



***MINDFULNESS* EDUCATIVO Y ODS 3: REALIDADES, RETOS Y BENEFICIOS EN LA SALUD MENTAL INFANTOJUVENIL**

Nancy Urrea Lizcano<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Doctoranda en Educación, Universidad Americana de Europa (UNAE). Correo: nancylizcano9271@gmail.com

## RESUMEN

La presente revisión sistemática propone analizar el impacto de las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM) en el contexto educativo global durante la última década (2014-2024), examinando su alineación estratégica con la Meta 3.4 y el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 (ODS 3). Bajo un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, la metodología integró los protocolos PRISMA seleccionando estudios de alto impacto mediante criterios de inclusión como Meta-análisis y Ensayos Controlados Aleatorizados (ECA) sobre la salud mental infantojuvenil. Mediante una cartografía transcultural, se contrastaron modelos de institucionalización curricular como los realizados en Oceanía hasta los de adaptación al trauma y de resiliencia ubicados en el Sur Global. Dicho contraste, permitió identificar desde la neurociencia, los “*nudos críticos*” que configuran la epidemia silenciosa sistematizada en el diagrama de Ishikawa. La evidencia científica consolidada, integró aproximadamente a  $n \approx 40,000$  niños y jóvenes demostrando que el *Mindfulness* no sólo fortalece las funciones ejecutivas y reduce en un 22% los impulsos sino, actúa como un andamiaje neurobiológico en contextos de vulnerabilidad social. Asimismo, los hallazgos del proyecto MYRIAD en Europa, señalan que la eficacia de las IBM dependen de la formación docente “*encarnada*” advirtiendo además, los efectos negativos del *Burnout* docente en dicha implementación. Se concluye que integrar las IBM en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) representa una inversión estratégica en infraestructura humana y salud pública, fundamentales para la sostenibilidad emocional de las nuevas generaciones en el marco de la Agenda 2030.

**Palabras Clave:** Bienestar Escolar; Mindfulness; ODS 3; Resiliencia; Salud Mental Infantojuvenil.

## ABSTRACT

This systematic review proposes to analyze the impact of Mindfulness-Based Interventions (MBIs) within the global educational context over the last decade (2014-2024), examining their strategic alignment with Target 3.4 and Sustainable Development Goal 3 (SDG 3). Adopting a qualitative approach with a descriptive scope, the methodology integrated PRISMA protocols, selecting high-impact studies through inclusion criteria such as meta-analyses and Randomized Controlled Trials (RCTs) regarding child and adolescent mental health. Through cross-cultural mapping, curricular institutionalization models—ranging from those implemented in Oceania to trauma-informed and resilience-based adaptations in the Global South—were contrasted. This comparison allowed for the identification, from a neuroscience perspective, of the “critical nodes” that shape the silent epidemic, which were subsequently systematized using an Ishikawa diagram. Consolidated scientific evidence, encompassing approximately  $n \approx 40,000$  children and youth, demonstrates that Mindfulness not only strengthens executive functions and reduces impulsivity by 22% but also acts as a neurobiological scaffolding in contexts of social vulnerability. Furthermore, findings from the MYRIAD project in Europe indicate that the efficacy of MBIs depends on “*embodied*” teacher training, while also warning of the negative effects of teacher burnout on such implementation. It is concluded that integrating MBIs into the Institutional Educational Project (PEI) represents a strategic investment in human infrastructure and public health, which are fundamental for the emotional sustainability of new generations within the framework of the 2030 Agenda.

**Keywords:** Child and Adolescent Mental Health; Mindfulness; Resilience; School Well-Being; SDG 3.















analíticas: la dimensión neurobiológica (ej. cortisol), la pedagógica (ej. currículos tradicionales), la institucional (ej. salud mental docente), y la macro-política (ej. barreras ubicadas en el Sur Global -África, Brasil, Chile, Colombia, India-). Este ordenamiento permitió trazar rutas relacionales causales que validan la propuesta planteada.

### **Resultados y Discusión: Del Impacto Fisiológico a la Realidad Institucional**

La evidencia empírica demuestra que las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM) operan bajo una doble dimensión que integra tanto la optimización cognitiva como la protección neurobiológica. Por un lado, actúan como un andamiaje que potencia las funciones ejecutivas superiores registrando tamaños del efecto *Mindfulness* moderados en la atención sostenida ( $g = 0.34$ ;  $p < 0.01$ ) y en la memoria de trabajo, lo que prepara al estudiante para el éxito académico (Carsley et al., 2018). Por el otro, mitigan la ansiedad mediante una reducción estadísticamente significativa de los niveles de cortisol salival en el cuerpo —con descensos reportados de hasta un 22% tras implementar programas estandarizados de 8 a 10 semanas—, lo que regula el estrés crónico y disminuye en un 15% los biomarcadores de neurotoxicidad en entornos vulnerables (Maynard et al., 2017).

No obstante, la aplicación de estos beneficios varía según el contexto geopolítico: mientras que en Europa y Oceanía el enfoque se centra en la conducta prosocial y el rendimiento (ACER, 2024), en África y Latinoamérica el Mindfulness se consolida como una herramienta crítica para la resiliencia y la reparación del tejido social ante el trauma, alcanzando mejoras del 28% en índices de afrontamiento comunitario (Dreyer & Guse, 2021; Vázquez-Duzán, 2020). De este modo, la brecha entre el potencial biológico de las IBM y las limitaciones presupuestarias e institucionales de cada región, perpetúa la activación del eje estrés-alerta-huida en niños y jóvenes.

Las asimetrías globales descritas anteriormente, no solo definen el propósito de las intervenciones sino, determinan el alcance de sus resultados en la población infantojuvenil en los diferentes continentes. Con el objetivo de ofrecer una visión comparativa y estructurada de este fenómeno, la Tabla 1 expone la distribución transcultural de las IBM, contrastando sus enfoques predominantes con el impacto reportado en cada territorio.

**Tabla 1**  
*Cartografía Transcultural de las IBM: Glocalización, Enfoques Regionales e Impacto Biopsicosocial.*

Región	Programa	Enfoque	Hallazgo	Impacto
<b>Oceanía</b>	Smiling Mind ACER (2024)	Optimización cognitiva y bienestar	Mejora en memoria de trabajo	+58% atención sostenida
<b>África</b>	Y4S/ Olayinka & Bello (2025)	Resiliencia y Trauma Mindfulness Basado en el Trauma (MBT)	Anclaje somático Reducción de la respuesta de "lucha o huida" generadas por la violencia	- 38% en indicadores de hipervigilancia
<b>Europa</b>	Proyecto MYRIAD	Sostenibilidad sistémica/Rigor	Factor humano: Burnout docente anula el impacto	Validación a gran escala $n=28,000$
<b>Latinoamérica</b>	Vásquez-Duzán (2020) / Langer	Justicia social y Paz: Resiliencia crítica en contextos vulnerables	Regulación Post-conflicto: Fortalecimiento corteza Prefrontal frente al trauma social	Mejora de convivencia escolar y reducción de conductas disruptivas
<b>Norteamérica</b>	MindUP Protocolo "Learning to BREATHE"	Neuropsicología aplicada: Relación cerebro-aprendizaje	Respuesta biométrica: Reducción medible de cortisol con la saliva	+24% de conductas prosociales y empatía

*Nota.* Adaptado de ACER (2024), Olayinka y Bello (2025), Kuyken et al. (2022) y Vásquez-Duzán (2020). La tabla ilustra la "Glocalización" de las IBM, ajustando el objetivo universal de bienestar a las demandas sociopolíticas de cada región.

La cartografía expuesta en la Tabla 1 evidencia que el *mindfulness* escolar no opera en un vacío aséptico, sino que se redefine al cruzar las fronteras geopolíticas. Mientras que en los entornos del Norte Global las IBM se instrumentalizan como un recurso de optimización cognitiva y rendimiento conductual, en las realidades del Sur Global —atravesadas por crisis estructurales— estas prácticas se descolonizan para convertirse en dispositivos de resistencia psicológica y reconstrucción del tejido comunitario. Esta divergencia demuestra que la eficacia de la intervención está directamente supeditada a su capacidad de responder a las demandas materiales y traumas colectivos de cada territorio. Para profundizar en los efectos de esta intervención, se presenta la matriz de la Tabla 2.

**Tabla 2**  
*Matriz de Hallazgos Biopsicosociales e Indicadores de Impacto*

<b>Dimensión</b>	<b>Hallazgo científico validado</b>	<b>Indicador de impacto promedio</b>	<b>Fuente de referencia</b>
<b>Biológica</b>	Reducción de cortisol en saliva	Reducción medible tras 8 - 10 semanas de entrenamiento	Hawn Foundation/ Franco et al. (2016) Amutio (2015)
<b>Cognitiva</b>	Fortalecimiento de la memoria de trabajo y atención sostenida	+ 58% en niveles de concentración post-intervención IBM	ACER (2024)/ Dunning et al. (2019)
<b>Social</b>	Reducción agresión conductas disruptivas y “Burnout docente” Mejora autoconcepto y Empatía	-40% en reporte de estrés docente	Olayinka & Bello (2025) / Maynard et al. (2017)
<b>Conductual</b>	Mitigación de la reactividad emocional y mejora del control inhibitorio	-22% en conductas impulsivas/reactivas	Smiling Mind (2024)/ Kuyken et al. (2022)

*Nota.* Síntesis de indicadores cuantitativos extraídos de Ensayos Controlados Aleatorizados (Randomized Controlled Trials - RCT). Los datos reflejan la eficacia de las IBM como herramienta de prevención primaria en salud mental infantojuvenil.

Los indicadores cuantitativos consolidados en la Tabla 2 aportan evidencia empírica irrefutable sobre la eficacia de las IBM como herramientas de prevención primaria en salud mental. La correspondencia entre la reducción del cortisol, el aumento del 58% en la concentración y la mitigación del 22% en conductas impulsivas demuestra que regular la respuesta endocrina del estrés no es solo un logro fisiológico. Por el contrario, constituye el sustrato biológico indispensable para que los estudiantes desactiven el estado crónico de alerta-huida, facilitando la transición hacia un aprendizaje significativo y el bienestar escolar exigido por la Agenda 2030.

## CONCLUSIONES

La evidencia científica contrastada en la presente revisión permite concluir que las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM) constituyen un andamiaje neurobiológico fundamental para mitigar el impacto neurotóxico del estrés crónico y el trauma social en la población infantojuvenil. A partir de los estudios rastreados, es posible señalar que estas intervenciones facilitan una transición crítica desde la reactividad emocional hacia la autorregulación consciente, fortaleciendo en el estudiante la capacidad de agencia necesaria para un aprendizaje significativo y profundo. Sin embargo, la efectividad de este proceso depende directamente de la institucionalización de las IBM dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI) y de una formación docente «encarnada» que proteja tanto al educador del *burnout* como al estudiante y transforme el aula de clase en un ecosistema bidireccional de seguridad y justicia restaurativa.

