



H O R I Z O N T E   A C A D É M I C O

# **Docencia del futuro: Inteligencia Artificial como motor de innovación, Inclusión y sostenibilidad educativa**

**Libro de actas del I Congreso Internacional  
sobre docencia innovadora,  
sostenible e inclusiva en la era  
de la Inteligencia Artificial**

Coords.  
**Carlos Hervás-Gómez  
María Dolores Díaz-Noguera  
Gloria Morales-Pérez  
Fulgencio Sánchez Vera  
María de los Ángeles Domínguez-González**



**EGREGIUS**  
*ediciones*



DOCENCIA DEL FUTURO:  
INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO MOTOR  
DE INNOVACIÓN, INCLUSIÓN  
Y SOSTENIBILIDAD EDUCATIVA

LIBRO DE ACTAS DEL I CONGRESO INTERNACIONAL  
SOBRE DOCENCIA INNOVADORA, SOSTENIBLE E INCLUSIVA  
EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Coords.

Carlos Hervás-Gómez

Gloria Morales-Pérez

Fulgencio Sánchez Vera

María Dolores Díaz-Noguera

María de los Ángeles Domínguez-González





Esta obra que distribuye bajo licencia

Creative Commons Atribución NoCommercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

Egregius editorial autoriza a incluir esta obra em repositórios institucionales de acceso abierto para facilitar su difusión

DOCENCIA DEL FUTURO: INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO MOTOR DE INNOVACIÓN,  
INCLUSIÓN Y SOSTENIBILIDAD EDUCATIVA

LIBRO DE ACTAS DEL I CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE DOCENCIA INNOVADORA,  
SOSTENIBLE E INCLUSIVA EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Ilustración de la cubierta: Víctor Jesús Izquierdo Fernández

Maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Egregius editorial

Primera edición, 2025

ISBN: 978-84-1177-107-8

NOTA EDITORIAL: Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en esta obra son de exclusiva responsabilidad de sus respectivos autores. Dichas posturas y contenidos no reflejan necesariamente los puntos de vista de Egregius editorial, ni de los editores o coordinadores de la obra. Los autores asumen la responsabilidad total y absoluta de garantizar que todo el contenido que contribuyen a la obra es original, no ha sido plagiado y no infringe los derechos de autor de terceros. Es responsabilidad de los autores obtener los permisos adecuados para incluir material previamente publicado en otro lugar. Egregius editorial no asume ninguna responsabilidad por posibles infracciones a los derechos de autor, actos de plagio u otras formas de responsabilidad relacionadas con los contenidos de la obra. En caso de disputas legales que surjan debido a dichas infracciones, los autores serán los únicos responsables.

# EXPLORANDO LA PERCEPCIÓN DE LA MEDITACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: BENEFICIOS Y DESAFÍOS EN SU PRÁCTICA

---

ELENE IGOA IRAOLA

*Universidad de deusto*

ELENA QUEVEDO TORRIENTES

*Facultad de Educación Y deporte. Universidad de deusto*

FERNANDO DÍEZ RUIZ

*University Of Deusto*

**Introducción:** La gestión emocional es un factor clave de la regulación para que se lleve a cabo un aprendizaje profundo. (Paricio et al., 2019). Las herramientas que ayudan a la regulación del aprendizaje pasan desde el trabajo metacognitivo para ser consciente del propio proceso, hasta herramientas de atención plena que posibiliten la concentración, ayuden a tomar conciencia de las emociones y posibiliten su desarrollo. (Escorza et al., 2020). La falta de concentración y atención en el entorno universitario es un problema que enfrentamos hoy en día para que el aprendizaje se lleve a cabo. No obstante, no sólo es interesante aumentar la atención, sino que además encontrar un estado de calma que permita crear espacios seguros y confiables para el alumnado. Una de las herramientas para poder hacer frente a la mejora de la gestión emocionales es la meditación y el mindfulness. Poder centrar la atención en el momento presente ayuda a poner la mente a favor, centrando la atención en lo que puedes hacer, aprender a controlar y fluir con la respiración. El programa MBSR se utiliza para la reducción del estrés y ayuda en la gestión emocional, y es puesto en marcha en diferentes contextos, también en el universitario (Camacho et al., 2019).

**Objetivos:** Esta investigación tiene como objetivo (O1) medir la participación y la frecuencia previa de estudiantes universitarios en sesiones de meditación. A su vez, analiza (O2) la percepción de los beneficios y obstáculos en las prácticas de meditación para los estudiantes

universitarios. Método: La muestra está constituida por 284 estudiantes, de los cuales 53,9% son mujeres y 46,1% hombres. En cuanto a la titulación que están cursando el 62,3% pertenecen al grado de Administración y Dirección de Empresas, el 27,5% pertenecen al grado de Psicología, y el 10,2% al grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Los datos se han recogido mediante un cuestionario ad hoc que consta de preguntas abiertas.

**Resultados:** Actualmente los datos están siendo analizados. **Discusión y Conclusión:** Los estudiantes universitarios tienen el reto y la oportunidad de desarrollar la atención plena y la regulación emocional a lo largo de la experiencia vivida en la universidad. Las herramientas de contacto con la respiración y la calma puede ser una herramienta que posibilite una mejor atención plena. La aplicación de estas prácticas puede mejorar el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes dentro y fuera del aula.

## **PALABRAS CLAVE**

BENEFICIOS, DESAFÍOS, MINDFULNESS, PERCEPCIÓN ESTUDIANTIL, PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

## **FOSTERING TRUST AND HUMANITY IN THE CLASSROOM THROUGH MINDFULNESS**

---

FERNANDO DÍEZ RUIZ

*University Of deusto*

ELENA QUEVEDO TORRIENTES

*Facultad de Educación Y deporte. Universidad de deusto*

ELENE IGOA IRAOLA

*Universidad de Deusto*

Introduction. In recent years, educational institutions have increasingly recognized the importance of nurturing not only academic skills but also