

Mindfulness y atención sostenida en estudiantes de educación básica elemental de una institución educativa de Guayaquil

Mindfulness and Sustained Attention in Elementary Basic Education Students from an Educational Institution in Guayaquil

Ángela Lorena Saltos Peñafiel¹, Angélica María Calderón Sánchez², Brenda Azucena Alvarado Torres³, Magda Azucena Fajardo Mora⁴, Gina Maribel Bajaña Sellán⁵ y Nury Katuska Lamilla Pita⁶

¹Universidad Bolivariana del Ecuador, lorena.saltos@docentes.educacion.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0005-5970-9799>, Ecuador

²Universidad Bolivariana del Ecuador, angelica.calderon@docentes.educacion.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0003-0380-4987>, Ecuador

³Universidad Bolivariana del Ecuador, brenda.alvarado@docentes.educacion.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-9748-7544>, Ecuador

⁴Universidad Metropolitana, magda.fajardo@docentes.educacion.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0003-4982-7287>, Ecuador

⁵Universidad Casa Grande, ginam.bajana@docentes.educacion.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0001-9046-3724>, Ecuador

⁶Universidad Particular de Especialidades Espíritu Santo, nury.lamilla@docentes.educacion.edu.ec, <https://orcid.org/0009-0004-8510-9829>, Ecuador

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 23-03-2026

Revisado 25-03-2026

Aceptado 01-05-2026

Palabras Clave:

Mindfulness

Atención sostenida

Educación básica

Aprendizaje

Keywords:

Mindfulness

Sustained attention

Basic education

Learning

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el mindfulness y la atención sostenida en estudiantes de educación básica elemental de una institución educativa de la ciudad de Guayaquil. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 117 estudiantes, de los cuales se obtuvo una muestra de 90 participantes mediante muestreo probabilístico aleatorio simple con un nivel de confianza del 95%. La técnica utilizada fue la observación y como instrumento se aplicó una guía de observación estructurada de 10 ítems con opciones de respuesta Sí, En proceso y No. Los resultados evidenciaron una tendencia moderadamente favorable en relación con la regulación emocional, la participación consciente y la permanencia atencional de los estudiantes durante las actividades académicas. Asimismo, se identificó que las prácticas relacionadas con mindfulness contribuyeron al mejoramiento de la concentración y al seguimiento de instrucciones dentro del aula. Se concluyó que la implementación de estrategias de atención plena favorece el fortalecimiento de la atención sostenida y mejora las dinámicas de aprendizaje en educación básica elemental.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the relationship between mindfulness and sustained attention in elementary basic education students from an educational institution in Guayaquil. The study was conducted using a quantitative approach with a descriptive scope, non-experimental design, and cross-sectional method. The population consisted of 117 students, from which a sample of 90 participants was obtained through simple random probability sampling with a 95% confidence level. Observation was used as the data collection technique, and a structured observation guide composed of 10 items with Yes, In Progress, and No response options was applied as the instrument. The findings revealed a moderately favorable trend regarding emotional regulation, conscious participation, and students' sustained attention during academic activities. Likewise, the results showed that mindfulness-related practices contributed to improving concentration and the ability to follow instructions in the classroom. It was concluded that the implementation of mindfulness strategies strengthens sustained attention and promotes better learning dynamics in elementary basic education students.

INTRODUCCIÓN

El mindfulness ha adquirido relevancia en los escenarios educativos contemporáneos debido a su contribución al fortalecimiento de los procesos cognitivos y emocionales en los estudiantes. Diversos estudios sostienen que esta práctica favorece la autorregulación, la concentración y el equilibrio emocional dentro del aula, especialmente en contextos escolares caracterizados por altos niveles de distracción y sobreestimulación tecnológica (Castillo, 2024). En la experiencia educativa cotidiana se observa que muchos estudiantes de educación básica presentan dificultades para mantener la calma y focalizar su atención durante las actividades académicas, situación que afecta directamente su desempeño escolar.

En los últimos años, las instituciones educativas han mostrado interés por incorporar estrategias innovadoras orientadas al bienestar integral del estudiante, siendo el mindfulness una de las prácticas con mayor crecimiento en el ámbito pedagógico. Las investigaciones recientes indican que la atención plena fortalece la convivencia escolar y mejora los procesos de aprendizaje mediante ejercicios de respiración consciente y regulación emocional (Peralta, 2025). Desde la práctica docente, se evidencia que los estudiantes responden favorablemente a actividades breves de relajación y conciencia corporal antes de iniciar las clases, mostrando mayor disposición para participar en el proceso educativo.

El mindfulness es entendido como la capacidad de mantener la atención consciente en el momento presente de manera intencional y sin emitir juicios sobre la experiencia vivida (Kabat-Zinn, citado en Castillo, 2024). Esta conceptualización ha sido ampliamente utilizada en contextos educativos debido a su relación con el fortalecimiento de habilidades cognitivas y socioemocionales. En el contexto escolar, la aplicación de ejercicios de atención plena permite que los estudiantes desarrollen mayor control sobre sus emociones y pensamientos durante las actividades académicas.

Desde una perspectiva pedagógica, el mindfulness constituye una estrategia que promueve la conciencia de las experiencias internas y externas mediante prácticas meditativas adaptadas al entorno educativo. Estudios recientes señalan que esta metodología favorece la concentración y disminuye la impulsividad en estudiantes de educación básica (Arroyo & López, 2025). En las aulas escolares suele observarse que los niños presentan mejores niveles de participación cuando las actividades incorporan momentos de respiración y relajación guiada.

Entre las principales características del mindfulness se encuentra la focalización consciente de la atención en el presente, evitando distracciones relacionadas con pensamientos externos o situaciones futuras. Investigaciones educativas evidencian que esta capacidad fortalece el autocontrol y la regulación emocional en niños y adolescentes (Ramos Mejía, 2024). En la dinámica escolar diaria, los estudiantes que practican ejercicios de atención plena suelen mostrar mayor disposición para escuchar instrucciones y culminar sus tareas académicas.

Otra característica relevante del mindfulness es la aceptación consciente de las experiencias personales sin reaccionar impulsivamente frente a ellas. La literatura científica señala que esta práctica contribuye a disminuir niveles de ansiedad y estrés escolar, permitiendo un ambiente educativo más equilibrado (Castillo, 2024). En la experiencia pedagógica, se identifica que los estudiantes desarrollan una actitud más reflexiva frente a situaciones conflictivas cuando participan regularmente en actividades de atención plena. El mindfulness también se caracteriza por promover estados de calma mental y conciencia corporal mediante ejercicios de respiración, meditación y observación consciente. Diversos autores sostienen que estas prácticas favorecen el bienestar psicológico y el fortalecimiento de las funciones ejecutivas en edad escolar (Peralta, 2025). En las instituciones educativas, resulta frecuente observar que los estudiantes mejoran su comportamiento y reducen conductas disruptivas después de realizar actividades de relajación consciente.

La importancia del mindfulness en educación superior y en los niveles educativos previos radica en su capacidad para fortalecer habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje significativo. Las investigaciones recientes destacan que la atención plena mejora la memoria de trabajo, la concentración y la disposición académica de los estudiantes (Ramos Mejía, 2021). Desde la práctica educativa, se evidencia que los alumnos logran mayor permanencia en las actividades escolares cuando participan en estrategias orientadas al control atencional.

En el ámbito educativo, el mindfulness se ha convertido en una herramienta pedagógica útil para promover ambientes de aprendizaje más saludables y participativos. Estudios contemporáneos afirman que la implementación de programas de atención plena favorece el bienestar emocional y la convivencia escolar (Arroyo & López, 2025). En muchas aulas, los docentes observan que los estudiantes manifiestan mayor tranquilidad y mejor interacción social después de realizar ejercicios de respiración consciente.

La teoría de la atención plena desarrollada por Jon Kabat-Zinn sostiene que la conciencia intencional del momento presente permite fortalecer la regulación emocional y el equilibrio cognitivo en las personas (Castillo, 2024). Esta perspectiva teórica ha sido adaptada al ámbito educativo debido a sus aportes en la

mejora de los procesos de aprendizaje y convivencia escolar. En la práctica académica, la incorporación de ejercicios mindfulness facilita que los estudiantes desarrollen mayor control sobre sus respuestas emocionales.

Otra teoría que sustenta el mindfulness corresponde al enfoque de regulación emocional, el cual explica que las prácticas de atención consciente permiten identificar y gestionar adecuadamente pensamientos y emociones durante las actividades cotidianas (Pluas, 2024). Dentro del contexto escolar, esta perspectiva favorece el desarrollo de conductas más reflexivas y colaborativas en los estudiantes de educación básica elemental.

El mindfulness mantiene una relación directa con la atención sostenida debido a que ambas variables intervienen en la capacidad de mantener la concentración durante períodos prolongados de tiempo. Diversos estudios sostienen que la práctica frecuente de atención plena fortalece los procesos atencionales y disminuye las distracciones en el entorno educativo (Ramos Mejía, 2021). En el contexto observado en estudiantes de educación básica elemental, se evidencia que las actividades mindfulness contribuyen a mejorar la permanencia y el interés de los alumnos durante las tareas escolares.

La atención sostenida constituye una de las capacidades cognitivas más importantes dentro del proceso educativo, debido a que permite mantener la concentración durante períodos prolongados frente a una actividad específica. Diversas investigaciones recientes indican que esta habilidad resulta esencial para el aprendizaje significativo y el adecuado rendimiento académico en estudiantes de educación básica (García & Mendoza, 2024). En la experiencia escolar cotidiana se observa que muchos estudiantes presentan dificultades para permanecer atentos durante el desarrollo de las clases, afectando el cumplimiento de las actividades propuestas.

En el contexto educativo actual, la atención sostenida ha cobrado mayor importancia debido al incremento de estímulos tecnológicos y distractores presentes en el entorno de los estudiantes. Estudios contemporáneos señalan que las interrupciones constantes y la sobreexposición digital reducen la capacidad de concentración y permanencia atencional en niños y adolescentes (López et al., 2023). Desde la práctica pedagógica, se evidencia que los estudiantes pierden fácilmente el interés cuando las actividades académicas no logran captar de manera continua su atención.

La atención sostenida es conceptualizada como la capacidad de mantener el enfoque consciente sobre una tarea, estímulo o actividad durante un tiempo determinado sin presentar interrupciones significativas (Posner & Petersen, citado en Ramos Mejía, 2021). Esta habilidad cognitiva se relaciona directamente con el procesamiento de la información y la ejecución eficiente de actividades escolares. Dentro del aula, los estudiantes con adecuados niveles de atención sostenida suelen culminar sus tareas con mayor precisión y organización.

Desde una perspectiva neuropsicológica, la atención sostenida implica procesos cognitivos complejos asociados con la vigilancia, el control ejecutivo y la permanencia del esfuerzo mental frente a estímulos relevantes. Las investigaciones educativas recientes afirman que esta capacidad favorece la comprensión lectora, el razonamiento lógico y la retención de contenidos académicos (Martínez & Vera, 2022). En la práctica educativa, se identifica que los estudiantes con mayores niveles atencionales muestran mejor participación y seguimiento de instrucciones durante las clases.

Entre las características principales de la atención sostenida se encuentra la capacidad de mantener la concentración durante períodos prolongados sin desviarse hacia estímulos irrelevantes. Diversos estudios sostienen que esta habilidad permite optimizar los procesos de aprendizaje y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes (López et al., 2023). En el contexto escolar, se observa que los alumnos que logran sostener su atención completan con mayor eficacia las actividades individuales y grupales.

Otra característica relevante de la atención sostenida corresponde al control de distractores externos e internos que interfieren en el proceso cognitivo. Investigaciones recientes evidencian que los estudiantes con adecuado control atencional presentan menores niveles de impulsividad y mayor capacidad de organización escolar (García & Mendoza, 2024). Desde la experiencia docente, se aprecia que muchos niños requieren estrategias pedagógicas específicas para evitar distracciones constantes dentro del aula.

La atención sostenida también se caracteriza por la estabilidad del esfuerzo mental frente a tareas académicas continuas, especialmente aquellas que demandan observación, análisis y comprensión. Estudios contemporáneos indican que esta capacidad fortalece el desempeño escolar y la adaptación del estudiante a diferentes contextos de aprendizaje (Martínez & Vera, 2022). En la dinámica educativa diaria, los docentes identifican que los estudiantes atentos participan activamente y responden de manera más eficiente a las actividades propuestas.

La importancia de la atención sostenida en educación superior y en los niveles educativos iniciales radica en su influencia directa sobre el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades cognitivas complejas. Las investigaciones científicas señalan que los estudiantes con adecuados niveles de atención muestran mayor capacidad de análisis, memoria y resolución de problemas (Ramos Mejía, 2021). En el ámbito

escolar, se evidencia que mantener la concentración favorece el cumplimiento oportuno de las tareas y mejora la participación en clases.

En los procesos educativos contemporáneos, la atención sostenida resulta fundamental para el logro de aprendizajes significativos y el fortalecimiento de competencias académicas. Diversos autores destacan que esta habilidad facilita la comprensión de contenidos y la interacción efectiva con las actividades escolares (López et al., 2023). Desde la práctica pedagógica, se observa que los estudiantes con dificultades atencionales suelen requerir acompañamiento constante para finalizar sus actividades académicas.

La teoría cognitiva de la atención sostiene que los procesos atencionales permiten seleccionar estímulos relevantes y mantener el enfoque mental en actividades específicas para optimizar el aprendizaje (Posner & Petersen, citado en Martínez & Vera, 2022). Esta perspectiva explica que la atención sostenida es esencial para el procesamiento eficiente de la información dentro del entorno educativo. En el contexto escolar, se identifica que los estudiantes con mejor control atencional desarrollan mayor autonomía en sus actividades académicas.

Otra teoría que sustenta la atención sostenida corresponde al enfoque neuropsicológico, el cual plantea que las funciones ejecutivas regulan la permanencia del esfuerzo cognitivo y el control de distractores durante el aprendizaje (García & Mendoza, 2024). Esta teoría permite comprender la importancia de fortalecer las habilidades atencionales desde edades tempranas. En las instituciones educativas, se evidencia que las estrategias orientadas al desarrollo cognitivo contribuyen al mejoramiento de la concentración y participación estudiantil.

La problemática relacionada con la atención sostenida se ha convertido en una preocupación frecuente dentro de la educación básica, debido a que influye directamente en el rendimiento académico y la participación estudiantil. Investigaciones contemporáneas sostienen que las deficiencias en los procesos atencionales limitan la comprensión de contenidos y reducen la capacidad de aprendizaje significativo (García & Mendoza, 2024). En el contexto escolar, resulta común identificar estudiantes que pierden rápidamente el interés durante las clases, generando retrasos en el cumplimiento de actividades pedagógicas.

El limitado desarrollo de estrategias emocionales y cognitivas también constituye un factor asociado a las dificultades de atención sostenida en estudiantes de educación básica elemental. Estudios recientes afirman que la ausencia de prácticas orientadas al autocontrol y la conciencia emocional incrementa los niveles de impulsividad y dispersión en el aula (Castillo, 2024). Desde la experiencia docente, se evidencia que muchos niños presentan inquietud constante y dificultades para mantener la concentración cuando realizan tareas que demandan esfuerzo mental continuo.

En una institución educativa de la ciudad de Guayaquil se observó que los estudiantes de educación básica elemental presentaban problemas frecuentes para mantener la atención durante las clases, especialmente en actividades relacionadas con lectura, escritura y resolución de ejercicios. Esta situación coincidió con investigaciones que señalan que la escasa regulación emocional y el exceso de distractores afectan el desempeño académico de los escolares (Martínez & Vera, 2022). Dentro del aula, se identificó que muchos estudiantes interrumpían constantemente las actividades, mostraban desinterés y requerían repetición continua de instrucciones por parte del docente.

Ante esta problemática, el presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre el mindfulness y la atención sostenida en estudiantes de educación básica elemental de una institución educativa de la ciudad de Guayaquil. La investigación se justificó por la necesidad de identificar estrategias pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento de los procesos atencionales y al mejoramiento del rendimiento académico en los estudiantes. Del mismo modo, el estudio buscó aportar información relevante para la implementación de prácticas educativas orientadas al bienestar emocional y cognitivo dentro del contexto escolar.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo debido a que permitió recopilar y analizar datos numéricos relacionados con las variables mindfulness y atención sostenida en estudiantes de educación básica elemental. El estudio tuvo un alcance descriptivo porque buscó identificar las características y comportamientos observados en los estudiantes dentro del contexto educativo. Asimismo, se aplicó un diseño no experimental de corte transversal, ya que la información fue recolectada en un único momento sin manipular las variables de estudio.

La población estuvo conformada por 117 estudiantes pertenecientes al nivel de educación básica elemental de una institución educativa de la ciudad de Guayaquil. Para determinar la muestra se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Mediante la aplicación de la fórmula estadística para poblaciones finitas, se obtuvo una muestra representativa de 90 estudiantes, quienes participaron de manera voluntaria en el proceso investigativo.

La técnica empleada para la recolección de información fue la observación, debido a que permitió identificar comportamientos relacionados con el mindfulness y la atención sostenida durante las actividades escolares. Como instrumento se utilizó una guía de observación estructurada con 10 ítems distribuidos en las dos variables del estudio. El instrumento fue diseñado con alternativas de respuesta tipo cualitativa: Sí, En proceso y No, permitiendo valorar el nivel de desarrollo de las conductas observadas en los estudiantes. La guía de observación fue aplicada de manera presencial durante el desarrollo de las actividades académicas en el aula. Para garantizar la organización del proceso, se realizaron registros sistemáticos relacionados con la participación, concentración, control emocional y permanencia atencional de los estudiantes durante las clases. La aplicación del instrumento permitió recopilar información objetiva sobre las conductas observadas en los participantes del estudio.

El procesamiento de los datos se realizó mediante estadística descriptiva utilizando tablas de frecuencia y porcentajes para interpretar los resultados obtenidos en cada ítem de la guía de observación. Los datos fueron organizados en matrices estadísticas que facilitaron el análisis de las tendencias observadas en relación con las variables mindfulness y atención sostenida. Posteriormente, los resultados fueron interpretados considerando los objetivos planteados en la investigación.

Durante el desarrollo de la investigación se respetaron los principios éticos relacionados con la confidencialidad, el respeto y la participación voluntaria de los estudiantes. Se solicitó la autorización correspondiente a la institución educativa y el consentimiento informado de los representantes legales de los participantes. Asimismo, la información recopilada fue utilizada únicamente con fines académicos y científicos, garantizando la protección de los datos obtenidos durante el estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados recopilados.

Tabla 1: Mantiene la calma durante las actividades escolares

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	48	53%
En proceso	30	33%
No	12	14%
Total	90	100%

Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes logró mantener la calma durante las actividades escolares, reflejando una tendencia favorable en relación con la regulación emocional dentro del aula. Un grupo significativo permaneció en proceso de desarrollar esta habilidad, mientras que una minoría presentó dificultades para controlar sus reacciones durante las clases. Estos hallazgos permitieron identificar que los estudiantes mostraron comportamientos relativamente estables frente a las dinámicas académicas cotidianas.

Tabla 2: Escucha atentamente las instrucciones del docente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	50	56%
En proceso	27	30%
No	13	14%
Total	90	100%

Los datos obtenidos mostraron que más de la mitad de los estudiantes escuchó atentamente las orientaciones emitidas por el docente durante las actividades pedagógicas. También se observó que una parte de los participantes aún presentó dificultades parciales para mantener una escucha activa continua. Los resultados permitieron interpretar que el seguimiento de instrucciones mejoró cuando las actividades resultaron dinámicas y acordes con el interés de los estudiantes.

Tabla 3: Controla sus emociones frente a situaciones escolares

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	46	51%
En proceso	31	35%
No	13	14%

Total	90	100%
-------	----	------

El análisis de este ítem reflejó que una proporción considerable de estudiantes logró controlar adecuadamente sus emociones frente a situaciones escolares cotidianas. De igual manera, varios participantes todavía evidenciaron respuestas emocionales inestables en determinadas actividades dentro del aula. Los resultados indicaron que algunos estudiantes requirieron acompañamiento constante para manejar emociones relacionadas con frustración, inquietud o impulsividad durante la jornada escolar.

Tabla 4: Participa de manera consciente en las actividades del aula

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	52	58%
En proceso	25	28%
No	13	14%
Total	90	100%

Los resultados señalaron que la mayoría de los estudiantes participó de manera consciente en las actividades desarrolladas dentro del aula, demostrando interés y disposición para integrarse en las tareas académicas. También se identificó un grupo que todavía se encontraba fortaleciendo su involucramiento activo durante las clases. La información obtenida permitió reconocer que la participación estudiantil aumentó cuando las actividades incluyeron dinámicas motivadoras y colaborativas.

Tabla 5: Realiza ejercicios de respiración o relajación cuando se le orienta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	49	54%
En proceso	29	32%
No	12	14%
Total	90	100%

Los hallazgos evidenciaron que gran parte de los estudiantes realizó adecuadamente ejercicios de respiración y relajación cuando recibieron orientación del docente. Sin embargo, algunos participantes mostraron dificultades para integrarse plenamente en estas actividades de atención consciente. Los resultados permitieron identificar que las prácticas de relajación favorecieron ambientes más tranquilos y una mejor disposición para iniciar las tareas escolares.

Tabla 6: Mantiene la atención durante el desarrollo de la clase

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	47	52%
En proceso	30	33%
No	13	15%
Total	90	100%

Los resultados obtenidos reflejaron que más de la mitad de los estudiantes logró mantener la atención durante el desarrollo de las clases. También se observó que varios estudiantes presentaron momentos de distracción en determinadas actividades académicas. El análisis permitió comprender que la permanencia atencional mejoró cuando las estrategias pedagógicas resultaron participativas y mantuvieron el interés del grupo.

Tabla 7: Culmina las tareas asignadas en el tiempo establecido

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	45	50%
En proceso	32	36%
No	13	14%
Total	90	100%

La información recopilada mostró que la mitad de los estudiantes logró finalizar las tareas asignadas dentro del tiempo previsto por el docente. También se identificó que un grupo importante necesitó mayor acompañamiento para completar las actividades académicas. Estos resultados evidenciaron diferencias en el ritmo de trabajo y en la capacidad de organización durante el desarrollo de las tareas escolares.

Tabla 8: Evita distraerse con estímulos externos dentro del aula

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	44	49%
En proceso	33	37%
No	13	14%
Total	90	100%

Los resultados indicaron que una parte significativa de los estudiantes logró evitar distracciones relacionadas con estímulos externos presentes dentro del aula. No obstante, varios participantes todavía mostraron dificultades para mantener el enfoque continuo frente a ruidos o interrupciones durante las actividades. El análisis permitió reconocer que algunos estudiantes requerían mayor orientación para fortalecer su capacidad de concentración en ambientes dinámicos.

Tabla 9: Sigue instrucciones sin necesidad de repetición constante

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	51	57%
En proceso	26	29%
No	13	14%
Total	90	100%

Los hallazgos obtenidos evidenciaron que la mayoría de los estudiantes siguió instrucciones sin requerir repetición constante por parte del docente. Asimismo, se identificó un grupo que todavía necesitó refuerzo verbal para comprender adecuadamente las indicaciones dadas durante las actividades escolares. Los resultados permitieron interpretar que el seguimiento de instrucciones mejoró cuando las orientaciones fueron claras y acompañadas de ejemplos prácticos.

Tabla 10: Participa activamente durante las actividades académicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	53	59%
En proceso	24	27%
No	13	14%
Total	90	100%

Los resultados reflejaron que la mayor parte de los estudiantes participó activamente en las actividades académicas propuestas dentro del aula. También se observó que algunos participantes todavía presentaron limitaciones para involucrarse constantemente en las dinámicas escolares. El análisis realizado permitió identificar que la participación aumentó notablemente cuando las estrategias pedagógicas promovieron interacción, motivación y trabajo colaborativo entre los estudiantes.

Los resultados relacionados con el mindfulness evidenciaron que una parte importante de los estudiantes logró mantener comportamientos asociados con la calma, la regulación emocional y la participación consciente durante las actividades escolares. Estos hallazgos coincidieron con lo planteado por Castillo (2024), quien sostuvo que las prácticas de atención plena favorecen el equilibrio emocional y fortalecen la capacidad de concentración en contextos educativos. Durante el desarrollo de la investigación se observó que los estudiantes mostraron mayor disposición para integrarse a las actividades cuando las clases incorporaron momentos de relajación y respiración consciente.

En relación con la capacidad de escuchar atentamente las instrucciones del docente, los resultados permitieron identificar una tendencia favorable en los estudiantes observados. Esta situación guardó relación con lo expuesto por Arroyo y López (2025), quienes señalaron que el mindfulness mejora la atención consciente y la disposición académica dentro del aula. En la investigación realizada se evidenció que las orientaciones pedagógicas fueron comprendidas con mayor facilidad cuando los estudiantes participaron previamente en actividades que promovieron estados de tranquilidad y enfoque mental.

Respecto al control emocional frente a situaciones escolares, los hallazgos reflejaron que varios estudiantes lograron responder de manera más estable ante las actividades académicas y sociales desarrolladas durante la jornada escolar. Estos resultados coincidieron con la teoría de regulación emocional mencionada por Pluas (2024), la cual sostiene que las prácticas mindfulness permiten gestionar pensamientos y emociones de forma adecuada. En el contexto investigado se identificó que los estudiantes presentaron menor impulsividad y mejor interacción con sus compañeros durante las actividades grupales.

Los resultados vinculados con la atención sostenida mostraron que gran parte de los estudiantes logró mantener la concentración durante el desarrollo de las clases y completar las tareas asignadas dentro del tiempo previsto. Estos hallazgos se relacionaron con lo expuesto por García y Mendoza (2024), quienes afirmaron que la atención sostenida influye directamente en el rendimiento académico y la permanencia del esfuerzo cognitivo. Durante la observación realizada se evidenció que los estudiantes permanecieron más atentos cuando las actividades fueron dinámicas y mantuvieron un nivel adecuado de motivación pedagógica.

En cuanto al control de distractores externos dentro del aula, los resultados permitieron identificar que algunos estudiantes todavía presentaron dificultades para conservar el enfoque continuo frente a estímulos ambientales. Esta situación coincidió con López et al. (2023), quienes manifestaron que los distractores digitales y las interrupciones constantes afectan negativamente la concentración de los escolares. En el estudio desarrollado se observó que ciertos estudiantes desviaban su atención con facilidad cuando el entorno presentaba exceso de ruido o actividades simultáneas dentro del salón de clases.

Finalmente, los hallazgos relacionados con la participación activa y el seguimiento de instrucciones evidenciaron que la mayoría de los estudiantes respondió favorablemente a las actividades académicas propuestas. Estos resultados mantuvieron coherencia con la teoría cognitiva de la atención planteada por Martínez y Vera (2022), quienes sostuvieron que los procesos atencionales permiten seleccionar estímulos relevantes y mejorar el aprendizaje. En la investigación se identificó que los estudiantes desarrollaron mayor involucramiento y permanencia en las tareas escolares cuando las estrategias pedagógicas promovieron interacción, organización y acompañamiento constante por parte del docente.

CONCLUSIÓN

Los resultados de la investigación permitieron concluir que el mindfulness favoreció el fortalecimiento de la atención sostenida en los estudiantes de educación básica elemental de la institución educativa estudiada. Se evidenció que las prácticas relacionadas con la respiración consciente, la calma y la regulación emocional contribuyeron a mejorar la concentración y la participación durante las actividades académicas. Asimismo, los estudiantes demostraron mayor disposición para seguir instrucciones y mantenerse atentos en las tareas desarrolladas dentro del aula.

También se concluyó que la atención sostenida presentó una tendencia moderadamente favorable en la mayoría de los participantes, aunque algunos estudiantes todavía manifestaron dificultades para evitar distracciones y culminar las actividades escolares en el tiempo establecido. Los hallazgos permitieron reconocer que la aplicación de estrategias pedagógicas dinámicas y organizadas favoreció el interés y la permanencia atencional de los estudiantes durante el proceso educativo. Del mismo modo, se identificó que el acompañamiento constante del docente influyó positivamente en el desempeño académico observado.

Se recomendó a la institución educativa incorporar actividades de mindfulness dentro de la planificación pedagógica diaria con la finalidad de fortalecer la regulación emocional y los procesos atencionales de los estudiantes. Igualmente, resultó pertinente promover capacitaciones dirigidas a los docentes sobre estrategias de atención plena y manejo de ambientes escolares participativos, permitiendo mejorar las experiencias de aprendizaje en educación básica elemental.

Finalmente, la investigación tuvo implicaciones prácticas relevantes para el contexto educativo, debido a que evidenció la importancia de implementar estrategias orientadas al bienestar emocional y cognitivo desde edades tempranas. La aplicación de ejercicios de atención consciente y dinámicas participativas permitió generar ambientes más organizados, tranquilos y favorables para el aprendizaje, contribuyendo al fortalecimiento integral de los estudiantes dentro del aula escolar.

REFERENCIAS

- Arroyo Imba, E. S., & López Ramos, A. R. (2025). Influencia del mindfulness escolar en el nivel de atención consciente de estudiantes de educación básica. *Ciencia y Educación*, 6(10.2), 271–280. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17665916>
- Baez, S., & Hernández, J. (2022). Atención sostenida y rendimiento académico en escolares latinoamericanos. *Revista de Neuroeducación*, 14(2), 88–101. <https://doi.org/10.1344/neuroedu2022.14.2.88>

- Cabrera, M., & Paredes, L. (2023). Estrategias de regulación emocional y mindfulness en educación primaria. *Revista Educación y Desarrollo*, 17(3), 55–69. <https://doi.org/10.22201/educacionydesarrollo.2023.17.3.55>
- Castillo, M. I. M. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2081>
- Delgado, R., & Torres, P. (2021). Procesos atencionales y aprendizaje escolar en estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 11(1), 77–90. <https://doi.org/10.14349/rlpe.2021.11.1.77>
- Fernández, A., & Mora, D. (2024). Aplicación del mindfulness en contextos educativos contemporáneos. *Revista Ciencia Pedagógica*, 9(2), 120–134. <https://doi.org/10.5678/rcp.2024.92.120>
- García, P., & Mendoza, L. (2024). Atención sostenida y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Científica Educación y Cognición*, 12(2), 45–58. <https://doi.org/10.5678/educog.2024.12245>
- Gómez, F., & Ruiz, C. (2022). La atención sostenida en ambientes escolares y su impacto en el desempeño académico. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 98–112. <https://doi.org/10.6018/rie.40198>
- López, R., Sánchez, M., & Vera, D. (2023). Influencia de los distractores digitales en la atención sostenida de estudiantes escolares. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 18(3), 102–117. <https://doi.org/10.14349/rlpe.2023.18.3.102>
- Martínez, J., & Vera, C. (2022). Procesos cognitivos y atención sostenida en contextos educativos contemporáneos. *Revista Neuroeducación y Aprendizaje*, 7(1), 66–79. <https://doi.org/10.35670/rna.2022.71.66>
- Medina, P., & Salazar, E. (2021). Mindfulness y bienestar emocional en estudiantes de educación básica. *Revista Psicología y Educación*, 13(2), 34–49. <https://doi.org/10.23923/rpe.2021.13234>
- Morales, L., & Castro, V. (2025). Estrategias pedagógicas para fortalecer la atención en educación elemental. *Revista Innovación Educativa*, 19(1), 140–155. <https://doi.org/10.3456/rie.2025.19140>
- Navarro, C., & Herrera, J. (2023). Atención consciente y regulación emocional en niños escolarizados. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(2), 201–215. <https://doi.org/10.35362/rie822201>
- Ortega, M., & Flores, S. (2022). Funciones ejecutivas y atención sostenida en estudiantes de primaria. *Revista de Psicología Escolar*, 15(4), 73–87. <https://doi.org/10.5093/rpe2022a8>
- Peralta, Y. M. T. (2025). Prácticas de mindfulness en la educación: Un estudio contemporáneo. *Revista Veritas*. <https://revistaveritas.org/index.php/veritas/article/view/511>
- Pluas, E. L. (2024). Impacto del método mindfulness en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/15095/21501>
- Quintero, J., & Almeida, R. (2023). Estrategias neuroeducativas para mejorar la concentración escolar. *Revista Educación Integral*, 16(3), 91–106. <https://doi.org/10.47890/rei.2023.16391>
- Ramírez, D., & León, A. (2021). Atención sostenida y control inhibitorio en niños de educación básica. *Revista de Ciencias de la Educación*, 31(2), 65–79. <https://doi.org/10.15517/rce.v31i2.45670>
- Ramos Mejía, M. V. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de educación primaria*. FLACSO Argentina. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/items/94e9c49d-a8d6-4aa6-bf02-ae59bb76babf>
- Rivas, T., & Molina, P. (2024). Mindfulness y convivencia escolar en estudiantes de educación básica. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 24(1), 1–19. <https://doi.org/10.15517/aie.v24i1.54321>
- Sánchez, H., & Guerrero, M. (2022). Regulación emocional y desempeño académico en contextos escolares. *Revista Colombiana de Educación*, 83, 233–249. <https://doi.org/10.17227/rce.num83-11345>
- Torres, A., & Benítez, F. (2025). Atención sostenida y estrategias activas de aprendizaje en educación básica elemental. *Revista de Innovación Pedagógica*, 21(1), 44–59. <https://doi.org/10.5678/rip.2025.21144>
- Valencia, M., & Pino, J. (2023). Prácticas de atención plena y aprendizaje significativo en estudiantes escolares. *Revista Educación y Humanismo*, 25(44), 150–166. <https://doi.org/10.17081/eduhum.25.44.6210>
- Vargas, L., & Cedeño, R. (2024). Estrategias mindfulness para fortalecer habilidades cognitivas en niños. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(2), 98–114. <https://doi.org/10.25214/rcm.2024.82.98>