desempeño académico. En este contexto, la incorporación de estrategias educativas orientadas al bienestar integral adquiere relevancia dentro de los sistemas escolares. El presente artículo analiza la influencia del ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) en la regulación emocional y el rendimiento académico de adolescentes de Educación Básica Superior. La investigación se desarrolla mediante un enfoque mixto, considerando variables relacionadas con conciencia corporal, manejo emocional, reducción del estrés, atención, motivación y desempeño académico. Los resultados evidencian que la práctica sistemática de movimientos conscientes combinados con técnicas de respiración y atención plena favorece el reconocimiento emocional, mejora el autocontrol, disminuye los niveles de estrés académico y contribuye al fortalecimiento de procesos cognitivos asociados al aprendizaje. Asimismo, se identifica una relación positiva entre la práctica de *Mindful Movement* y la mejora del rendimiento escolar, debido a que los estudiantes muestran mayor concentración, participación y disposición hacia las actividades educativas. Se concluye que el ejercicio físico consciente constituye una estrategia pedagógica innovadora dentro de la Educación Física, al integrar dimensiones corporales, emocionales y cognitivas que favorecen el desarrollo integral del adolescente.

PALABRAS CLAVE: ejercicio consciente, regulación emocional, rendimiento académico, adolescencia, educación física.

ABSTRACT

Adolescence is a stage characterized by significant physical, cognitive, and emotional changes that may influence learning processes and academic performance. In this context, the incorporation of educational strategies focused on comprehensive well-being becomes increasingly relevant within school systems. This article analyzes the influence of mindful movement exercise on emotional regulation and academic performance among lower secondary education adolescents. The research follows a mixed-method approach, considering variables related to body awareness, emotional management, stress reduction, attention, motivation, and academic achievement. The results show that the systematic practice of conscious movements combined with breathing techniques and mindfulness promotes emotional recognition, improves self-control, reduces academic stress levels, and contributes to strengthening cognitive processes associated with learning. Furthermore, a positive relationship is identified between mindful movement practice and improved academic performance, as students demonstrate greater concentration, participation, and willingness toward educational activities. It is concluded that mindful movement represents an innovative pedagogical strategy within Physical Education, integrating physical, emotional, and cognitive dimensions that promote adolescents' comprehensive development.

KEYWORDS: mindful movement, emotional regulation, academic performance, adolescence, physical education.

INTRODUCCIÓN

La educación contemporánea enfrenta el desafío de atender no solamente los aspectos cognitivos del aprendizaje, sino también las dimensiones emocionales, sociales y físicas que influyen en el desarrollo integral de los estudiantes. En la etapa adolescente, los cambios biológicos y psicológicos pueden generar dificultades relacionadas con estrés académico, ansiedad, baja motivación y problemas de autorregulación emocional, factores que pueden afectar directamente el rendimiento escolar.

La regulación emocional constituye una habilidad fundamental para que los adolescentes puedan reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera adecuada frente a diferentes situaciones personales, académicas y sociales. Un estudiante con mayores capacidades de autorregulación puede responder de forma más efectiva ante dificultades, mantener la atención y desarrollar relaciones interpersonales positivas.

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional comprende habilidades relacionadas con el reconocimiento de emociones propias y ajenas, el autocontrol y la capacidad de utilizar las emociones como elementos facilitadores del pensamiento y la acción. Desde el ámbito educativo, estas competencias resultan esenciales para favorecer ambientes escolares saludables y procesos de aprendizaje efectivos.

Durante la adolescencia, los estudiantes enfrentan múltiples factores que pueden alterar su equilibrio emocional, entre ellos exigencias académicas, cambios personales, presión social y dificultades familiares. Por ello, las instituciones educativas requieren estrategias que permitan fortalecer habilidades socioemocionales vinculadas al bienestar psicológico.

En este contexto, la actividad física adquiere un papel relevante debido a su influencia sobre el funcionamiento cerebral y emocional. Diversas investigaciones han demostrado que el movimiento corporal favorece procesos relacionados con la memoria, atención, motivación y reducción del estrés mediante mecanismos neurobiológicos asociados a la liberación de neurotransmisores como dopamina, serotonina y endorfinas.

De acuerdo con Ratey (2008), el ejercicio físico produce beneficios significativos en el cerebro al favorecer la plasticidad neuronal y mejorar procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje. Por esta razón, la Educación Física puede convertirse en una herramienta educativa que trascienda el desarrollo motor y contribuya al bienestar emocional y académico.

Dentro de las nuevas tendencias educativas surge el concepto de Mindful Movement o movimiento consciente, entendido como una práctica que integra actividad física, respiración,

atención plena y conciencia corporal. Esta metodología busca que el individuo experimente el movimiento desde una perspectiva consciente, reconociendo sensaciones corporales y estados emocionales.

Según Kabat-Zinn (2013), la atención plena (*mindfulness*) implica prestar atención al momento presente de manera intencional y sin emitir juicios. Aplicada al movimiento corporal, esta práctica favorece la conexión entre cuerpo y mente, promoviendo mayor conciencia emocional y control de las respuestas automáticas.

El ejercicio físico consciente puede incluir actividades como estiramientos conscientes, ejercicios de equilibrio, movilidad corporal, respiración guiada y prácticas de relajación activa. Estas estrategias pueden incorporarse dentro de las clases de Educación Física como recursos pedagógicos orientados al desarrollo integral del estudiante.

Desde una perspectiva neuroeducativa, las emociones cumplen una función determinante en el aprendizaje. Los estados emocionales positivos favorecen la atención, la motivación y la consolidación de conocimientos, mientras que niveles elevados de estrés pueden afectar procesos cognitivos necesarios para el desempeño académico.

Según Damasio (2010), las emociones participan activamente en los procesos de razonamiento y toma de decisiones, demostrando que los aspectos emocionales y cognitivos no funcionan de manera independiente, sino como sistemas interrelacionados.

En el ámbito escolar, fortalecer la regulación emocional mediante estrategias corporales permite crear mejores condiciones para el aprendizaje. Un estudiante capaz de gestionar sus emociones presenta mayores posibilidades de mantener la concentración, afrontar desafíos académicos y participar activamente en las actividades educativas.

La Educación Física tradicionalmente ha sido relacionada con el desarrollo de capacidades físicas y habilidades deportivas; sin embargo, los enfoques actuales proponen una visión más amplia donde el movimiento se convierte en un medio para promover salud física, bienestar psicológico y competencias socioemocionales.

La incorporación del *Mindful Movement* responde a esta nueva perspectiva, debido a que integra cuerpo, mente y emociones dentro de experiencias educativas significativas. Esta estrategia permite que los estudiantes desarrollen conciencia sobre sus propios procesos internos y mejoren su relación con el aprendizaje.

No obstante, la implementación de estas prácticas dentro del sistema educativo enfrenta desafíos relacionados con la formación docente, disponibilidad de tiempo curricular y necesidad de adaptar metodologías tradicionales hacia enfoques más integrales.

El docente de Educación Física cumple un papel esencial como mediador de estas experiencias, diseñando actividades que permitan desarrollar tanto habilidades motrices como competencias emocionales necesarias para la vida.

En este sentido, el presente artículo tiene como objetivo analizar la influencia del ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) en la regulación emocional y el rendimiento académico de adolescentes de Educación Básica Superior, identificando su aporte como estrategia pedagógica para favorecer el bienestar integral.

La investigación busca demostrar que la integración de movimiento consciente dentro del contexto escolar puede contribuir a formar estudiantes con mayor equilibrio emocional, capacidad de concentración y mejores condiciones para alcanzar aprendizajes significativos.

MÉTODOS MATERIALES

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, debido a que integra métodos cuantitativos y cualitativos para analizar la influencia del ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) en la regulación emocional y el rendimiento académico de adolescentes de Educación Básica Superior.

El componente cuantitativo permitió medir los cambios generados por la aplicación del programa de movimiento consciente mediante indicadores relacionados con:

- Regulación emocional.
- Nivel de estrés académico.
- Atención y concentración.
- Motivación escolar.
- Rendimiento académico.
- Participación estudiantil.

El componente cualitativo permitió comprender las experiencias y percepciones de estudiantes y docentes sobre la incorporación del *Mindful Movement* dentro de las clases de Educación Física, considerando aspectos como:

- Bienestar emocional.
- Manejo de emociones negativas.
- Relación cuerpo-mente.

Motivación hacia el aprendizaje.

Ambiente escolar.

La integración de ambos enfoques permitió analizar no solo los cambios medibles en los estudiantes, sino también los procesos emocionales y educativos generados mediante la práctica del movimiento consciente.

La investigación presentó un diseño cuasi experimental, longitudinal y descriptivo-correlacional, debido a que se aplicó un programa de ejercicio físico consciente y se evaluaron cambios antes y después de su implementación.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos permitieron analizar la influencia del ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) en la regulación emocional y el rendimiento académico de adolescentes de Educación Básica Superior.

La información fue recopilada mediante escalas de regulación emocional, registros académicos, observación del comportamiento estudiantil y entrevistas a docentes antes y después de la aplicación del programa de movimiento consciente durante 12 semanas.

Los resultados evidencian que la práctica sistemática de ejercicios basados en respiración consciente, atención corporal y movimiento intencional favorece el manejo emocional, disminuye los niveles de estrés académico y mejora variables relacionadas con la concentración y desempeño escolar.

Tabla 1.

Nivel inicial de regulación emocional de los estudiantes

Nivel de regulación emocional	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	42	28 %
Medio	78	52 %
Alto	30	20 %
Total	150	100 %

Fuente: Escala de regulación emocional aplicada.

Análisis:

Los resultados iniciales evidencian que la mayoría de estudiantes presentaba un nivel medio de regulación emocional, mientras que un grupo importante mostraba dificultades para controlar estrés, frustración y respuestas emocionales frente a situaciones escolares.

Tabla 2.

Comparación de regulación emocional antes y después del programa Mindful Movement

Nivel	Pretest	Posttest
Bajo	28 %	8 %
Medio	52 %	32 %
Alto	20 %	60 %

Fuente: Evaluación pretest-posttest.

Análisis:

Después de la intervención se observa un aumento significativo de estudiantes con alta regulación emocional, demostrando que el movimiento consciente favorece el reconocimiento y control de emociones.

Tabla 3.

Cambios en niveles de estrés académico

Nivel de estrés	Antes	Después
Alto	45 %	15 %
Medio	40 %	38 %
Bajo	15 %	47 %

Fuente: Escala de percepción de estrés académico.

Análisis:

Los resultados muestran una disminución del estrés académico después de la aplicación del programa, asociada al uso de técnicas de respiración, relajación y conciencia corporal.

Tabla 4.

Desarrollo de conciencia corporal mediante Mindful Movement

Indicador evaluado	Mejora positiva
Reconocimiento de sensaciones corporales	91 %
Control postural	85 %
Relación cuerpo-emoción	88 %
Capacidad de relajación	90 %
Atención al momento presente	87 %

Fuente: Ficha de observación del programa.

Análisis:

Los estudiantes desarrollaron mayor conciencia corporal, lo que permitió mejorar la conexión entre estados físicos y emocionales.

Tabla 5.

Cambios en atención y concentración durante clases

Nivel de concentración	Antes	Después
Bajo	30 %	10 %
Medio	50 %	35 %
Alto	20 %	55 %

Fuente: Observación docente.

Análisis:

Se evidencia una mejora en la capacidad de concentración, indicando que las prácticas de atención plena favorecen procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje.

Tabla 6.

Variación del rendimiento académico después del programa

Nivel académico	Antes	Después
Bajo	25 %	10 %
Medio	55 %	45 %
Alto	20 %	45 %

Fuente: Registro académico institucional.

Análisis:

Los resultados muestran una mejora en el rendimiento académico, especialmente en estudiantes que inicialmente presentaban dificultades de concentración y organización escolar.

Tabla 7.

Motivación estudiantil hacia el aprendizaje

Indicador motivacional	Respuesta positiva
Mayor disposición para aprender	89 %
Mejor actitud en clases	86 %
Mayor participación escolar	84 %
Mejor manejo de dificultades académicas	82 %

Fuente: Encuesta estudiantil.

Análisis:

El programa favoreció una actitud más positiva hacia el aprendizaje, fortaleciendo la motivación y participación dentro del aula.

Tabla 8.

Percepción docente sobre los cambios observados

Aspecto observado	Docentes que identificaron mejora
Control emocional de estudiantes	100 %
Mayor concentración	90 %
Mejor convivencia escolar	90 %
Reducción de conductas impulsivas	80 %
Mayor participación	90 %

Fuente: Entrevista docente.

Análisis:

Los docentes identificaron cambios favorables en comportamiento, convivencia y disposición académica después de la aplicación del ejercicio consciente.

Tabla 9.

Dificultades identificadas durante la implementación

Dificultad	Porcentaje
Falta de tiempo dentro del horario escolar	55 %
Desconocimiento inicial de la metodología	50 %
Espacios físicos limitados	45 %
Resistencia inicial de algunos estudiantes	30 %

Fuente: Entrevistas y observación.

Análisis:

La implementación requiere planificación institucional y capacitación docente para integrar el movimiento consciente como parte del proceso educativo.

Tabla 10.

Relación entre Mindful Movement, regulación emocional y rendimiento académico

Variables relacionadas	Resultado
Ejercicio consciente – regulación emocional	$r = 0,86$
Regulación emocional – rendimiento académico	$r = 0,79$

Atención plena – concentración escolar	$r = 0,82$
Reducción de estrés – mejora académica	$r = 0,76$

Fuente: Análisis correlacional.

Análisis general de resultados

Los resultados evidencian una relación positiva y significativa entre la práctica del ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) y la mejora de la regulación emocional y rendimiento académico adolescente.

La aplicación del programa permitió que los estudiantes desarrollaran mayores capacidades para reconocer sus emociones, controlar respuestas impulsivas y manejar situaciones relacionadas con presión académica.

La disminución del estrés académico demuestra que las técnicas de respiración, relajación y atención corporal pueden funcionar como estrategias preventivas dentro del contexto escolar, favoreciendo el bienestar psicológico de los adolescentes.

Asimismo, la mejora en los niveles de concentración confirma que la conexión entre cuerpo y mente influye directamente en procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje, como atención sostenida, memoria y participación activa.

Los resultados académicos muestran que los beneficios emocionales generados por el programa tienen impacto indirecto sobre el desempeño escolar, debido a que estudiantes emocionalmente equilibrados presentan mejores condiciones para aprender.

La percepción positiva de docentes y estudiantes confirma que el *Mindful Movement* puede incorporarse dentro de la Educación Física como una estrategia pedagógica complementaria, superando la visión tradicional centrada únicamente en rendimiento físico.

Los hallazgos coinciden en que el movimiento consciente no solo fortalece capacidades corporales, sino que también contribuye al desarrollo socioemocional, la convivencia escolar y la formación integral del adolescente.

En conclusión, el ejercicio físico consciente representa una herramienta educativa innovadora que integra cuerpo, emoción y aprendizaje, favoreciendo una Educación Física orientada al bienestar integral y al éxito académico de los estudiantes.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian que el ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) constituye una estrategia pedagógica efectiva para fortalecer la regulación emocional y favorecer el rendimiento académico en adolescentes de Educación Básica Superior. Los

hallazgos demuestran que la integración de movimiento, respiración consciente y atención plena genera beneficios en el manejo emocional, la concentración y la disposición hacia el aprendizaje.

Los resultados muestran una mejora significativa en los niveles de regulación emocional después de la aplicación del programa, evidenciando que las prácticas corporales conscientes ayudan a los estudiantes a reconocer sus emociones, controlar respuestas impulsivas y afrontar situaciones académicas con mayor equilibrio.

Estos resultados coinciden con los planteamientos de Goleman (1995), quien sostiene que la inteligencia emocional implica habilidades relacionadas con la conciencia emocional, autorregulación y manejo adecuado de las respuestas afectivas. En el contexto escolar, estas capacidades son esenciales para favorecer relaciones positivas, adaptación y mejores condiciones para el aprendizaje.

La disminución observada en los niveles de estrés académico confirma que el movimiento consciente puede actuar como una estrategia preventiva frente a las demandas emocionales propias de la adolescencia. Las técnicas de respiración, relajación y atención corporal permiten modificar estados fisiológicos asociados al estrés y favorecer respuestas emocionales más equilibradas.

Este resultado se relaciona con los aportes de Kabat-Zinn (2013), quien plantea que la práctica de la atención plena favorece la reducción del estrés mediante el desarrollo de una conciencia intencional sobre las experiencias presentes. Aplicada al ámbito educativo, esta práctica permite que los estudiantes desarrollen mayor capacidad de observación y control sobre sus pensamientos y emociones.

Uno de los principales hallazgos corresponde a la relación entre regulación emocional y rendimiento académico. Los estudiantes que lograron mayores niveles de autocontrol emocional presentaron mejores resultados en concentración, participación y desempeño escolar.

Esta relación coincide con la perspectiva de Damasio (2010), quien explica que las emociones intervienen directamente en procesos cognitivos como la atención, memoria y toma de decisiones. Desde esta visión, el aprendizaje no puede comprenderse separado del estado emocional del estudiante.

La investigación demuestra que el *Mindful Movement* favorece procesos cognitivos relacionados con la atención y concentración. Los estudiantes que participaron en el programa mostraron mayor capacidad para mantenerse enfocados durante las actividades académicas, lo cual representa un beneficio importante en contextos educativos donde existen altos niveles de distracción.

Estos resultados guardan relación con las investigaciones de Davidson y Begley (2012), quienes señalan que las prácticas basadas en atención plena pueden generar cambios positivos en procesos cerebrales relacionados con regulación emocional, concentración y bienestar psicológico.

Otro aspecto relevante es que el ejercicio físico consciente amplía la función tradicional de la Educación Física. Los resultados evidencian que el movimiento corporal no debe comprenderse únicamente como desarrollo de capacidades físicas, sino como una herramienta educativa para fortalecer dimensiones emocionales, cognitivas y sociales.

Desde esta perspectiva, la Educación Física adquiere un enfoque integral donde el cuerpo se convierte en un medio para desarrollar autoconocimiento, autocontrol y bienestar personal.

Los resultados obtenidos coinciden con los planteamientos de Ratey (2008), quien destaca que la actividad física genera efectos positivos sobre el funcionamiento cerebral debido a su influencia en procesos neuroquímicos relacionados con motivación, memoria y aprendizaje.

La mejora del rendimiento académico observada después del programa puede explicarse porque la regulación emocional favorece mejores condiciones psicológicas para aprender. Un estudiante con menor nivel de estrés y mayor capacidad de concentración posee mayores recursos para enfrentar tareas académicas.

Sin embargo, es importante señalar que el rendimiento académico depende de múltiples factores, por lo que el *Mindful Movement* debe comprenderse como una estrategia complementaria y no como un único determinante del éxito escolar.

La percepción favorable de estudiantes y docentes demuestra que estas prácticas pueden integrarse dentro de los espacios educativos sin representar una carga adicional significativa, siempre que exista una adecuada planificación curricular.

Los docentes cumplen un papel fundamental en la implementación de estas estrategias, debido a que requieren conocimientos básicos sobre respiración consciente, regulación emocional y metodologías corporales para orientar adecuadamente las actividades.

En este sentido, la formación docente resulta indispensable para garantizar que el movimiento consciente sea aplicado con fundamentos pedagógicos y no únicamente como una actividad de relajación aislada.

La investigación también evidencia desafíos relacionados con disponibilidad de tiempo, espacios físicos y aceptación inicial de algunos estudiantes. Estos aspectos coinciden con las dificultades habituales de incorporar nuevas metodologías dentro de sistemas educativos tradicionales.

Por ello, la implementación del *Mindful Movement* requiere una visión institucional que reconozca la importancia del bienestar emocional como parte del proceso educativo.

Desde el enfoque de la neuroeducación, el aprendizaje efectivo requiere considerar la interacción entre cerebro, cuerpo y emociones. Las estrategias educativas que integran movimiento y conciencia emocional responden a esta necesidad al generar ambientes más favorables para el desarrollo integral.

Los resultados permiten afirmar que el ejercicio físico consciente contribuye a transformar la Educación Física en un espacio de formación integral, donde el movimiento se relaciona con salud mental, aprendizaje y desarrollo humano.

Finalmente, la investigación confirma que el Mindful Movement representa una estrategia pedagógica innovadora para fortalecer la regulación emocional y favorecer el rendimiento académico adolescente, debido a que articula actividad física, conciencia corporal y procesos emocionales dentro del contexto escolar.

En conclusión, promover prácticas de movimiento consciente en Educación Básica Superior permite avanzar hacia modelos educativos más humanos, donde el bienestar emocional del estudiante sea reconocido como un elemento esencial para alcanzar aprendizajes significativos.

CONCLUSIONES

La investigación permitió determinar que el ejercicio físico consciente (*Mindful Movement*) influye positivamente en la regulación emocional y el rendimiento académico de adolescentes de Educación Básica Superior, debido a que integra movimiento corporal, respiración consciente y atención plena como estrategias orientadas al bienestar integral del estudiante.

Se comprobó que la práctica sistemática del *Mindful Movement* fortalece la capacidad de los adolescentes para reconocer, comprender y gestionar sus emociones, favoreciendo mejores respuestas ante situaciones de estrés académico, dificultades personales y desafíos escolares.

Los resultados evidenciaron que los estudiantes que participaron en el programa presentaron una disminución significativa en los niveles de estrés académico, debido a que las técnicas de respiración, relajación y conciencia corporal favorecieron estados emocionales más equilibrados.

Se concluye que la regulación emocional constituye un factor fundamental dentro del proceso educativo, ya que los estudiantes con mayor estabilidad emocional presentan mejores condiciones para desarrollar atención, concentración, participación y disposición hacia el aprendizaje.

La investigación demostró que el ejercicio físico consciente favorece el desarrollo de la conciencia corporal, permitiendo que los estudiantes reconozcan la relación existente entre sus estados físicos, pensamientos y emociones.

Se determinó que la aplicación de estrategias basadas en movimiento consciente contribuye al fortalecimiento de procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje, especialmente la atención sostenida, la concentración y la motivación académica.

Los resultados evidenciaron una relación positiva entre la práctica del *Mindful Movement* y el rendimiento académico, debido a que la mejora del bienestar emocional genera condiciones favorables para la adquisición de conocimientos y la participación activa dentro del aula.

Se concluye que la Educación Física debe ampliar su enfoque tradicional orientado únicamente al desarrollo físico, incorporando estrategias que favorezcan también dimensiones emocionales, cognitivas y sociales del estudiante.

La investigación confirmó que el docente cumple un papel esencial en la aplicación del movimiento consciente, debido a que su orientación pedagógica permite transformar estas prácticas en experiencias educativas significativas y no solamente en actividades recreativas.

Se identificó que la implementación del *Mindful Movement* requiere fortalecer la formación docente, planificación institucional y disponibilidad de espacios adecuados para garantizar su aplicación efectiva dentro del contexto escolar.

Asimismo, se establece que el ejercicio físico consciente puede constituir una estrategia preventiva frente a problemas frecuentes en adolescentes, como estrés, dificultades de autorregulación emocional y baja motivación académica.

La investigación demuestra que el bienestar emocional debe ser considerado un componente esencial dentro de la calidad educativa, debido a que las emociones influyen directamente en la manera en que los estudiantes aprenden, participan y se relacionan.

Finalmente, se determina que el Mindful Movement representa una estrategia pedagógica innovadora para fortalecer el desarrollo integral adolescente, al favorecer la conexión entre cuerpo, mente y aprendizaje, contribuyendo a una Educación Física más inclusiva, saludable y orientada al bienestar académico y emocional.

La incorporación de prácticas de movimiento consciente dentro de las instituciones educativas permite avanzar hacia modelos pedagógicos donde el estudiante no solo desarrolla capacidades físicas, sino también habilidades emocionales necesarias para enfrentar los desafíos personales, sociales y académicos de la actualidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Pantheon Books.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Hudson Street Press.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58–65.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kuyken, W., Warren, F., Taylor, R. S., et al. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167–173.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Siegel, D. J. (2020). *Aware: The science and practice of presence*. TarcherPerigee.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for policy makers*. UNESCO Publishing.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (2016). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

Wimmer, L., Bellingrath, S., & von Stockhausen, L. (2020). Cognitive effects of mindfulness meditation training: A systematic review. *Mindfulness*, 11, 1–16.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning*. Teachers College Press.

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

