



*Beneficios de la Aplicación de Técnicas Mindfulness en la Concentración y Rendimiento Académico en Estudiantes de Nivel Básica Superior*

*Benefits of Applying Mindfulness Techniques in Concentration and Academic Performance in Higher Basic Level Students*

*Benefícios da Aplicação de Técnicas de Mindfulness na Concentração e Desempenho Académico em Estudantes do Nível Básico Superior*

Verónica L. Sánchez Salazar <sup>I</sup>

[veronica.sanchez@itsup.edu.ec](mailto:veronica.sanchez@itsup.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0009-3583-7162>

Olga S. Párraga Obregón <sup>II</sup>

[olga.parraga@itsup.edu](mailto:olga.parraga@itsup.edu)

<https://orcid.org/0009-0002-5889-0571>

**Correspondencia:** [veronica.sanchez@itsup.edu.ec](mailto:veronica.sanchez@itsup.edu.ec)

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 26 de julio de 2024 \* **Aceptado:** 29 de agosto de 2024 \* **Publicado:** 25 de septiembre de 2024

- I. Egresada, Instituto Tecnológico Superior Portoviejo “Itsup”, Ecuador.
- II. Docente, Instituto Tecnológico Superior Portoviejo “Itsup”, Ecuador.

## Resumen

El presente artículo evaluó la efectividad de la implementación de un programa de mindfulness en el desarrollo de la atención plena, la concentración y el rendimiento académico de estudiantes de nivel básico superior.

Los resultados mostraron un aumento significativo en los niveles de atención plena tras la implementación del programa, lo cual se correlacionó con mejoras en el rendimiento académico, la capacidad de concentración y la regulación emocional de los estudiantes. Los docentes reportaron un aumento en la participación, el compromiso y la actitud positiva hacia el aprendizaje de sus alumnos.

Sin embargo, se identificaron desafíos como la falta de tiempo y la necesidad de capacitación docente para implementar el programa de manera efectiva. A pesar de estos obstáculos, los resultados obtenidos respaldan la inclusión del mindfulness como una herramienta valiosa para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Se recomienda la integración sistemática de estas técnicas en el currículo escolar y la provisión de formación continua a los docentes.

**Palabras Clave:** Técnicas Mindfulness; Atención Plena; Rendimiento Académico; Regulación Emocional.

## Abstract

This article evaluated the effectiveness of implementing a mindfulness program in developing mindfulness, concentration, and academic performance in upper elementary school students.

The results showed a significant increase in mindfulness levels after the implementation of the program, which was correlated with improvements in students' academic performance, ability to concentrate, and emotional regulation. Teachers reported an increase in participation, commitment, and positive attitude toward their students' learning.

However, challenges were identified such as lack of time and the need for teacher training to implement the program effectively. Despite these obstacles, the results obtained support the inclusion of mindfulness as a valuable tool to improve students' well-being and academic performance. The systematic integration of these techniques into the school curriculum and the provision of ongoing training to teachers are recommended.

**Keywords:** Mindfulness Techniques; Full Attention; Academic Performance; Emotional Regulation.

### **Resumo**

Este artigo avaliou a eficácia da implementação de um programa de mindfulness no desenvolvimento da atenção plena, concentração e desempenho acadêmico dos alunos do nível básico superior.

Os resultados mostraram um aumento significativo dos níveis de mindfulness após a implementação do programa, o que se correlacionou com melhorias no desempenho acadêmico, na capacidade de concentração e na regulação emocional dos alunos. Os professores relataram um aumento da participação, do compromisso e da atitude positiva em relação à aprendizagem dos seus alunos.

No entanto, foram identificados desafios como a falta de tempo e a necessidade de formação dos professores para implementar o programa de forma eficaz. Apesar destes obstáculos, os resultados obtidos apoiam a inclusão do mindfulness como uma ferramenta valiosa para melhorar o bem-estar e o desempenho acadêmico dos alunos. Recomenda-se a integração sistemática destas técnicas no currículo escolar e a oferta de formação contínua aos professores.

**Palavras-chave:** Técnicas de Mindfulness; Atenção plena; Desempenho Acadêmico; Regulação Emocional.

### **Introducción**

El mindfulness es una forma de meditación que se enfoca en estar plenamente consciente de las experiencias y sensaciones presentes, sin interpretarlas ni juzgarlas (Gómez, 2021). En la práctica del Mindfulness, se utilizan diferentes métodos, como la atención a la respiración y las visualizaciones guiadas, para relajar tanto el cuerpo como la mente y reducir el estrés (Martínez, 2014), siendo el camino más conocido para lograr una mayor conciencia plena es la meditación formal, un ejercicio en el que entrenas el cerebro concentrándote en la respiración, en los sonidos que te rodean o en algún otro anclaje, mientras dejas que tus pensamientos y otras distracciones.

La atención plena (mindfulness) tiene muchos beneficios para los adolescentes, e incluso para los niños pequeños. Puede ser especialmente útil para aquellos que se alteran con facilidad o son

impulsivos, incluidos los niños con TDAH (Belmonte, 2020), depresión (Martínez et al., 2017) ansiedad (Soriano et al., 2020) o autismo (Constanza, 2023), lo cual constituye una herramienta útil para el abordaje de niños con problema de aprendizaje y de esa manera mejorar su desempeño escolar al mejorar los niveles de concentración para el desarrollo de las asignaciones escolares.

El presente estudio tiene como objetivo evaluar el impacto de la implementación de técnicas de mindfulness en la mejora de la concentración y el rendimiento académico de estudiantes de nivel básico superior. Se propone determinar si la práctica regular de mindfulness puede aumentar la capacidad de atención sostenida, mejorar la memoria de trabajo, reducir los niveles de estrés y ansiedad, y, en última instancia, potenciar el rendimiento académico de los estudiantes.

Dada la creciente prevalencia de problemas de atención y concentración en niños y jóvenes asociados a la sobrecarga de estímulos y al estrés académico, la búsqueda de estrategias efectivas para mejorar el bienestar y el rendimiento estudiantil se ha vuelto una prioridad. Las técnicas de mindfulness, basadas en la atención plena al momento presente, han demostrado ser una herramienta prometedora para desarrollar habilidades cognitivas y emocionales fundamentales para el aprendizaje (Liberio, 2019).

Este estudio adopta un enfoque holístico, integrando conocimientos de la psicología cognitiva, las neurociencias y la pedagogía, para explorar cómo las técnicas de mindfulness pueden influir en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Al promover la atención plena al momento presente, el mindfulness puede favorecer el desarrollo de habilidades como la concentración, la regulación emocional y la metacognición, que son fundamentales para el aprendizaje efectivo.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se llevará a cabo un estudio mixto, que combinará enfoques cuantitativos y cualitativos, con el objetivo de evaluar el impacto de un programa de intervención basado en técnicas de mindfulness aplicado durante 30 días por el personal del Departamento de Orientación y Consejería Estudiantil del Colegio Bahía de Manta, quienes practicaron ejercicios de mindfulness con los estudiantes durante 15 minutos al inicio de la jornada escolar y 15 minutos posteriores al receso. Este estudio buscará proporcionar evidencia que respalde la efectividad y el éxito del programa.

### **Enfoque cuantitativo:**

- **Pre y post-test:** Se aplicará la Escala de Atención Plena (MAAS) a todos los participantes antes y después de la intervención. Esta escala estandarizada permitirá medir de manera objetiva los cambios en la capacidad de los estudiantes para enfocarse en el presente y observar sus pensamientos y sensaciones sin juicio.

### **Procedimiento:**

- **Pre-test:** Se administrará la MAAS a todos los participantes antes de la intervención.
- **Intervención:** Los participantes recibirán el programa de inducción a técnicas de mindfulness durante un período de 30 días por parte del personal del Dece de la misma institución, el cual consiste en practicar los ejercicios de atención plena propuestos en dos momentos de la jornada escolar, al inicio y después del receso.
- **Post-test:** Al finalizar la intervención, se aplicará nuevamente la MAAS para evaluar los cambios en los niveles de atención plena de los estudiantes.

### **Enfoque Cualitativo:**

- A. **Encuestas:** Se utilizarán encuestas cualitativas para obtener una comprensión más profunda de la experiencia y percepción del programa de mindfulness entre los participantes y sus docentes.

**Muestra:** Se seleccionará una muestra representativa de docentes que trabajen con los estudiantes participantes en el programa de mindfulness.

### **Procedimiento:**

- **Aplicación de Encuestas:** Se distribuirán encuestas cualitativas a 10 docentes, las cuales incluirán preguntas abiertas para explorar diversos aspectos relacionados con el impacto del mindfulness en los estudiantes, como cambios en el comportamiento, concentración y manejo del estrés.
- **Recopilación de Datos:** Las encuestas se recopilarán de manera anónima para asegurar la confidencialidad y la sinceridad en las respuestas.

- B. **Análisis de Datos:** Se empleará el análisis de contenido temático para identificar patrones y temas recurrentes en las respuestas de las encuestas. Este análisis permitirá comprender las percepciones cualitativas del impacto del mindfulness desde la perspectiva educativa.

#### **Consideraciones Éticas:**

- Todos los participantes (estudiantes y docentes) serán informados sobre los objetivos del estudio y su participación será voluntaria.
- Se garantizará la confidencialidad y anonimato de los datos recogidos.
- Se obtendrán los consentimientos informados necesarios antes de la recolección de datos.

Este enfoque mixto permitirá obtener una visión integral del impacto de las técnicas de mindfulness en los estudiantes, combinando la objetividad de los datos cuantitativos con la profundidad y riqueza de los datos cualitativos.

#### **Participantes:**

La muestra del estudio consiste en 50 estudiantes de nivel básico superior del Colegio Bahía de Manta a los cuales se les aplicará el test de atención y conciencia plena previo a la introducción de un proyecto de para el mejoramiento de la concentración basado en el uso de Técnicas Mindfulness implementado por el Departamento de Bienestar y Consejería Estudiantil de dicha institución, posteriormente volverán a ser evaluados a los 30 días para evaluar resultados.

#### **Criterios de exclusión:**

Los criterios de inclusión serán estudiantes matriculados en el nivel básico superior, mientras que los criterios de exclusión incluirán a aquellos con diagnósticos psicológicos significativos que podrían interferir con la práctica de mindfulness, a menos que cuenten con autorización de un profesional de la salud mental. La selección de participantes se realizará de manera cuidadosa para asegurar una muestra representativa y obtener resultados generalizables.

## Análisis y Resultados

Con el objetivo de evaluar la evolución de los niveles de atención plena en un grupo de 50 estudiantes de nivel básico superior, se aplicó la Escala de Atención Plena (MAAS) en dos momentos distintos, con un intervalo de cuatro semanas entre ambos.

### Resultados de aplicación del test MAAS

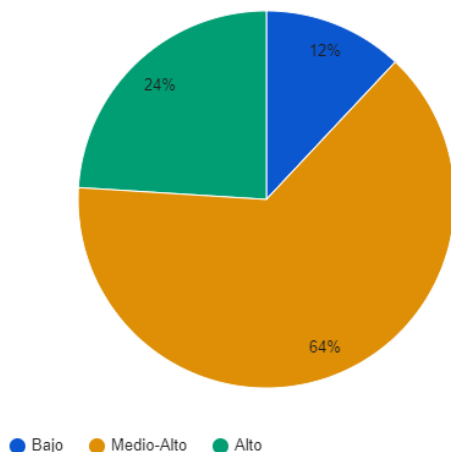
La aplicación inicial del test MAAS reveló una distribución heterogénea de los puntajes entre los estudiantes. Un porcentaje considerable (64%) obtuvo puntajes medios o altos, lo que sugiere una base sólida de atención plena en el grupo. Sin embargo, un pequeño grupo (12%) presentó puntajes medios bajos, indicando la necesidad de desarrollar esta habilidad en algunos estudiantes.

*Tabla 1 – Resultados de aplicación del test Maas previa intervención con técnicas Mindfulness a grupo de estudiantes.*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Alto (Mayor a 4,51)	12	24%
B. Medio - Alto (De 3,01 a 4,5)	32	64%
C. Medio - bajo (De 1,51 a 3,32)	6	12%
D. Bajo (Menores a 1,5)	0	0%
<b>TOTAL</b>	50	100%

**Gráfico 1**

**Resultados Pre-Intervención**

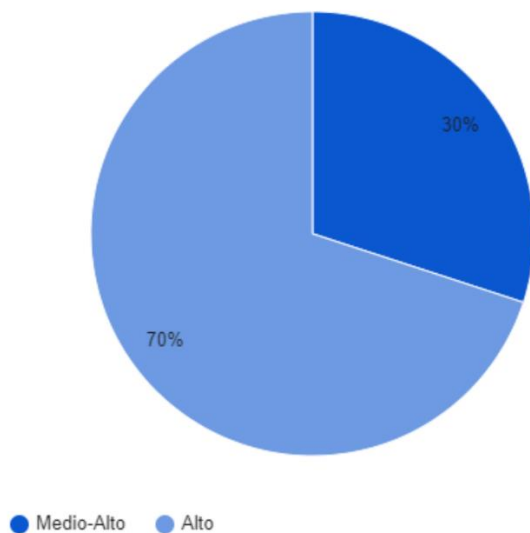


De manera notable, al volver a aplicar el test cuatro semanas después, se observó un aumento significativo en los niveles de atención plena en el grupo. El número de estudiantes que obtuvieron puntajes altos se incrementó de 12 a 35, lo que representa un cambio positivo y relevante. Asimismo, el número de estudiantes con puntajes medios altos también aumentó, pasando de 32 a 15.

***Resultados de aplicación del test Maas posterior a intervención con técnicas Mindfulness a grupo de estudiantes.***

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
E. Alto (Mayor a 4,51)	35	24%
F. Medio - Alto (De 3,01 a 4,5)	15	64%
G. Medio - bajo (De 1,51 a 3,32)	0	0%
H. Bajo (Menores a 1,5)	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 2****Resultados Post-Intervención**

Estos resultados indican que la intervención con aplicación de técnicas Mindfulness tuvo un impacto positivo en el desarrollo de la atención plena en los estudiantes.

**Resultados de encuesta a docentes:****Tabla 3 – Percepción del desempeño académico después del programa de Mindfulness**

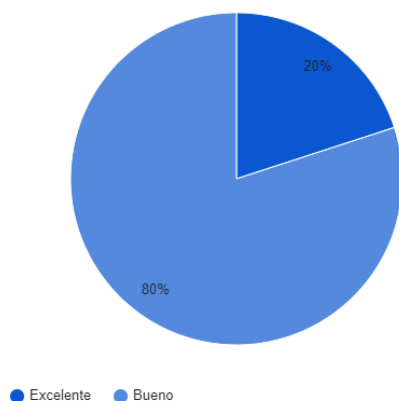
Pregunta 1: ¿Cómo calificaría el desempeño académico de sus estudiantes después de la implementación del programa de mindfulness en comparación con antes?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Excelente	2	20%
B. Bueno	8	80%

C. Regular	0	0%
D. Deficiente	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

Percepción del desempeño académico después del programa de Mindfulness



El 100% de los docentes encuestados reportaron mejoras en el desempeño académico de los estudiantes, con el 20% calificándolo como excelente y el 80% como bueno.

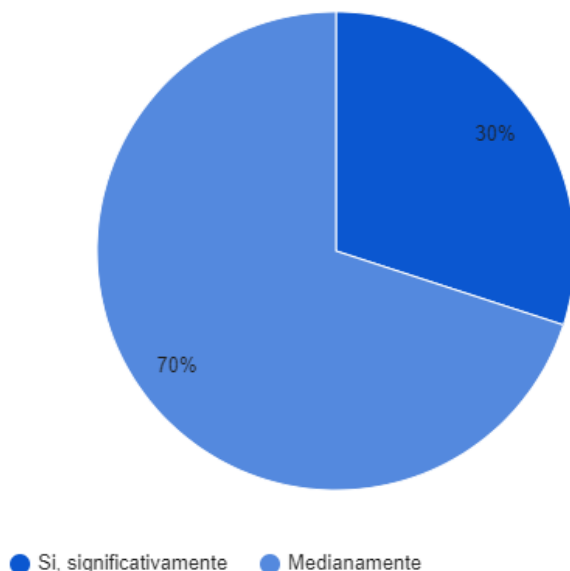
Pregunta 2: ¿Ha observado una mejora en la capacidad de concentración de los estudiantes durante las clases después de participar en el programa de mindfulness?

**Tabla 4 – Mejora en la capacidad de concentración después del programa de Mindfulness**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Si, significativamente	3	30%
B. Medianamente	7	70%
C. No ha habido cambios	0	0%
D. Ha empeorado	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

**Mejora en la capacidad de concentración después del programa de Mindfulness**



El 100% de los docentes observaron una mejora en la concentración de los estudiantes después de participar en el programa. El 30% de los docentes reportaron una mejora significativa, el 70% de los docentes reportaron una mejora moderada.

Ningún docente indicó que no hubiera habido cambios o que la concentración hubiera empeorado. Estos resultados sugieren que el programa de mindfulness tuvo un efecto positivo generalizado en la capacidad de concentración de los estudiantes durante las clases.

Pregunta 3: ¿Cómo describiría el nivel de participación y compromiso de los estudiantes en las actividades escolares después del programa de mindfulness?

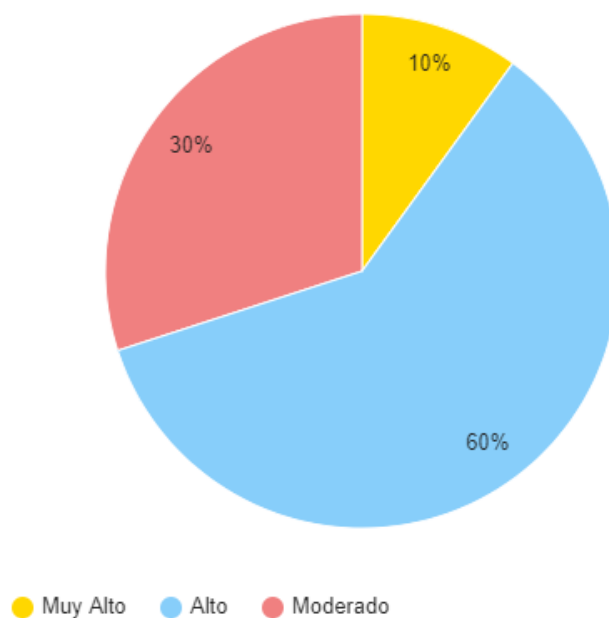
**Tabla 5 – Nivel de participación y compromiso**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Muy alto	1	10%
B. Alto	6	60%
C. Moderado	3	30%

D. Bajo	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

**Nivel de Participación y Compromiso**



Como se puede observar en el gráfico, un alto porcentaje de docentes (70%) reportaron un nivel alto o muy alto de participación y compromiso de los estudiantes en las actividades escolares después del programa. Ningún docente indicó un nivel bajo de participación o compromiso.

Pregunta 4: En relación con la actitud y predisposición de los estudiantes ¿Ha notado alguna diferencia hacia el aprendizaje después de iniciar con la práctica de técnicas de mindfulness?

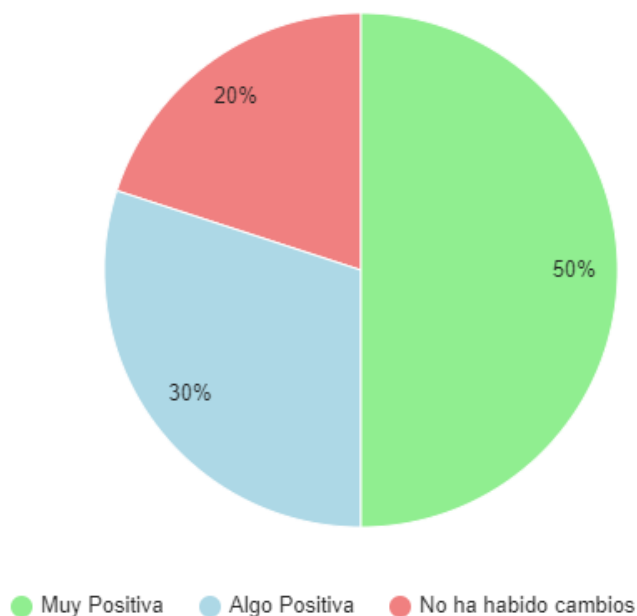
**Tabla 6 – Actitud y predisposición hacia el aprendizaje.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Si, muy positiva	5	50%

B. Si, algo positiva	3	30%
C. No ha habido cambios	2	20%
D. Ha empeorado	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

#### Actitud hacia el Aprendizaje



El 80% de los docentes reportaron una actitud positiva o muy positiva de los estudiantes hacia el aprendizaje después de participar en el programa. Ningún docente indicó que la actitud de los estudiantes hacia el aprendizaje hubiera empeorado.

Estos resultados sugieren que el programa de mindfulness puede haber tenido un impacto positivo en la motivación y el interés de los estudiantes por aprender.

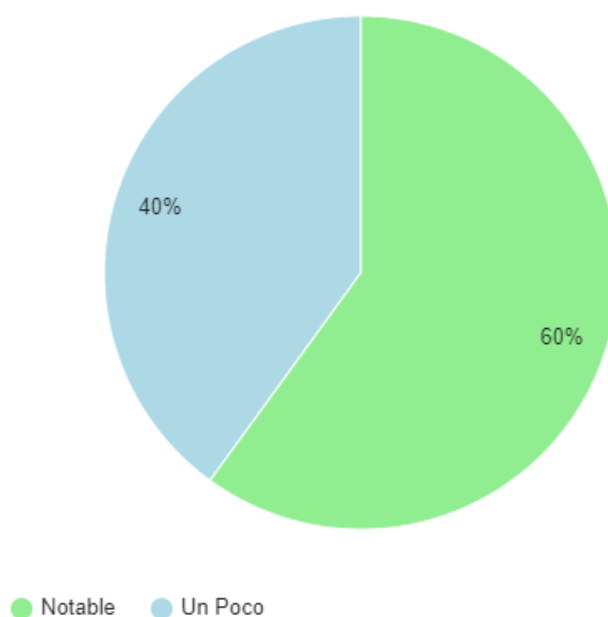
Pregunta 5: ¿Los estudiantes muestran una mejor gestión de sus emociones y comportamientos en el aula después de las sesiones de mindfulness?

**Tabla 7 – Gestión emocional de los estudiantes.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Si, notable	6	60%
B. Si, un poco	4	40%
C. No ha habido cambios	0	0%
D. Ha empeorado	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

**Gestión de Emociones y Comportamientos**



Los datos presentados en la Tabla 7 muestran un panorama alentador respecto al impacto del programa de mindfulness en la gestión de emociones y comportamientos de los estudiantes.

El 100% de los docentes reportó una mejora o, al menos, ningún cambio en la gestión de emociones y comportamientos de los estudiantes, sugiriendo que la implementación de técnicas mindfulness puede generar mayor autoconciencia y una mejor regulación emocional generando una atmosfera más armoniosa en el aula lo que facilita el aprendizaje.

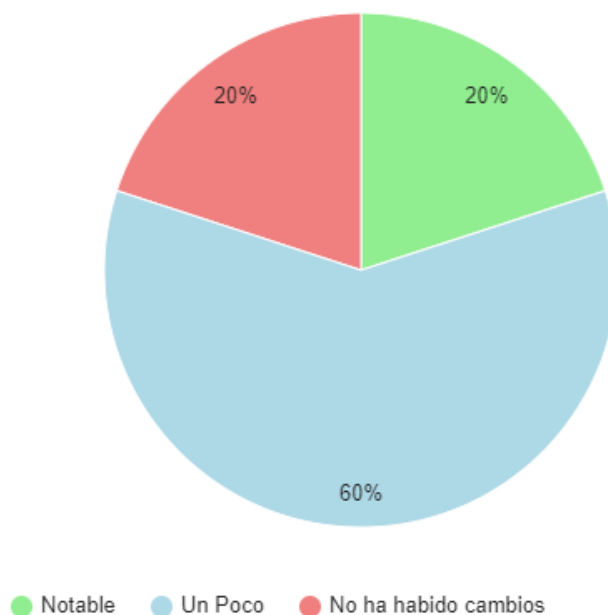
Pregunta 6: ¿Los estudiantes muestran una mejor disposición para el trabajo en equipo?

**Tabla 8 – Disposición para el trabajo en equipo.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Si, notable	2	20%
B. Si, un poco	6	60%
C. No ha habido cambios	2	20%
D. Ha empeorado	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

**Disposición para el Trabajo en Equipo**



Un total de **80%** de los docentes reportaron una mejora en la disposición para el trabajo en equipo (20% notable y 60% un poco). Solo dos docentes (20%) indicaron que no había habido cambios. Estos resultados sugieren que el programa de mindfulness puede haber tenido un impacto positivo en la colaboración entre los estudiantes. La mayoría de los docentes percibieron una mejora en la

disposición para el trabajo en equipo, lo que podría deberse a que las técnicas de mindfulness promueven habilidades como la comunicación, la escucha activa y la empatía, las cuales son fundamentales para el trabajo colaborativo.

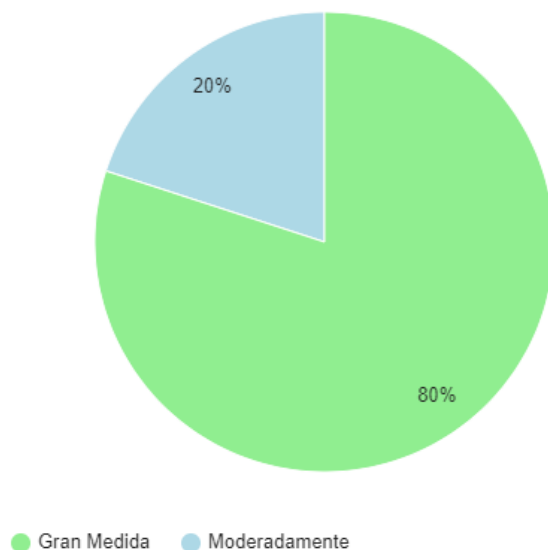
Pregunta 7: ¿En qué medida cree que el programa de mindfulness ha influido en la reducción del estrés y la ansiedad entre los estudiantes?

**Tabla 9 – Reducción del estrés y la ansiedad.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. En gran medida	8	80%
B. Moderadamente	2	20%
C. Poco	0	0%
D. No ha influido	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

**Reducción del Estrés y Ansiedad**





Un total de 100% de los docentes percibieron una reducción en el estrés y la ansiedad de los estudiantes después del programa de mindfulness. Ningún docente indicó que el programa no haya tenido influencia o que la situación hubiera empeorado.

Estos resultados son muy alentadores y sugieren que el programa de mindfulness puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés y la ansiedad entre los estudiantes ya que enseñan a prestar atención al momento presente de manera calmada y sin juicios gestionando mejor los pensamientos y emociones negativas asociadas al estrés y la ansiedad.

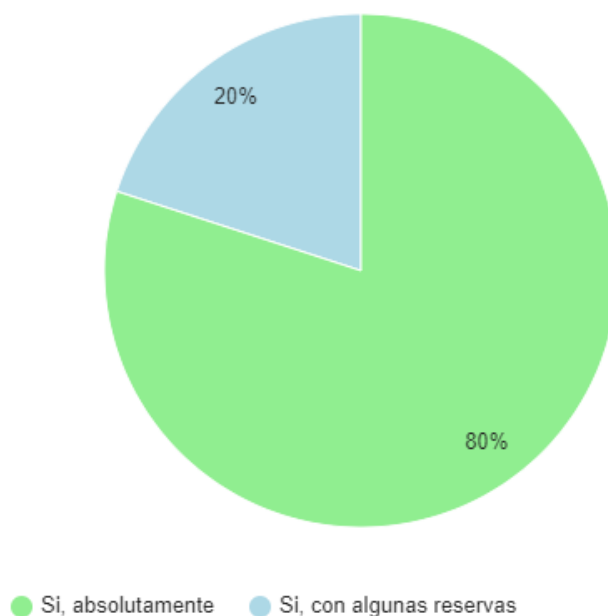
Pregunta 8: ¿Recomendaría la continuación o implementación regular de programas de mindfulness en el plan de estudios de su institución?

**Tabla 10 – Recomendación del programa de mindfulness.**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A. Si, absolutamente	8	80%
B. Si, con algunas reservas	2	20%
C. No estoy seguro	0	0%
D. No lo recomendaría	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Docentes del Colegio Bahía de Manta.

### Recomendación de Programas Mindfulness



Los resultados de la encuesta revelan un consenso casi total entre los docentes a favor de los programas de mindfulness. Un contundente 80% los recomienda sin reservas, demostrando la confianza en sus beneficios para el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta amplia aceptación sugiere que los programas de mindfulness tienen un gran potencial para mejorar la calidad de la educación

Pregunta 9: ¿Qué dificultades ha encontrado al implementar las técnicas de mindfulness en el aula?  
(Respuesta abierta)

Las respuestas de los docentes evidenciaron varios desafíos al implementar las técnicas de mindfulness en el aula. La principal dificultad radica en la falta de tiempo dentro de la jornada escolar, lo que limita la frecuencia y duración de las sesiones. Además, muchos docentes expresaron la necesidad de una capacitación más específica para diseñar y llevar a cabo estas prácticas de manera efectiva ya que durante el programa las sesiones fueron llevadas por personal del departamento de bienestar y consejería estudiantil en conjunto con estudiantes de último año

de la carrera de psicología. Otros desafíos mencionados incluyen la dificultad para crear un ambiente tranquilo debido al ruido exterior que se filtra en algunas aulas.

## Discusión

El análisis de los niveles de atención plena mediante la Escala de Atención Plena (MAAS) en un grupo de 50 estudiantes de nivel básico superior arrojó resultados reveladores. Inicialmente, el 64% de los estudiantes obtuvieron puntajes medios o altos, lo que denota una base sólida en términos de atención plena. Sin embargo, un 12% presentó puntajes medios bajos, lo que indicaba áreas para mejorar.

La segunda aplicación del test MAAS, después de cuatro semanas de prácticas de mindfulness, mostró un incremento notable en los puntajes altos, pasando del 24% al 70% de los estudiantes. Esto representa un cambio significativo en el grupo, destacando la efectividad del programa de mindfulness en el desarrollo de la atención plena.

Estos resultados son consistentes con estudios previos que indican que las técnicas de mindfulness pueden mejorar significativamente la atención plena y el bienestar emocional en estudiantes (Chimbo, 2022; Gómez, 2023).

En relación con el desempeño académico y la capacidad de concentración de los estudiantes tras implementar el programa de mindfulness fue altamente positiva. Los resultados sugieren que el mindfulness no solo fomenta la atención plena, sino que también mejora el rendimiento académico, posiblemente debido a una mayor capacidad de concentración y una reducción del estrés lo que coincide los resultados hallados por Ramos et al., (2024) en un estudio realizado con 114 niños de entre 8 a 11 años. En ambos estudios se observó un aumento en la participación y el compromiso de los estudiantes, lo que indica que el mindfulness puede fomentar un mayor involucramiento en las actividades escolares. Sánchez *et al.*, (2020) también obtuvieron resultados positivos en un estudio realizado con niños de nivel básica, donde a través de las prácticas de mindfulness se logró mejorar el clima en las aulas facilitando el área de trabajo en equipo, probablemente gracias a una mejor autogestión emocional de los estudiantes.

A pesar de que la implementación de técnicas mindfulness logró resultados satisfactorios en los estudiantes, se evidenciaron algunos desafíos que pueden limitar el desarrollo de estas prácticas en el aula. Algunos docentes de nuestro estudio mencionaron que la falta de tiempo dentro de la jornada escolar podría impedir una práctica adecuada, ya que realizar un ejercicio de mindfulness implica la reducción de 10 a 15 minutos de una hora de clase. Esta situación debe evaluarse, ya que, según López & Beta (2019), los beneficios obtenidos en relación con esos minutos pueden ser mayores debido a que las clases se vuelven más dinámicas y eficientes gracias a la predisposición generada en los estudiantes.

Otro de los desafíos que encontramos en este estudio fue la falta de espacios adecuados para estas prácticas, ya que la contaminación acústica puede ser un problema o limitante para la concentración. Marfíl Sánchez, (2016) menciona que el éxito de esta intervención radica en generar espacios apropiados y libres de ruido, donde el estudiante pueda enfocarse y beneficiarse plenamente de las técnicas mindfulness. Es crucial abordar estas limitaciones para maximizar los beneficios de los programas de mindfulness escolar. Proporcionar un entorno adecuado y gestionar el tiempo de manera efectiva son factores determinantes para el éxito de estas prácticas, garantizando así una mejora sostenida en el desempeño académico y bienestar emocional de los estudiantes.

## **Conclusiones**

Los resultados de este estudio evidencian de manera contundente los beneficios de la implementación de técnicas de mindfulness en el aula para estudiantes de nivel básico superior. Al aumentar significativamente los niveles de atención plena, reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico, el mindfulness se posiciona como una herramienta valiosa para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Un porcentaje considerable de estudiantes experimentó mejoras en su capacidad de concentración y participación en clase, lo que sugiere que el mindfulness puede transformar el ambiente de aprendizaje, fomentando un mayor compromiso y motivación.

Sin embargo, para maximizar el potencial del mindfulness en el ámbito educativo, es necesario abordar los desafíos identificados, como la falta de tiempo y la necesidad de capacitación docente. La integración sistemática del mindfulness en el currículo escolar, acompañada de una formación adecuada y el apoyo de las instituciones educativas, podría generar un impacto significativo en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

En conclusión, los hallazgos de esta investigación respaldan la inclusión del mindfulness como una práctica fundamental en la educación. Al promover el bienestar emocional, mejorar la capacidad de aprendizaje y fomentar un ambiente de aula más positivo, el mindfulness contribuye a formar estudiantes más resilientes, capaces de enfrentar los desafíos del siglo XXI. Se recomienda a los educadores, investigadores y responsables políticos a continuar explorando y promoviendo la implementación de programas de mindfulness en las escuelas, con el objetivo de crear entornos de aprendizaje más saludables y efectivos.

### Referencias

- Belmonte, L. (2020). Revisión sistemática de documentos sobre los beneficios del mindfulness en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Universitat de Les Illes Balears, 1. <http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/153175>
- Chimbo, M. (2022). Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez. Universidad Técnica de Ambato,, 55. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/12640>
- Constanza, L. (2023). Efectos de un programa virtual de yoga-mindfulness en el bienestar de escolares con trastorno del espectro autista. Universidad de Concepción.
- Gómez, J. (2021). Mejora del Bienestar del docente universitario a partir de la aplicación de un programa de Mindfulness. Universitat Jaume I.

Gómez, M. (2023). Diseño de un programa de atención plena basado en la revisión sistemática de técnicas de mindfulness en la discapacidad intelectual y las dificultades específicas de aprendizaje. Universidad de Burgos.

Liberio, X. (2019). El uso de las técnicas de gamificación en el aula para desarrollar las habilidades cognitivas de los niños y niñas de 4 a 5 años de educación inicial. *Revista Conrado*, 2, 5–10.

López, I., & Beta, M. (2019). Mindfulness y educación: formación de los instructores de mindfulness en educación secundaria. *Didacticae*, 126–143. <https://doi.org/10.1344/did.2019.6.126-143>

Marfíl Sánchez, A. M. (2016). Mindfulness: Programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria. Universidad de Granada, 62.

<http://digibug.ugr.es/handle/10481/43112%0Ahttp://digibug.ugr.es/handle/10481/43112%5Cnhttp://hdl.handle.net/10481/43112%0A>

Martínez, C. (2014). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria. Universidad Internacional de La Rioja, 1–32. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2262>

Martínez Escribano, L., Piqueras, J. A., & Salvador, C. (2017). Eficacia De Las Intervenciones Basadas En La Atención Plena (Mindfulness) Para El Tratamiento De La Ansiedad En Niños Y Adolescentes: Una Revisión Sistemática. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 25, 445–463.

Ramos, V., Barreyro, J. P., & Formoso, J. (2024). Práctica de Mindfulness en la Escuela y su Impacto en la Atención Selectiva, la Atención Sostenida y el Control Inhibitorio en Niños de 9 a 11 Años. *Psicodebate*, 24(1), 35–46. <https://doi.org/10.18682/pd.v24i1.10310>

Sánchez, M., Renau, M., Huerta, A., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133–144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Soriano, J. G., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero-Jurado, M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., & González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis José. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 42–53. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).