

**INFLUENCIA DEL MINDFULNESS ESCOLAR EN EL NIVEL DE ATENCIÓN
CONSCIENTE DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA
INFLUENCE OF SCHOOL MINDFULNESS ON THE LEVEL OF CONSCIOUS
ATTENTION OF BASIC EDUCATION STUDENTS**

Autores: ¹Elsa Sofía Arroyo Imba y ²Alex Ricardo López Ramos.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0909-4555>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-7247-969X>

¹E-mail de contacto: elsa.arroyoimba6146@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: alopezr@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1*2}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 27 de Octubre del 2025

Artículo revisado: 29 de Octubre del 2025

Artículo aprobado: 7 de Noviembre del 2025

¹Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial, graduada en la Universidad Técnica del Norte, (Ecuador) con 3 años de experiencia laboral. Maestrante en Educación Básica en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Licenciado en Ciencias de la Educación mención Educación Básica, (Ecuador). Magíster en Innovación en Educación graduado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, (Ecuador). Docente de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar la influencia del mindfulness escolar en el nivel de atención consciente de estudiantes de educación básica. Se desarrolló una investigación de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La población seleccionada para el estudio de investigación corresponde a estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de una unidad educativa de nivel básico. Se implementó la escala estandarizada Mindful Attention Awareness Scale–Child, para cuantificar la atención consiente a través de 15 ítems diseñados para obtener respuestas en forma de escala de Likert. La información obtenida fue procesada en el programa estadístico SPSS en su versión 31, se empleó técnicas de estadísticas descriptivas con el uso de gráficos y tablas con valores de frecuencia y porcentaje, además se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk y se midió el coeficiente de Alfa de Cronbach para medir el nivel de confiabilidad en su estructura interna. Los hallazgos de investigación demuestran mayor predominio en los niveles intermedios de atención consciente y valores menores en respuestas automáticas. Se observan diferencias descriptivas entre los participantes según su nivel de participación en prácticas educativas de atención plena, en los que se refleja periodos prolongados de atención en los

estudiantes que realizan actividades frecuentes de meditación, ejercicios de respiración, periodos de silencio, identificación de las partes del cuerpo, análisis de los pensamientos según el periodo etario en el que se encuentran. En síntesis, los hallazgos confirman que el mindfulness escolar se asocia con una disposición de atención equilibrada, caracterizada por mayor conciencia situacional y menor distracción en el entorno académico.

Palabras clave: Mindfulness, Atención, Educación básica, Aprendizaje, Concentración, Estudiante, Psicología educativa, Cognición, Comportamiento, Escuela.

Abstract

The objective of the present study was to determine the influence of school mindfulness on the level of conscious attention in basic education students. Applied research was developed, with a quantitative approach, descriptive scope, and non-experimental cross-sectional design. The population selected for the research study corresponds to fifth, sixth, and seventh grade students from elementary school. The standardized Mindful Attention Awareness Scale–Child was implemented to quantify mindful attention through 15 items designed to obtain Likert-scale responses. The information obtained was processed in the statistical program SPSS, version 31.

Descriptive statistical techniques were used with the use of graphs and tables with frequency and percentage values. The Shapiro–Wilk normality test was also applied, and Cronbach's alpha coefficient was measured to measure the level of reliability in its internal structure. The research findings demonstrate a greater predominance of intermediate levels of mindfulness and lower scores for automatic responses. Descriptive differences are observed between participants based on their level of participation in educational mindfulness practices, with prolonged periods of attention being reflected in students who frequently engage in meditation, breathing exercises, periods of silence, identification of body parts, and analysis of thoughts according to their age group. In summary, the findings confirm that mindfulness in school is associated with a balanced attentional disposition, characterized by greater situational awareness and less distraction in the academic environment.

Keywords: Mindfulness, Attention, Basic Education, Learning, concentration, Student, Educational psychology, Cognition, Behavior, School.

Sumário

O objetivo deste estudo foi determinar a influência da atenção plena escolar no nível de atenção plena de alunos do ensino fundamental. Foi realizado um estudo de pesquisa aplicada com abordagem quantitativa, escopo descritivo e delineamento transversal não experimental. A população selecionada para o estudo de pesquisa corresponde a alunos do quinto, sexto e sétimo ano de uma escola de ensino fundamental. A Escala Padronizada de Consciência da Atenção Plena – Criança foi implementada para quantificar a atenção plena por meio de 15 itens projetados para obter respostas em escala Likert. As informações obtidas foram processadas no SPSS versão 31. Técnicas estatísticas descritivas foram utilizadas com gráficos e tabelas com valores de frequência e porcentagem. O teste de normalidade de Shapiro-Wilk também foi aplicado e o coeficiente alfa de Cronbach foi

medido para medir o nível de confiabilidade em sua estrutura interna. Os resultados da pesquisa demonstram uma maior predominância de níveis intermediários de atenção plena e pontuações mais baixas para respostas automáticas. Diferenças descritivas são observadas entre os participantes com base em seu nível de participação em práticas educacionais de atenção plena, com períodos prolongados de atenção refletidos em alunos que frequentemente se envolvem em meditação, exercícios respiratórios, períodos de silêncio, identificação de partes do corpo e análise de pensamentos, de acordo com sua faixa etária. Em resumo, os resultados confirmam que a atenção plena na escola está associada a uma disposição atencional equilibrada, caracterizada por maior consciência situacional e menos distração no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Atenção Plena, Educação Básica, Aprendizagem, Concentração, Aluno, Psicologia Educacional, Cognição, Comportamento, Escola.

Introducción

El mindfulness escolar se describe como la forma deliberada de dirigir la atención plena con actitud de aceptación a las actividades curriculares, práctica que en el entorno infantil se operacionaliza mediante programas estructurados orientados a estabilizar mecanismos de control ejecutivo y sensorial (Castillo y Ruiz, 2024). La atención consciente, a su vez, alude a la capacidad de seleccionar y mantener estímulos relevantes durante actividades académicas, condición previa de la autorregulación cognitiva y del procesamiento eficiente de la información (Vera y Mendoza, 2025). En perspectiva, la coexistencia de distracción frecuente en las aulas y la limitada implantación de rutinas atencionales configura el eje problemático de la presente investigación. A escala internacional, una actualización que incluyó 66 ensayos aleatorizados con 20.138 participantes e identificó que los programas

basados en mindfulness generan efectos significativos sobre la atención y funciones ejecutivas (Dunning et al., 2022). De manera paralela, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2023) documentó que uno de cada tres estudiantes de 15 años declara distraerse con dispositivos digitales durante las clases, fenómeno asociado a una pérdida media de 15 puntos en matemáticas, equivalente a tres cuartos de año escolar. Los datos previos evidencian la tensión entre la proliferación de distractores tecnológicos y la respuesta todavía incipiente de las intervenciones atencionales.

En América Latina, el Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE) encuestó a 80.000 alumnos de sexto grado y reveló que tres cuartas partes de las respuestas se vinculan con conductas autorregulatorias (UNESCO, 2024a). Además, la validación transcultural del MAAS-5 en 1.144 estudiantes de Perú y México confirmó invarianza factorial y mostró niveles moderados de mindfulness, situación que indica la pertinencia de medir el constructo en la región (Reyes et al., 2022). Asimismo, los informes de Brasil señalan que 45% del alumnado admite perder el foco debido al uso personal de dispositivos, con una diferencia de 15 puntos el promedio de la (OCDE, 2022). En Ecuador, las acciones oficiales se concentran en la Inserción curricular de Educación Socioemocional (Ministerio de Educación, 2024), documento que incorpora ejercicios de respiración consciente, pero carece de indicadores de logro vinculados con la atención sostenida. Además, el programa Mindkinder aplicado en Cuenca a 16 escolares con altas capacidades durante ocho semanas mostró mejoras significativas en flexibilidad cognitiva frente a un grupo control homólogo (Calle y Vélez, 2022). Sin embargo, aún no existen series de datos que cuantifiquen el vínculo entre

mindfulness y atención en población de Educación Básica.

Desde esta perspectiva, la multiplicación de estímulos digitales, la exposición prolongada a redes sociales y las dinámicas de estudio configuradas tras la pandemia incrementaron episodios de distracción y fatiga atencional; los docentes pueden asociarlos con errores en tareas, interrupciones en la interacción didáctica y desconexión emocional (Reset, 2021). Asimismo, la carencia de protocolos estandarizados dificulta determinar la magnitud real de los efectos del mindfulness sobre la atención del estudiante, rendimiento y ambiente de aula, dando a conocer un vacío notorio en referentes latinoamericanos. En función de lo evidenciado, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la influencia del mindfulness escolar en el nivel de atención consciente de estudiantes de educación básica? Es importante analizar el grado de influencia del uso del mindfulness escolar como una alternativa educativa que mejora la gestión de la atención durante el periodo de clases, este procedimiento ayuda a los estudiantes para que gestionen con mayor responsabilidad los recursos educativos disponibles, que están relacionados con la continuidad de educación y la prevención de conductas inadecuadas en el entorno educativo (González y Lagos, 2022). También, el estudio favorecerá la adaptación de estrategias pedagógicas que sean fáciles de aplicar en cualquier contexto, mejorando el gasto de recursos económicos y aplicables en zonas urbanas o rurales, situación que fortalece los criterios de viabilidad operativa de investigación.

De igual manera, en el contexto teórico la propuesta del estudio mejora los conocimientos sobre la relación entre actividades contemplativas y los procesos de cognición

iniciales, ya que en la región latinoamericana existen vacíos de conocimientos relacionados con el tema. En la dimensión aplicada, la investigación otorga un protocolo que podría ser aplicado para fortalecer objetivos curriculares y el diseño de estrategias de enseñanzas enfocadas en el aprendizaje del estudiante. Además, al adaptar la versión infantil de la escala estandarizada (Stewart et al., 2014) se plantea mejorar los parámetros psicométricos y recomendar líneas metodológicas que posibiliten comparaciones con otros estudios. En el contexto social, los resultados de investigación ayudarán a niñas y niños de nivel de educación básica, ya que permitirá un mejor análisis de sus niveles de atención y la capacidad de aprendizaje. También, se obtienen beneficios para los docentes a través de herramientas de fácil aplicación que minimizan el tiempo de orientación a los estudiantes para que muestren mayor concentración y reducir las distracciones mejorando la relación entre docente y estudiante. Por añadidura, la administración educativa dispondría de evidencias empíricas para sustentar políticas de bienestar escolar, mientras que las familias y la comunidad local recibirían efectos indirectos a través de mejoras en la convivencia y en el desempeño general del centro. El objetivo del artículo consiste en: determinar la influencia del mindfulness escolar en el nivel de atención consciente de estudiantes de educación básica.

Materiales y Métodos

Se optó por una metodología de tipo aplicada, de modalidad cuantitativa con un alcance descriptivo, diseño no experimental y corte transversal, debido a que se realiza una observación de la problemática sin aplicar intervención o manipulación de las variables. Por otra parte, el proceso investigativo seguirá un método deductivo que parte de presupuestos

teóricos sobre la regulación atencional para contrastarlos con la evidencia empírica obtenida. La población corresponde al total de estudiantes de los grados quinto sexto y séptimo de EGB de la Escuela Fray Vicente Solano, correspondiente a 41 estudiantes. En función de esto, se aplica un censo a toda la población como muestra de estudio, los criterios de inclusión como alumnos matriculados y que asisten a clases a la institución de estudio, que estén en los grados específicos de quinto sexto y séptimo, que sus representantes firmen el consentimiento informado para la participación en el estudio. Mientras que los criterios de exclusión son: estudiantes que tengan algún problema psicológico o cognitivo que les impida tomar decisiones o concientizar respuestas simples. La técnica de recolección de datos es una encuesta y el instrumento la Mindful Attention Awareness Scale – Child (MAAS-C), versión validada por Stewart et al. (2014), cuya fiabilidad psicométrica respalda su aplicación en el rango etario de 8 a 12 años. Este instrumento consta de 15 ítems y es unidimensional, presenta una escala de Likert de 6 respuestas: 1 = Casi siempre, 2 = Muy frecuentemente, 3 = Algunas veces, 4 = Pocas veces, 5 = Muy pocas veces, 6 = Casi nunca. La puntuación total es de 90 puntos y para clasificar en niveles alto, regular o bajo, se aplica la media aritmética. La interpretación de la escala se dio por niveles, a mayor puntuación es mayor el nivel de mindfulness y atención: 15-40= Bajo, 41-65= Regular, 66-90= Alto. Los datos se procesaron en SPSS v.31; se ejecutó un análisis descriptivo basado en tablas de frecuencias y porcentajes que permitió delinear patrones de atención consciente.

Resultados y Discusión

En la tabla 1 se muestran los resultados de la prueba de fiabilidad, con el coeficiente alfa de Cronbach, que se ubicó en 0,811, calculado

sobre 15 ítems con 41 casos válidos, esto indica coherencia interna adecuada de la escala en esta muestra; en ese sentido, la variabilidad observada entre reactivos se mantiene dentro de rangos aceptables para una medida unidimensional. La consistencia obtenida sugiere que las respuestas reflejan un patrón estable de autoobservación atencional durante la aplicación, sin señales de reactivos problemáticos en el instrumento.

Tabla 1. Coeficiente de fiabilidad

		N	%
Casos	Válido	41	100,0
	Excluido ^a	0	0
	Total	41	100,0
Alfa de Cronbach		N de elementos	
,811		15	

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2 se aprecia la prueba de normalidad con el estadístico de Shapiro–Wilk, se muestran los resultados en base al promedio de los estadísticos de toda la escala, que resultó en 0,863 con $p = 0,0029$ y $gl = 41$, resultado que descarta la hipótesis de normalidad del conjunto de puntajes. De este modo, los ítems invertidos del MAAS-C tienden a concentrar respuestas en

los extremos superiores, fenómeno que reduce la simetría, se aprecia en varias categorías “Casi nunca”.

Tabla 2. Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

Estadístico	gl	p-valor
0.863	41	0,0029

Fuente: elaboración propia

Respecto a los datos sociodemográficos de la tabla 3, predomina el grupo de 11 años con 51,2%, seguido por 9 y 10 años; además, séptimo concentra 48,8% y 65,9% convive con ambos padres, hecho que sugiere entornos organizados para la vida escolar. Rungsattatharm et al. (2025) muestran que entre los 9 y 11 años las funciones ejecutivas y la autorregulación se consolidan y se asocian con prácticas parentales positivas, esto se vincula con mayor autoeficacia regulatoria y menos problemas conductuales en escolares de 9 años. En paralelo, Liu et al. (2024) sugiere que la regulación de la atención se relaciona con recursos familiares y dinámica del hogar, donde el “caos doméstico” media efectos de reducción temprana de la atención y la conducta.

Tabla 3. Datos demográficos

Indicador	Escala	f (%)
Edad	8 años	1 (2,4%)
	9 años	13 (31,7%)
	10 años	6 (14,6%)
	11 años	21 (51,2%)
	Total	41 (100,0%)
Género	Femenino	20 (48,8%)
	Masculino	21 (51,2%)
	Total	41 (100,0%)
Grado	Quinto	11 (26,8%)
	Sexto	10 (24,4%)
	Séptimo	20 (48,8%)
	Total	41 (100,0%)
Convivencia familiar	Ambos padres	27 (65,9%)
	Un solo padre/madre	5 (12,2%)
	Otro	9 (22,0%)
	Total	41 (100,0%)

Fuente: elaboración propia

En los resultados de la escala MAAS-C (ver Tabla 4), que buscó medir el grado de atención consciente o *mindfulness* disposicional en niños, se mostró que “Casi nunca” es el nivel más representativo, donde prevalecen elementos como realizar tareas sin darse cuenta (61,0%) y comer sin advertirlo (58,5%); además, escuchar con un solo oído alcanza 41,5% en esa misma opción; mientras tanto “Algunas veces” con elementos como, 41,5% que intenta mantenerse enfocado en el presente. En contraste con el estudio de Paterna et al. (2024) con un total de 48.490 integrantes, encontró una relación negativa y reducida entre el uso problemático de los dispositivos móviles y el rendimiento escolar con un resultado de $r = -0,110$, situación que tiene mayor influencia en primaria y secundaria. También, se comparó con un estudio de revisión efectuado por Böttger y Zierer (2024) en el que se evidenció que las limitaciones del uso de celulares en el entorno educativo tienen un efecto general moderado del desempeño ($d = 0,162$; $p < 0,05$).

Ambas situaciones demuestran que el patrón local de control de rutinas en los estudiantes incide en el aprendizaje, a diferencia de la atención plena que sostiene variaciones de

acuerdo con el nivel de exposición a medios digitales en el salón de clases. El perfil por ítems indica dispersión de resultados: Cinco reactivos son mayores de 31,7% en la opción “Casi nunca” como ejemplo claro, llegar a lugares sin recordar en 41,5%, realizar actividades sin estar atento 31,7%; También, otros resultados indican niveles intermedios de respuesta como mantenerse enfocado con 41,5% en la opción “Algunas veces”. En contraste con lo expuesto, los autores Kuyken et al. (2022) no identificaron ventajas del entrenamiento global frente a la aplicación de técnicas habituales, con resultados cercanos a cero en riesgo de depresión ($SMD = 0,005$; $IC95\% -0,05$ a $0,06$) y bienestar ($SMD = 0,02$; $IC95\% -0,03$ a $0,07$). También, los investigadores Galla et al. (2024) en su estudio con una muestra de 16.558 jóvenes no pudo encontrar mejoras frente a la agrupación de controles efectuados en ocho dominios ($d = 0,01-0,26$), sin efectos evidentes en el periodo de seguimiento. Las diferencias encontradas indican cambios aislados aplicados en el momento en el que la actividad se aplica de forma general y determina las condiciones e instrucciones para mejorar los periodos de atención.

Tabla 4. Resultados *Mindful Attention Awareness Scale – Child*

Indicador	Casi siempre	Muy frecuente	Algunas veces	Pocas veces	Muy pocas veces	Casi nunca
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
Estoy sintiendo alguna emoción y no me doy cuenta hasta un rato después.	4 (9,8%)	3 (7,3%)	11 (26,8%)	4 (9,8%)	8 (19,5%)	11 (26,8%)
Rompo o derramo cosas porque estoy distraído o pensando en otra cosa.	1 (2,4%)	3 (7,3%)	7 (17,1%)	7 (17,1%)	8 (19,5%)	15 (36,6%)
Me cuesta mantenerme enfocado/a en lo que está pasando ahora.	3 (7,3%)	5 (12,2%)	17 (41,5%)	7 (17,1%)	3 (7,3%)	6 (14,6%)
Camino rápido para llegar a un lugar sin darme cuenta de lo que hay en el camino.	3 (7,3%)	10 (24,4%)	6 (14,6%)	8 (19,5%)	4 (9,8%)	10 (24,4%)
No noto si tengo molestias en el cuerpo hasta que se vuelven muy incómodas.	6 (14,6%)	5 (12,2%)	6 (14,6%)	10 (24,4%)	5 (12,2%)	9 (22,0%)
Olvido el nombre de una persona apenas me lo han dicho.	8 (19,5%)	8 (19,5%)	5 (12,2%)	6 (14,6%)	5 (12,2%)	9 (22,0%)
A veces siento que estoy actuando “en automático”, sin darme cuenta de lo que hago.	6 (14,6%)	6 (14,6%)	6 (14,6%)	8 (19,5%)	9 (22,0%)	6 (14,6%)
Hago las cosas rápido sin prestar mucha atención.	4 (9,8%)	4 (9,8%)	11 (26,8%)	10 (24,4%)	6 (14,6%)	6 (14,6%)
Me concentro tanto en una meta que me olvido de lo que estoy haciendo en el momento.	8 (19,5%)	5 (12,2%)	6 (14,6%)	9 (22,0%)	4 (9,8%)	9 (22,0%)
Hago tareas sin darme cuenta de lo que hago.	2 (4,9%)	2 (4,9%)	5 (12,2%)	3 (7,3%)	4 (9,8%)	25 (61,0%)
Escucho a alguien con un solo oído mientras hago otra cosa.	5 (12,2%)	6 (14,6%)	7 (17,1%)	1 (2,4%)	5 (12,2%)	17 (41,5%)
Llego a lugares sin saber por qué fui o qué iba a hacer allí.	5 (12,2%)	5 (12,2%)	7 (17,1%)	4 (9,8%)	3 (7,3%)	17 (41,5%)
Estoy pensando mucho en el pasado o en lo que viene después.	7 (17,1%)	9 (22,0%)	9 (22,0%)	7 (17,1%)	4 (9,8%)	5 (12,2%)
Hago cosas sin estar realmente atento/a.	1 (2,4%)	6 (14,6%)	10 (24,4%)	2 (4,9%)	9 (22,0%)	13 (31,7%)
Como algo sin darme cuenta de que lo estoy comiendo.	4 (9,8%)	2 (4,9%)	5 (12,2%)	2 (4,9%)	4 (9,8%)	24 (58,5%)

Fuente: elaboración propia

En la tabla 5, se muestra el nivel de atención consciente de los estudiantes, el cual se concentra en la franja regular con 48,8 %, seguido por alta con 39,0 %, mientras la proporción baja alcanza 12,2 %; en síntesis, el perfil global describe estudiantes con recursos de atención presentes y margen para consolidación. En paralelo, Reyes et al. (2022) reportaron niveles moderados y propiedades

métricas adecuadas de escalas breves, patrón compatible con un desempeño medio de las disposiciones de atención consciente. De igual modo, Porter et al. (2022) en intervenciones escolares, señalan efectos pequeños sobre variables de atención; tal evidencia ayuda a interpretar la distribución observada sin asumir cambios drásticos de base.

Tabla 5. Niveles de mindfulness escolar y atención consciente

Indicador	Baja	Regular	Alta	Total
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
Atención consciente	5 (12,2%)	20 (48,8%)	16 (39,0%)	41 (100%)

Fuente: elaboración propia

En la Tabla 6 se destaca que el nivel alto de mindfulness–atención consciente se evidencia más en niñas con 62,5% que en niños (37,5%); en cambio, los niveles regular y bajo se concentran más en varones con 60% en cada caso, diferencia que dibuja un sesgo favorable a las niñas en autorregulación. En contraste, Efrat y Oma (2022) en una medición conductual con un test de vigilancia psicomotor han mostrado

en primaria mayor rapidez y menos lapsos en varones, aunque con más inicios erróneos, patrón compatible con estilos más impulsivos. Por su parte, Rivella et al. (2025) en un análisis con pruebas continuas reportaron una impulsividad sistemática menor en niñas entre 6 y 17 años, converge con la distribución por niveles observada.

Tabla 6. Niveles de mindfulness escolar y atención consciente

			Género		Total
			Femenino	Masculino	
Mindfulnes escolar y atención consciente	Bajo	Recuento	2	3	5
		% dentro de escala total	40,0%	60,0%	100,0%
	Regular	Recuento	8	12	20
		% dentro de escala total	40,0%	60,0%	100,0%
	Alto	Recuento	10	6	16
		% dentro de escala total	62,5%	37,5%	100,0%
Total		Recuento	20	21	41
		% dentro de escala total	48,8%	51,2%	100,0%

Fuente: elaboración propia

La fiabilidad obtenida respaldó el uso de puntajes resumidos y de análisis por ítem, hecho que permitió describir perfiles de atención con precisión por dominios cotidianos. De igual modo, la escala ofreció sensibilidad a los gradientes de frecuencia, ventaja que se reflejó en la detección de niveles altos en las conductas de atención consciente. Por el contrario, respecto a las limitantes de este estudio, la

muestra se circunscribió a un solo plantel con 41 estudiantes y un rango de edad, circunstancia que restringe la extrapolación a otros contextos con diversidad curricular o sociocultural. En este punto, no se controlaron exposiciones a pantallas, tareas simultáneas o variables de organización del aula, factores que podrían incidir en la variación observada entre ítems.

Conclusiones

Los resultados permitieron constatar que el grupo estudiado presenta un nivel de atención consciente predominante intermedio, caracterizado por la presencia de conductas atentas en contextos académicos y familiares, aunque con fluctuaciones ante tareas prolongadas o estímulos externos. Esta secuencia indica un funcionamiento de los periodos de atención vinculados al periodo de desarrollo del estudiante, donde la regulación interna cognitiva está en proceso de consolidación como parte de las rutinas de enseñanza en los diversos entornos de aprendizaje. Se identificaron desigualdades en los resultados descriptivos de los estudiantes relacionados con la práctica organizada de mindfulness en el ambiente educativo. También, los estudiantes que formaron parte de actividades estructuradas con procesos de atención plena obtuvieron una mayor estabilidad en los periodos de atención y menor susceptibilidad a las distracciones, en contraste con los estudiantes que no incluyen este tipo de actividades en el periodo académico. La comparación demuestra que la exposición continua a actividades de reflexión mejora el comportamiento del estudiante en relación a los procesos emocionales percibidos en el entorno cotidiano. Finalmente, la aplicación de la escala estandarizada favoreció la organización de manera puntual del estado de la atención plena de los estudiantes del nivel de Educación Básica. A partir de estos hallazgos, la información revela un equilibrio en los perfiles de atención analizados, identificando aquellos puntos que requieren intervenciones para mejorar su desempeño, que podrían ser utilizadas con el propósito de diagnosticar o evaluar en estudios posteriores enfocados en la comprensión de los procesos de autorregulación de las habilidades cognitivas en los diferentes entornos educativos.

Referencias Bibliográficas

- Böttger, T., & Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Educ. Sci.*, 14(8), 906.
<https://doi.org/10.3390/educsci14080906>
- Calle, C., & Vélez, L. (2022). *Programa Mindkinder de meditación, versión Ecuador y su efecto en las funciones ejecutivas en niños escolares con altas capacidades* [Tesis de maestría, Universidad del Azuay].
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11858/1/17385.pdf>
- Castillo, M., & Ruiz, A. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29).
<https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>
- Dunning, D., Tudor, K., Radley, T., Dalrymple, C., Funk, B., Vainre, M., & Dalgleish, T. (2022). Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evid Based Ment Health*, 25(3), 135–142.
<https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464>
- Efrat, B., & Oma, T. (2022). Sex differences in the sustained attention of elementary school children. *BMC Psychology*, 10(307).
<https://doi.org/10.1186/s40359-022-01007-z>
- Galla, B., Karanam, A., Pelakh, A., & Goldberg, S. (2024). Adolescents do not benefit from universal school-based mindfulness interventions: A reanalysis of Dunning et al. (2022). *Front. Psychol.*, 15(1).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384531>
- González, M., & Lagos, R. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en

- mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1). <https://doi.org/10.15359/ree.26-1.7>
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., & Kappelmann, N. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evid Based Ment Health*, 25(3), 99–109. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300396>
- Liu, Q., Zhang, Y., & Razza, R. (2024). Preschoolers' attentional and behavioral regulation: Differential pathways through poverty and parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 33(1), 3384–3401. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02917-9>
- Ministerio de Educación. (2024). *Inserción curricular: Educación socioemocional*. Ministerio de Educación del Ecuador. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/09/insercion-curricular-educacion-socioemocional.pdf>
- OCDE. (2022). *Learning time and disciplinary climate*. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. <https://www.oecd.org/en/topics/sub-issues/learning-time-and-disciplinary-climate.html>
- OCDE. (2023, diciembre 5). *Decline in educational performance only partly attributable to the COVID-19 pandemic*. Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/en/about/news/press-releases/2023/12/decline-in-educational-performance-only-partly-attributable-to-the-covid-19-pandemic.html>
- Paterna, A., Alcaraz, M., Aguilar, J., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict*, 13(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Porter, B., Oyanadel, C., Sáez, F., Andaur, A., & Peñate, W. (2022). Systematic review of mindfulness-based interventions in child-adolescent population: A developmental perspective. *Eur J Investig Health Psychol Educ.*, 12(8), 1220–1243. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12080085>
- Reset, A. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1). <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Reyes, C., Laffernaderie, A., Caycho, T., Carbajal, M., Olavarria, R., Hernández, G., & Barbosa, A. (2022). Cross-cultural validity of the five items Mindful Attention Awareness Scale (MAAS-5) in Peru and Mexico during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35(12). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00218-y>
- Rivella, C., Viterbori, P., & Usai, M. (2025). Sustained attention and inhibitory control: Age and sex related difference in children and adolescents using a CPT with distracting events. *Front Psychol*, 16(1609537). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1609537>
- Rungsattatharm, L., Tasingha, P., Trairatvorakul, P., & Chonchaiya, W. (2025). Longitudinal associations between executive function and positive parenting during early childhood and resilience, self-regulation, and behavioral problems in school-age children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(19).

<https://doi.org/10.1186/s13034-025-00875-8>

Stewart, C., Schonert, K., Gadermann, A., & Zumbo, B. (2014). A validation study of the Mindful Attention Awareness Scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6).

<https://doi.org/10.1007/s12671-013-0228-4>

UNESCO. (2024a). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352>

UNESCO. (2024b, octubre 8). *UNESCO publishes a report on socio-emotional skills in classrooms across Latin America and the Caribbean*. Organización de las Naciones

Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

<https://www.unesco.org/en/articles/unesco-publishes-report-socio-emotional-skills-classrooms-across-latin-america-and-caribbean>

Vera, M., & Mendoza, R. (2025). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 9(32).

<https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Sofía Arroyo Imba y Alex Ricardo López Ramos.

