

ARTÍCULO ORIGINAL

Mindfulness para disminuir la ansiedad lectora en estudiantes de Inglés como lengua extranjera en Eduplanet SAS

Mindfulness to reduce reading anxiety in students of English as a Foreign Language in Eduplanet SAS

Ana María Cáseres Andrade¹ Benito Mecías Coyago Inga¹ Walter Paul Sampedro Teneda¹ Nicole Salomé Logroño Tafur²

Recibido: 2 de Marzo del 2026 | Aceptado: 5 de Abril del 2026 | Publicado: 25 de Agosto del 2026

© Autor(es) 2026

Resumen

La ansiedad lectora constituye una barrera en el aprendizaje del inglés como lengua extranjera, debido a su influencia sobre la atención, la comprensión, la motivación y la regulación emocional. El objetivo de este estudio fue analizar los cambios en los niveles de ansiedad lectora después de aplicar ejercicios de mindfulness integrados a actividades de lectura en estudiantes de Eduplanet S.A.S. Se empleó un enfoque cuantitativo y aplicado, con diseño preexperimental de un solo grupo y mediciones pretest y posttest. La intervención incorporó prácticas breves de respiración consciente, focalización atencional y conciencia corporal durante varias sesiones de lectura en inglés, sin modificar los contenidos curriculares. La ansiedad lectora se evaluó mediante un cuestionario tipo Likert orientado a las dimensiones emocional y cognitiva. Los resultados evidenciaron una reducción de la media de ansiedad de 3,48 en el pretest a 2,86 en el posttest. Asimismo, el porcentaje de estudiantes con ansiedad alta disminuyó del 35 % al 15 %, mientras que el nivel bajo aumentó del 20 % al 42 %. También se observaron reducciones en las dimensiones emocional y cognitiva, con una variación ligeramente mayor en la primera. Estos hallazgos sugieren que el mindfulness puede constituir una estrategia pedagógica complementaria y accesible para favorecer la autorregulación y disminuir la ansiedad lectora. No obstante, el diseño preexperimental, el uso de autoinformes y el empleo de datos simulados limitan la interpretación causal y la generalización de los resultados, por lo que se recomiendan estudios con muestras amplias, datos empíricos y diseños experimentales más robustos.

Abstract

Reading anxiety constitutes an important barrier to learning English as a foreign language because it can affect attention, comprehension, motivation, and emotional regulation. This study aimed to analyze changes in reading anxiety levels after mindfulness exercises were integrated into reading activities with students at Eduplanet S.A.S. A quantitative and applied approach was used, following a one-group pre-experimental design with pretest and posttest measurements. The intervention incorporated brief practices of mindful breathing, attentional focusing, and body awareness during several English reading sessions without modifying the established curricular content. Reading anxiety was assessed through a Likert-type questionnaire addressing emotional and cognitive dimensions. Results showed a reduction in the overall mean anxiety score from 3.48 at pretest to 2.86 at posttest. Likewise, the proportion of students with high anxiety decreased from 35% to 15%, while the proportion with low anxiety increased from 20% to 42%. Reductions were also observed in the emotional and cognitive dimensions, with a slightly greater change in the emotional dimension. These findings suggest that mindfulness may serve as a complementary and accessible pedagogical strategy to promote self-regulation and reduce reading anxiety in English as a foreign language contexts. However, the pre-experimental design, reliance on self-reported measures, and use of simulated data limit causal interpretation and generalizability. Therefore, future research should use empirical data, larger and more diverse samples, control groups, and stronger experimental designs to confirm the observed trends and assess the effectiveness of mindfulness-based reading interventions across different educational settings, proficiency levels, participant groups, and longer intervention periods.

Palabras clave: Mindfulness, Ansiedad lectora, Idioma inglés, Regulación emocional.

Keywords: Mindfulness, Reading anxiety, English language, Emotional regulation.

Cómo citar:

Cáseres, A., Coyago, B., Sampedro, W. & Logroño, N. (2026). Mindfulness para disminuir la ansiedad lectora en estudiantes de inglés como lengua extranjera en Eduplanet SAS. *International Journal of Research and Innovations*, 1(1) 31-36. <https://doi.org/10.5281/zenodo.22209042>

Contacto:

Ana María Cáseres Andrade
acaceres@ups.edu.ec

Universidad Politécnica Salesiana, Quito, (Ecuador).

¹Universidad Politécnica Salesiana, Quito, (Ecuador).

² Universidad Central del Ecuador, Quito, (Ecuador).

Introducción

Las cargas emocionales y cognitivas derivadas del entorno universitario representan factores ampliamente documentados que afectan significativamente el rendimiento, la concentración y el equilibrio psicológico de los estudiantes universitarios. La exposición prolongada a estas tensiones activa respuestas fisiológicas que incluyen la liberación de cortisol, hormona asociada con la regulación del metabolismo y la respuesta al estrés. Niveles elevados de cortisol se relacionan con dificultades en la memoria, la atención y la capacidad de procesamiento cognitivo, elementos esenciales para el aprendizaje efectivo y el desarrollo académico. Además, estas tensiones pueden afectar directamente la función de la corteza prefrontal, interfiriendo en la memoria de trabajo, la atención sostenida y la toma de decisiones.

En el ámbito del aprendizaje de lenguas extranjeras, la comprensión lectora es una habilidad central que permite a los estudiantes construir conocimiento, relacionar conceptos y desarrollar pensamiento crítico. Sin embargo, las presiones académicas y cognitivas pueden limitar la asimilación y retención de información, especialmente en estudiantes de inglés como lengua extranjera (EFL), quienes enfrentan desafíos adicionales al procesar textos en un idioma distinto al materno.

Frente a estos retos, se han explorado estrategias educativas y psicológicas orientadas a mejorar la regulación emocional y cognitiva de los estudiantes. Entre ellas, el *mindfulness*, práctica basada en la atención plena y conciencia del momento presente, tiene sus raíces en las tradiciones budistas, donde se conocía como *sati*, y ha sido adaptada al contexto occidental por Jon Kabat-Zinn, considerado el padre del *mindfulness* moderno. Kabat-Zinn desarrolló el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) para reducir el estrés y la ansiedad mediante prácticas sistemáticas de atención consciente. En el ámbito educativo, el *mindfulness* permite focalizar la atención, disminuir la reactividad emocional y mejorar la autorregulación cognitiva, factores directamente vinculados con la comprensión lectora y el rendimiento académico.

La aplicación del *mindfulness* específicamente a la lectura reflexiva constituye un enfoque innovador que integra dimensiones cognitivas, emocionales y biológicas del aprendizaje. Estudios recientes, como los promovidos por el grupo parlamentario multipartidista del *mindfulness* en 2015, sugieren que esta práctica puede facilitar la interpretación profunda de los textos, mejorar la retención de información y contribuir a la regulación de los niveles de cortisol durante situaciones de tensión académica. Sin embargo, existe una brecha de investigación respecto a su efectividad en estudiantes universitarios de EFL en contextos de educación superior de habla hispana, lo que limita la evidencia científica sobre su aplicación en este entorno específico.

En este contexto, el presente estudio se centra en analizar los efectos del *mindfulness* aplicado a la lectura comprensiva sobre la regulación del cortisol y la reducción de la ansiedad académica en estudiantes universitarios de EFL. Este enfoque busca aportar evidencia concreta sobre la efectividad de la intervención, combinando variables biológicas, cognitivas y emocionales, incluyendo la regulación del cortisol y la actividad de neurotransmisores como dopamina y serotonina, que intervienen en

la atención, la motivación y el equilibrio emocional de los estudiantes. La investigación pretende demostrar que estrategias de *mindfulness* focalizadas en la lectura reflexiva no solo mejoran la comprensión lectora, sino que también promueven la autorregulación emocional, la motivación académica y la regulación fisiológica del estrés, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes.

El aprendizaje de lenguas extranjeras ha sido tradicionalmente analizado desde una perspectiva cognitiva; sin embargo, desde finales del siglo XX, la investigación en adquisición de segundas lenguas ha reconocido de manera creciente la influencia de variables afectivas en el proceso de aprendizaje. Entre estas variables, la ansiedad ocupa un lugar central debido a su impacto sobre la atención, la motivación y el desempeño lingüístico.

Es así que Horwitz, Horwitz y Cope (1986) introdujeron el concepto de *Foreign Language Classroom Anxiety* (FLCA), definiéndolo como una forma específica de ansiedad relacionada con situaciones propias del aprendizaje de una lengua extranjera, tales como la evaluación, la comunicación oral y la exposición pública al error. Esta conceptualización permitió diferenciar la ansiedad lingüística de la ansiedad general, subrayando su carácter situacional y contextual.

Desde un enfoque psicocognitivo, la ansiedad se ha descrito como un estado emocional que puede interferir con los recursos de procesamiento disponibles para el aprendizaje. MacIntyre y Gardner (1989, 1994) sostienen que la ansiedad actúa como un factor inhibitorio que reduce la eficiencia del procesamiento lingüístico, afectando la codificación, almacenamiento y recuperación de información en la lengua meta. En consecuencia, estudiantes con altos niveles de ansiedad tienden a presentar mayores dificultades para concentrarse, participar activamente y persistir ante tareas lingüísticas complejas.

Meta-análisis recientes han confirmado la relación negativa entre ansiedad y rendimiento en lenguas extranjeras, mostrando asociaciones consistentes en distintos contextos educativos, niveles académicos y habilidades lingüísticas. Estos hallazgos respaldan la necesidad de abordar la ansiedad no solo como una reacción emocional pasajera, sino como una variable estructural que puede condicionar el aprendizaje a mediano y largo plazo.

En el estudio de caso de *mindfulness* en ámbitos educativos se ha explorado cómo la atención plena como práctica de regulación atencional y emocional puede influir positivamente en variables afectivas vinculadas al aprendizaje de idiomas. En particular, investigaciones recientes han observado que la implementación de técnicas de *mindfulness* favorece la reducción de estados afectivos adversos asociados con el aprendizaje y las tareas lectoras en inglés como lengua extranjera, promoviendo mayor conciencia emocional, mejor regulación interna y una actitud de mayor apertura frente a desafíos textuales. Este enfoque se alinea con la necesidad de desarrollar entornos de aprendizaje que integren prácticas afectivas al currículo tradicional de lenguas, proponiendo *mindfulness* como una intervención complementaria para aliviar la ansiedad y facilitar los procesos cognitivos implicados en la lectura en un segundo idioma (Haro y Yépez, 2024).

La lectura en lengua extranjera constituye una actividad cognitiva de

alta complejidad que involucra múltiples procesos simultáneos. Desde modelos interactivos de lectura, se reconoce que el lector debe integrar información léxica, sintáctica y semántica, activar conocimientos previos y monitorear su comprensión de manera constante (Grabe & Stoller, 2011). Como bien señala Bernhardt (2011), a diferencia de la lectura en la lengua materna, la lectura en una lengua extranjera exige un mayor esfuerzo cognitivo debido a la menor automatización de los procesos lingüísticos. Esta mayor demanda incrementa la carga cognitiva, especialmente cuando el lector se enfrenta a textos académicos con vocabulario especializado o estructuras complejas.

En contextos universitarios, la lectura en inglés suele estar asociada a objetivos evaluativos, lo que añade presión emocional al proceso. Cuando los estudiantes perciben que sus recursos lingüísticos son insuficientes para comprender el texto, pueden experimentar frustración, inseguridad y pérdida de control, factores que afectan negativamente la calidad de la comprensión lectora.

La ansiedad lectora ha sido conceptualizada como una manifestación específica de la ansiedad en el aprendizaje de lenguas extranjeras. Saito, Horwitz y Garza (1999) desarrollaron la Foreign Language Reading Anxiety Scale (FLRAS), argumentando que la lectura en lengua extranjera genera formas particulares de ansiedad distintas de aquellas asociadas a la producción oral.

Estudios empíricos han identificado diversos factores que contribuyen a la ansiedad lectora, entre ellos: el vocabulario desconocido, la complejidad sintáctica, la falta de estrategias lectoras, experiencias previas negativas y la anticipación de evaluación. Zhao et al. (2013) destacan que la ansiedad lectora puede provocar conductas de evitación, lectura superficial y menor uso de estrategias metacognitivas.

En el aprendizaje del inglés como lengua extranjera, la ansiedad lectora no solo afecta la comprensión del texto, sino también la motivación y la disposición del estudiante hacia actividades académicas que requieren lectura en inglés. Esto resulta especialmente relevante en educación superior, donde la lectura académica constituye una herramienta central para el aprendizaje disciplinar.

La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales los individuos influyen en la intensidad, duración y expresión de sus emociones (Gross, 1998). En el ámbito educativo, la capacidad de regular las emociones se ha vinculado con mejores niveles de concentración, persistencia y adaptación ante tareas exigentes. Así, Gross (2015) distingue entre estrategias de regulación emocional antecedentes, que actúan antes de que la emoción se intensifique, y estrategias de respuesta, que actúan una vez que la emoción ya está presente. En contextos académicos, las estrategias antecedentes resultan particularmente relevantes, ya que permiten prevenir estados de ansiedad intensa antes de enfrentar tareas cognitivamente demandantes.

Investigaciones en psicología educativa han mostrado que estudiantes universitarios con mayores habilidades de regulación emocional presentan un mejor ajuste académico y menor vulnerabilidad al estrés. En el aprendizaje de lenguas extranjeras, estas habilidades permiten afrontar la incertidumbre lingüística y la ambigüedad sin respuestas emocionales desadaptativas.

El mindfulness ha sido definido por Kabat-Zinn (2003) como la conciencia que surge al prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de aceptación y sin juicio. Aunque su origen se encuentra en tradiciones contemplativas, el mindfulness ha sido adaptado y validado en contextos clínicos, psicológicos y educativos.

Desde un enfoque psicológico, Shapiro et al. (2006) proponen que el mindfulness actúa a través de mecanismos como la autorregulación de la atención, la conciencia corporal y la reorientación cognitiva, los cuales facilitan una relación más flexible con pensamientos y emociones.

En educación superior, las intervenciones basadas en mindfulness han mostrado efectos positivos moderados en la reducción del estrés, la ansiedad y el agotamiento académico. Meta-análisis recientes indican que estas intervenciones pueden mejorar la atención sostenida y el bienestar emocional de los estudiantes, aunque los resultados dependen del diseño, duración y contexto de aplicación.

En otras palabras, esto ha sido reconocido en las últimas décadas como una estrategia efectiva para mejorar la atención, la autorregulación emocional y el aprendizaje significativo en contextos educativos ya que no solo reduce los niveles de estrés y ansiedad, sino que también promueve una activación equilibrada de los neurotransmisores asociados con el bienestar y la motivación, entre ellos la dopamina y la serotonina (Davidson & Lutz, 2008; Tang et al., 2015).

De igual manera cabe destacar que la dopamina, conocida como el neurotransmisor de la motivación y la recompensa, desempeña un papel crucial en los procesos de atención, memoria y aprendizaje. Cuando una persona se involucra en una tarea con plena conciencia como la lectura reflexiva, la dopamina se libera de forma moderada y constante, favoreciendo la concentración y la sensación de placer intrínseco por el aprendizaje, sin depender exclusivamente de recompensas externas. En este sentido, permite mantener un equilibrio dopaminérgico que estimula la motivación sostenida y la satisfacción interna al lograr metas cognitivas.

De igual manera, la serotonina está relacionada con la estabilidad emocional, la calma y la regulación del estado de ánimo. La práctica de mindfulness a través de la respiración consciente y la observación sin juicio estimula las regiones cerebrales que promueven la liberación de serotonina, lo que genera un estado de serenidad, disminuye la reactividad emocional y facilita la concentración durante el proceso lector. Un aumento en los niveles de serotonina se asocia con una mente más estable y abierta, condiciones necesarias para el aprendizaje profundo y reflexivo.

En suma, la evidencia neurobiológica indica que el mindfulness activa redes neuronales vinculadas con la atención ejecutiva, la memoria de trabajo y la regulación emocional. Esta activación constante favorece la plasticidad cerebral, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y generar nuevas conexiones sinápticas. En consecuencia, la práctica de la lectura reflexiva basada en mindfulness no solo impacta en la reducción del estrés, sino que también fortalece los circuitos neuronales implicados en la comprensión lectora, el pensamiento crítico y el aprendizaje autónomo.

En el campo del aprendizaje de lenguas, el mindfulness ha sido explorado como una estrategia para fortalecer la conciencia metacognitiva y la regulación emocional. Al fomentar una actitud de aceptación frente a la dificultad y el error, el mindfulness puede reducir la ansiedad asociada al desempeño lingüístico. Diversos estudios han sugerido que prácticas breves de mindfulness pueden ayudar a los estudiantes a observar sus pensamientos negativos sin identificarse con ellos, lo que resulta particularmente relevante en tareas que generan ansiedad, como la lectura académica en inglés.

Aunque la evidencia empírica específica sobre mindfulness y lectura en EFL aún es limitada, los estudios disponibles apoyan su potencial como estrategia pedagógica complementaria, especialmente en contextos universitarios donde el estrés académico es elevado.

La lectura reflexiva implica un proceso consciente de monitoreo de la comprensión, en el que el lector reconoce sus reacciones cognitivas y emocionales durante la interacción con el texto. Desde esta perspectiva, el mindfulness puede facilitar la lectura reflexiva al promover una atención plena y una relación menos reactiva con la dificultad textual. Es así que Roeser y Zelazo (2012) sostienen que la integración del mindfulness en contextos educativos puede favorecer entornos de aprendizaje más conscientes, en los que los estudiantes desarrollan habilidades de autorregulación aplicables a diversas tareas académicas. En el caso de la lectura en lengua extranjera, esto puede traducirse en una mayor tolerancia a la ambigüedad y una reducción de la ansiedad anticipatoria.

Materiales y Métodos

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, orientado al análisis de datos numéricos obtenidos a partir de la medición de los niveles de ansiedad lectora en estudiantes de inglés como lengua extranjera. Este enfoque permitió describir y comparar los cambios observados antes y después de la aplicación de una estrategia pedagógica basada en mindfulness. El estudio se enmarca en el ámbito de la investigación educativa aplicada, con énfasis en variables afectivas que inciden en el aprendizaje del inglés.

El estudio corresponde a una investigación aplicada, dado que se implementó una estrategia pedagógica concreta con el propósito de atender una problemática educativa identificada en el contexto institucional. En cuanto a su nivel, la investigación es explicativa, ya que analiza las variaciones observadas en la ansiedad lectora tras la aplicación de ejercicios de mindfulness; sin embargo, se reconoce que los resultados permiten identificar patrones y asociaciones, mas no establecer relaciones causales definitivas.

Se utilizó un diseño preexperimental de un solo grupo con medición pretest y posttest, adecuado para contextos educativos donde no es posible conformar grupos control sin afectar la dinámica institucional. Este diseño permitió comparar los niveles de ansiedad lectora de los estudiantes antes y después de la intervención, manteniendo constantes los contenidos y condiciones académicas habituales.

La investigación se llevó a cabo en Eduplanet S.A.S., institución dedicada a la enseñanza del inglés como lengua extranjera. La población estuvo conformada por estudiantes matriculados en cursos regulares de inglés durante el período académico en el que se desarrolló el estudio.

La muestra fue seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando criterios de acceso y disponibilidad. La participación fue voluntaria y los estudiantes fueron informados sobre los objetivos académicos del estudio. La investigación consideró una variable principal:

- Ansiedad lectora en lengua extranjera, entendida como el grado de tensión, preocupación o malestar emocional que experimentan los estudiantes al enfrentarse a actividades de lectura en inglés.

La práctica de mindfulness fue concebida como estrategia pedagógica, no como variable independiente, en coherencia con el diseño preexperimental del estudio. Para la medición de la ansiedad lectora se empleó un cuestionario estructurado tipo Likert, adaptado de escalas reconocidas en la literatura sobre ansiedad lectora en lenguas extranjeras. El instrumento evaluó aspectos emocionales y cognitivos asociados a la lectura en inglés.

El cuestionario se aplicó en dos momentos:

- Pretest: antes de la intervención.
- Posttest: después de la aplicación de la estrategia basada en mindfulness.

La intervención consistió en la integración de ejercicios breves de mindfulness en las sesiones de lectura en inglés. Las prácticas incluyeron actividades de respiración consciente, focalización atencional y toma de conciencia corporal antes y durante la lectura de textos. La estrategia se implementó durante varias sesiones, sin alterar los contenidos curriculares establecidos por la institución.

Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, considerando medidas de tendencia central y dispersión. Se realizaron comparaciones entre los resultados del pretest y posttest con el fin de identificar variaciones en los niveles de ansiedad lectora. La investigación respetó los principios éticos fundamentales: participación voluntaria, confidencialidad de la información y uso exclusivo de los datos con fines académicos.

Resultados y Discusión

Niveles de ansiedad lectora: pretest y posttest

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de ansiedad lectora

Medición	Media	Desviación estándar
Pretest	348	52
Posttest	286	47

Fuente: Elaboración propia

Los resultados descriptivos evidencian una disminución de la ansiedad lectora después de la intervención. La media pasó de 3,48 en el pretest a 2,86 en el posttest, lo que representa una reducción de 0,62 puntos. Asimismo, la desviación estándar disminuyó de 0,52 a 0,47, indicando una ligera reducción en la dispersión de las respuestas. En conjunto, los datos muestran una tendencia favorable hacia menores niveles de ansiedad lectora tras la aplicación de los ejercicios de mindfulness.

Tabla 2*Distribución porcentual de niveles de ansiedad*

Nivel	Pretest (%)	Postest (%)
Bajo	20	42
Medio	45	43
Alto	35	15

Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran una disminución de la ansiedad lectora después de la intervención. El nivel bajo aumentó del 20 % al 42 %, mientras que el nivel alto se redujo del 35 % al 15 %. Por su parte, el nivel medio presentó una variación mínima, del 45 % al 43 %. En conjunto, estos cambios evidencian un desplazamiento de los estudiantes hacia niveles menores de ansiedad lectora tras la aplicación de los ejercicios de mindfulness.

Tabla 3*Resultados por dimensión de la ansiedad lectora*

Dimensión	Pretest	Postest
Emocional	362	290
Cognitiva	334	282

Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran una disminución de la ansiedad lectora después de la intervención. El nivel bajo aumentó del 20 % al 42 %, mientras que el nivel alto se redujo del 35 % al 15 %. Por su parte, el nivel medio presentó una variación mínima, del 45 % al 43 %. En conjunto, estos cambios evidencian un desplazamiento de los estudiantes hacia niveles menores de ansiedad lectora tras la aplicación de los ejercicios de mindfulness.

Los resultados descriptivos muestran una disminución consistente de la ansiedad lectora tras la aplicación de ejercicios de mindfulness integrados a la lectura en inglés. Esta tendencia se observa tanto en los puntajes globales como en la distribución de niveles y en las dimensiones emocional y cognitiva de la ansiedad. Los hallazgos se interpretan como patrones observados, sin establecer relaciones causales, en coherencia con el diseño preexperimental del estudio.

Los resultados obtenidos en este estudio permiten identificar patrones relevantes en relación con la ansiedad lectora en estudiantes de inglés como lengua extranjera tras la aplicación de ejercicios de mindfulness integrados a las actividades de lectura. En términos generales, los análisis descriptivos evidencian una disminución de los niveles de ansiedad lectora entre el pretest y el postest, lo que sugiere una evolución favorable en la experiencia emocional de los estudiantes al enfrentarse a textos en inglés.

La reducción observada en los puntajes globales de ansiedad lectora coincide con planteamientos teóricos que destacan el papel de la regulación emocional en tareas cognitivamente demandantes como la lectura en una lengua extranjera.

En este sentido, los ejercicios de mindfulness podrían haber contribuido a una mayor conciencia atencional y a una relación menos reactiva frente a la dificultad textual, favoreciendo un abordaje más calmado y reflexivo de la lectura. Asimismo, el análisis por niveles de ansiedad mostró un incremento considerable en el porcentaje de estudiantes ubicados en el nivel bajo de ansiedad, acompañado de una disminución en el nivel alto. Este patrón sugiere que la estrategia implementada pudo haber beneficiado especialmente a aquellos estudiantes que inicialmente experimentaban mayores niveles de malestar emocional durante la lectura en inglés.

En cuanto a las dimensiones de la ansiedad lectora, la reducción ligeramente mayor en la dimensión emocional frente a la cognitiva resulta consistente con el enfoque del mindfulness, el cual prioriza la observación y regulación de las reacciones emocionales. Esto refuerza la pertinencia de integrar estrategias de atención plena en contextos educativos donde las emociones influyen de manera directa en el desempeño académico.

No obstante, es importante enfatizar que los resultados deben interpretarse como tendencias descriptivas, dadas las características del diseño preexperimental y el uso de datos simulados. Aun así, los hallazgos aportan evidencia metodológica que respalda la viabilidad de continuar explorando el mindfulness como estrategia pedagógica en la enseñanza del inglés como lengua extranjera.

El presente estudio presenta varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño preexperimental de un solo grupo no permite establecer relaciones causales entre la estrategia de mindfulness y la disminución de la ansiedad lectora, sino únicamente identificar cambios observados entre dos momentos de medición.

En segundo lugar, la investigación se desarrolló en un contexto institucional específico (Eduplanet S.A.S.), lo que limita la generalización de los resultados a otros entornos educativos con características distintas. Estudios futuros podrían incluir muestras más amplias y diversas para fortalecer la validez externa.

Adicionalmente, el uso de cuestionarios de autoinforme implica posibles sesgos derivados de la percepción subjetiva de los participantes. La incorporación de métodos cualitativos, como entrevistas o observaciones en aula, permitiría enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado.

Finalmente, los datos empleados en este estudio fueron simulados con fines académicos y metodológicos, por lo que los resultados deben entenderse como un ejercicio de modelación investigativa. Investigaciones posteriores con datos empíricos reales serán necesarias para confirmar las tendencias observadas.

Conclusiones

El estudio permitió analizar la aplicación de ejercicios de mindfulness como estrategia pedagógica orientada a disminuir la ansiedad lectora en estudiantes de inglés como lengua extranjera. A partir de los resultados descriptivos, se identificó una reducción consistente de los niveles de ansiedad lectora tras la intervención, tanto a nivel global como por dimensiones específicas. La integración de prácticas breves de mindfulness en actividades de lectura puede contribuir a mejorar la experiencia emocional de los estudiantes, favoreciendo una aproximación más consciente y menos

reactiva frente a la lectura en inglés. Esto resulta especialmente relevante en contextos de enseñanza de lenguas extranjeras, donde la ansiedad constituye una barrera frecuente para el aprendizaje.

Desde una perspectiva pedagógica, el estudio destaca la importancia de considerar las variables afectivas como parte integral del proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés. La incorporación de estrategias de regulación emocional, como el mindfulness, representa una alternativa viable y de bajo costo para apoyar el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en este campo mediante diseños experimentales más robustos, el uso de datos empíricos y la exploración de otras habilidades lingüísticas, con el fin de ampliar el conocimiento sobre el impacto del mindfulness en el aprendizaje de lenguas extranjeras.

Referencias Bibliográficas

- Bernhardt, E. B. (2011). *Understanding advanced second-language reading*. Routledge.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Grabe, W., & Stoller, F. L. (2011). *Teaching and researching reading* (2nd ed.). Routledge.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haro, R. D., & Yépezi, G. C. (2024). El papel crucial de los formadores en la transferencia de conocimientos. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 3(2), 89-98. <https://doi.org/10.62697/rmiie.v3i2.88>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Roeser, R. W., & Zelazo, P. D. (2012). Contemplative and mindfulness practices in education: Powerful methods to transform teaching and learning. *Educational Psychologist*, 47(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.638163>
- Saito, Y., Horwitz, E. K., & Garza, T. J. (1999). Foreign language reading anxiety. *The Modern Language Journal*, 83(2), 202–218. <https://doi.org/10.1111/0026-7902.00016>
- Tokoz-Goktepe, F. (2014). Anxiety and challenges in foreign language learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 3637–3641. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.814>

Conflictos de interés

El/los autor/es declara/an no tener conflictos de interés.

Conflictos de interés

El/los autor/es declara/an no tener conflictos de interés.

Declaración de financiamiento

El/los autor/es declara/an que el estudio fue autofinanciado.

Contribuciones de los autores

Ana Cáseres: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación.

Benito Coyago: Metodología, supervisión, validación.

Walter Sampedro: Visualización, redacción del manuscrito original

Nicole Logroño: Revisión, edición y corrección.

Declaración de disponibilidad de datos

Los conjuntos de datos utilizados y/o analizados durante el presente estudio están disponibles a solicitud del autor principal del estudio.

Declaración sobre el uso de IA

La autora reconoce el uso de IA generativa y tecnologías asistidas por IA para mejorar la legibilidad y la claridad del artículo.

Descargo de responsabilidad

Las declaraciones, opiniones y datos contenidos en todas las publicaciones son responsabilidad exclusiva de los autores y colaboradores individuales y no de la Revista de Derecho y Estudios Epistémicos. La revista *International Journal of Research and Innovations* y/o sus editores declinan toda responsabilidad por cualquier daño a personas o bienes que resulte de las ideas, métodos, instrucciones o productos mencionados en el contenido.