

## INFLUENCIA DEL MINDFULNESS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LEGOS, NARANJITO

### INFLUENCE OF MINDFULNESS ON THE MANAGEMENT OF ACADEMIC STRESS AMONG FIFTH-GRADE STUDENTS AT LEGOS SCHOOL, NARANJITO

**Autores:** <sup>1</sup>Katty Johanna Menéndez Tomalá, <sup>2</sup>Kemberly Yahaira Ortiz Bajaña, <sup>3</sup>Nayeli Maribel Izurieta Rodriguez y <sup>4</sup>Milton Alfonso Criollo Turusina.

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-5789-6051>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-7433-603X>

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-6971-9294>

<sup>4</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3394-1160>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [kmenendezt@unemi.edu.ec](mailto:kmenendezt@unemi.edu.ec)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [kortizb@unemi.edu.ec](mailto:kortizb@unemi.edu.ec)

<sup>3</sup>E-mail de contacto: [nizurietar2@unemi.edu.ec](mailto:nizurietar2@unemi.edu.ec)

<sup>4</sup>E-mail de contacto: [mcriollot2@unemi.edu.ec](mailto:mcriollot2@unemi.edu.ec)

Afiliación: <sup>1\*2\*3\*4\*</sup>Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 15 de Noviembre del 2025

Artículo revisado: 27 de Noviembre del 2025

Artículo aprobado: 15 de Diciembre del 2025

<sup>1</sup>Estudiante de Octavo semestre de la carrera de Educación Básica en línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

<sup>2</sup>Estudiante de Octavo semestre de la carrera de Educación Básica en línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

<sup>3</sup>Estudiante de Octavo semestre de la carrera de Educación Básica en línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

<sup>4</sup>Licenciado en Ciencias de la Educación especialización en Arte, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Docencia Universitaria graduado de la Universidad César Vallejo, (Perú). Doctorante en Educación en la Universidad César Vallejo, (Perú).

### Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del mindfulness en el manejo del estrés académico en los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Escuela “Legos”, Naranjito, durante el año lectivo 2025. Se aplicó una metodología básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo–transaccional. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario estructurado de 30 ítems cerrados, aplicado a una muestra de 50 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Los resultados revelaron que el 50 % del estudiantado presenta un nivel alto de autorregulación emocional, el 17 % moderado y el 33 % bajo. Asimismo, se evidenció que la práctica del mindfulness favorece el autocontrol, reduce la ansiedad y mejora la concentración, contribuyendo al equilibrio emocional y al rendimiento académico. Se concluye que la atención plena y la meditación influyen positivamente en la gestión del estrés académico, fortaleciendo la resiliencia, la

calma y el bienestar integral de los estudiantes dentro del proceso educativo.

**Palabras clave:** Mindfulness, Estrés académico, Atención plena, Meditación, Autorregulación emocional.

### Abstract

The study aimed to determine the influence of mindfulness on academic stress management among fifth-grade students at “Legos” School, Naranjito, during the 2025 academic year. A basic methodology was applied, with a quantitative approach, non-experimental design, and descriptive–cross-sectional scope. The survey technique was used, and the instrument consisted of a structured questionnaire with 30 closed-ended items, administered to a sample of 50 students selected through non-probabilistic sampling. The results revealed that 50% of the students demonstrated a high level of emotional self-regulation, 17% a moderate level, and 33% a low level. Furthermore, the practice of mindfulness was shown to enhance self-control, reduce anxiety, and improve

concentration, contributing to emotional balance and academic performance. It is concluded that mindfulness practices such as meditation and focused attention positively influence the management of academic stress, strengthening resilience, calmness, and overall well-being among students within the educational process.

**Keywords:** Mindfulness, Academic stress, Focused attention, Meditation, Emotional self-regulation.

### **Sumário**

O estudo teve como objetivo determinar a influência do mindfulness no manejo do estresse acadêmico entre os estudantes do quinto ano do Ensino Básico da Escola “Legos”, em Naranjito, durante o ano letivo de 2025. Aplicou-se uma metodologia básica, com abordagem quantitativa, delineamento não experimental e alcance descritivo–transversal. A técnica utilizada foi a pesquisa por meio de questionário estruturado com 30 itens fechados, aplicado a uma amostra de 50 estudantes selecionados por amostragem não probabilística. Os resultados revelaram que 50% dos alunos apresentaram alto nível de autorregulação emocional, 17% nível moderado e 33% nível baixo. Além disso, constatou-se que a prática do mindfulness favorece o autocontrole, reduz a ansiedade e melhora a concentração, contribuindo para o equilíbrio emocional e o desempenho acadêmico. Conclui-se que as práticas de atenção plena e meditação influenciam positivamente o manejo do estresse acadêmico, fortalecendo a resiliência, a calma e o bem-estar integral dos estudantes no processo educativo.

**Palavras-chave:** Mindfulness, Estresse acadêmico, Atenção plena, Meditação, Autorregulação emocional.

### **Introducción**

A nivel macro, en Canadá, según el estudio de Linden et al., 2023, se ha examinado cómo el estrés académico afecta el aprendizaje en la educación primaria. Los resultados muestran

que el 40% de los niños entre 8 y 10 años siente presión por tareas y evaluaciones, afectando su motivación y participación. Asimismo, un 30% presenta agotamiento emocional y un 20% dificultades para concentrarse. Las principales barreras son la ausencia de programas psicológicos y recursos pedagógicos, aunque los docentes mantienen una visión positiva sobre estrategias socioemocionales para mejorar el bienestar y la enseñanza. Asimismo, en Estados Unidos, el estudio de Clabaugh et al., 2021, evidencia que el 57.1% de los niños de primaria experimenta estrés vinculado con los deberes escolares, lo que afecta negativamente su rendimiento y concentración. Además, el 32.1% de los docentes observó baja participación y atención en clase. Sin embargo, un 10.7% de los estudios revisados indicó limitaciones en los programas de apoyo, principalmente por altos costos y falta de personal especializado. Estos resultados muestran la urgencia de fortalecer la intervención educativa y emocional desde la primera infancia.

Finalmente, en Guatemala, el estudio de Muñoz et al., 2024, revela que el 45% de los niños de entre 8 y 10 años padece estrés leve a moderado, sobre todo en exámenes. El 25% de los docentes observó cansancio e irritabilidad y un 10% problemas de concentración. Los docentes jóvenes promueven más apoyo emocional, 23.8%, que los mayores, 19.1%, lo que evidencia brechas formativas. La falta de capacitación en salud mental y recursos pedagógicos limita el desarrollo de aprendizajes autónomos y saludables, afectando la convivencia escolar y la estabilidad emocional. A nivel meso, en Colombia, Pinto et al., 2022, analizaron el estrés académico en estudiantes de cuarto y sexto grado, considerando factores sociofamiliares, ambientales y afectivos. El 26.1% indicó que los problemas familiares

siempre afectan su rendimiento y el 25.9% casi siempre. Asimismo, las condiciones del aula fueron consideradas estresantes por el 26.1%. Un 27.7% enfrenta desafíos emocionales frecuentes. Estos hallazgos muestran que los factores externos influyen notablemente en el bienestar infantil, aunque los niños logran mantener cierto control frente a la presión académica y emocional. Por otro lado, en Lima, Solano et al., 2022, analizaron la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de educación básica. El 92% presentó estrés, con un 38% moderado y un 54% severo. Entre los efectos destacan el desinterés, 65%, conflictos, 48%, y rebeldía, 42%. Asimismo, el 58% tenía hábitos inadecuados, lo que incrementó la tensión escolar. Estos resultados reflejan que el estrés no solo perjudica el rendimiento, sino también la convivencia, evidenciando la necesidad de promover una educación emocional preventiva.

Finalmente, un estudio en Quito de Rueda et al., 2021, identificó que el 95% de los niños presentó niveles de estrés entre moderado, 40%, y severo, 55%. Aunque el promedio académico fue 8 sobre 10, se observó que la sobrecarga de tareas, 50%, la falta de concentración, 85%, y el cansancio, 80%, influyen negativamente en el aprendizaje. Estos resultados demuestran que, pese a un rendimiento aceptable, el bienestar emocional se ve afectado, limitando el desarrollo de aprendizajes significativos y la adaptación a las exigencias educativas en el contexto escolar. En la Escuela “Legos” de Naranjito, los estudiantes de quinto año de Educación Básica presentan dificultades para manejar el estrés académico, lo que se refleja en conductas de desmotivación, ansiedad y bajo rendimiento en ciertas asignaturas. Aunque se reconoce la importancia de promover el bienestar emocional en el ámbito escolar, las estrategias aplicadas hasta el momento han sido

insuficientes para reducir de manera efectiva los niveles de tensión que enfrentan los niños. El principal desafío radica en la falta de herramientas pedagógicas enfocadas en el desarrollo de habilidades socioemocionales, que permitan a los estudiantes afrontar con mayor resiliencia las exigencias académicas y personales. La ausencia de programas estructurados de acompañamiento emocional ha generado que los niños enfrenten solos sus preocupaciones escolares, recurriendo en algunos casos a conductas negativas como el aislamiento o la falta de concentración. Esta situación limita su capacidad de aprendizaje y afecta la convivencia dentro del aula. Frente a esta realidad, el mindfulness se presenta como una alternativa innovadora que puede fortalecer la atención plena, la autorregulación emocional y el manejo del estrés desde edades tempranas. Sin embargo, su aplicación aún es incipiente dentro de la institución, lo que evidencia la necesidad de diseñar e implementar estrategias que integren esta práctica en la dinámica escolar, ofreciendo un entorno de aprendizaje más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

La revisión bibliográfica permite comprender desde un enfoque conceptual que, el mindfulness se fundamenta en una práctica integral que conecta la mente y el cuerpo a través de la atención plena y la respiración consciente. De acuerdo con Velázquez et al. (2025), la regulación de la respiración cumple un rol esencial, pues permite centrar la energía interna, favoreciendo la concentración y reduciendo el estrés, lo cual resulta determinante para una práctica efectiva en cualquier contexto. En consecuencia, se alcanza un equilibrio que promueve la armonía y fortalece el bienestar tanto emocional como físico del individuo. Por otra parte, esta disciplina combina la conciencia plena con

técnicas de regulación atencional y control de la respiración. Tal como expone Mirabá (2024), su correcta implementación no solo potencia el desarrollo cognitivo, sino también el emocional, al mejorar la capacidad de concentración y facilitar la gestión de pensamientos. Además, posibilita que las personas logren una conexión más profunda consigo mismas, lo que contribuye al manejo adecuado de las emociones y a una notable disminución de los niveles de ansiedad, especialmente en el ámbito educativo. Finalmente, en el contexto escolar, el mindfulness ha demostrado tener un impacto considerable en la atención de los estudiantes más jóvenes. Según Gómez et al. (2022), su práctica constante incrementa la capacidad de concentración y ayuda a mantener un estado de calma y equilibrio durante periodos prolongados, aspecto crucial para el aprendizaje. Asimismo, favorece la estabilidad emocional, la autorregulación y la disciplina personal desde etapas tempranas, consolidándose como una herramienta valiosa dentro de la formación académica.

En este sentido, el modelo teórico del mindfulness se centra en la capacidad de prestar atención plena e intencional al momento presente, observando pensamientos y emociones sin juicios de valor. De acuerdo con Vargas (2024), este enfoque permite reducir la inatención y los efectos negativos de la multitarea, favoreciendo respuestas comunicativas más reflexivas y conscientes. Además, fomenta la autorregulación emocional y fortalece la escucha activa durante las interacciones interpersonales. La meditación se presenta como una práctica contemplativa que integra mente y cuerpo, favoreciendo los procesos de atención y conciencia. Según Aiquipa y Pérez (2024), la evidencia científica muestra que fortalece el autocontrol, facilita la relajación y regula el estado de ánimo. En

consecuencia, estos efectos contribuyen al bienestar psicológico y emocional de la persona. Asimismo, su práctica constante se asocia con una mayor capacidad de resiliencia frente al estrés cotidiano, consolidándose como un recurso accesible y eficaz para mejorar la calidad de vida en distintos contextos. Por otra parte, la atención plena se define como la capacidad de enfocar la atención en el presente, desarrollando una conciencia abierta y sin juicios de lo que ocurre dentro y fuera de uno mismo. Como mencionan Errasti et al. (2022), esta práctica facilita la observación y regulación de los procesos cognitivos y emocionales, promoviendo equilibrio y bienestar integral. Igualmente, fomenta una actitud de aceptación que ayuda a disminuir la reactividad ante situaciones difíciles, favoreciendo así una interacción más saludable con el entorno y con las propias experiencias internas.

Para propósito investigativo es fundamental aproximarnos a teorías sustantivas que expliquen cómo se construye el aprendizaje y cómo se regulan los procesos emocionales en el ámbito educativo. En este sentido, la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget (1954), citado por Ramírez (2021), plantea que los estudiantes atraviesan etapas que les permiten comprender el mundo de manera cada vez más compleja. Según este autor, el aprendizaje es un proceso activo que se construye mediante la interacción con el entorno. En este marco, el mindfulness se relaciona con el desarrollo cognitivo porque fortalece la atención, la concentración y la autorregulación. Estos aspectos facilitan la adquisición de nuevas habilidades y ayudan a enfrentar de manera más equilibrada las exigencias académicas. De igual manera, la Teoría Sociocultural del Aprendizaje de Vygotsky (1978), citado por Magallanes et al. (2021), subraya el papel crucial del contexto social y cultural en el desarrollo del

conocimiento. El autor plantea que el aprendizaje se potencia a través de la interacción con otros y mediante el uso de herramientas culturales, como el lenguaje. En este sentido, el mindfulness aplicado de manera grupal se relaciona directamente con esta teoría, ya que promueve la cooperación, la escucha activa y la construcción compartida de estrategias de autorregulación emocional, lo que permite disminuir los niveles de estrés académico y fomentar ambientes de aprendizaje más colaborativos e inclusivos. Finalmente, la Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman (1995), citado por Pérez (2022), plantea que la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones es esencial para el bienestar personal y social. Según este autor, competencias como la autoconciencia, la autorregulación y la empatía son fundamentales para establecer relaciones saludables y tomar decisiones acertadas. En este contexto, el mindfulness se convierte en un recurso pedagógico altamente pertinente, pues permite a los estudiantes reconocer sus emociones, controlar la ansiedad y responder de manera más equilibrada a las presiones académicas, fortaleciendo tanto su bienestar como su rendimiento escolar.

El estrés académico puede entenderse como un proceso que se inicia cuando un estudiante percibe las demandas escolares como excesivas o difíciles de manejar. Según Quincho (2022), esta percepción genera un desequilibrio interno que produce malestar en diferentes áreas de su vida, reflejándose en síntomas emocionales, físicos y conductuales que afectan su rendimiento. Frente a ello, el estudiante se ve impulsado a poner en práctica estrategias para recuperar el equilibrio perdido. Por otra parte, el estrés académico también puede considerarse una situación en la que el alumno interpreta las exigencias del entorno escolar como una carga

abrumadora. Como explican Molinares y Pimienta (2024), esta valoración negativa provoca un desajuste en su bienestar general, manifestado en malestares psicológicos y físicos. De este modo, el estudiante experimenta incomodidad y presión frente a sus responsabilidades, recurriendo a recursos personales o externos que le permitan sobrellevar la situación. Finalmente, el estrés académico se describe como una respuesta integral del organismo ante demandas escolares que superan los recursos percibidos por el estudiante. Ruiz et al. (2023), indican que no se trata solo de un cansancio, sino de una reacción psicológica y corporal que aparece ante la sobrecarga. En muchos casos, surge por el temor a no alcanzar las expectativas propias, familiares o de la institución, evidenciando la importancia de estrategias de manejo y apoyo académico.

En este sentido, el estrés académico puede definirse como una respuesta física, emocional y cognitiva que se presenta cuando las demandas escolares, como tareas y evaluaciones, superan la capacidad de afrontamiento del estudiante. Como mencionan García et al. (2025), este estado se asocia con ansiedad, insomnio, dolores de cabeza y dificultades de concentración. Además, repercute negativamente en la motivación y en la confianza en el propio desempeño, lo que evidencia la importancia de implementar estrategias adecuadas para mantener el bienestar académico. Una manifestación fisiológica del estrés se observa como la respuesta corporal frente a diversas demandas, evidenciada en cansancio permanente que disminuye la vitalidad. Báez y Medrano (2025), indican que también se refleja mediante conductas repetitivas como rascarse, morderse las uñas o frotarse. Asimismo, puede incluir somnolencia, lo que interfiere en el descanso y



en el rendimiento diario. Por otra parte, una manifestación psicológica se define como la expresión de un malestar interno que puede presentarse como ansiedad, angustia o desesperación. Planellas (2023), menciona que este tipo de manifestación también se refleja en problemas de concentración que limitan el rendimiento. Igualmente, puede incluir sentimientos de agresividad o un aumento de la irritabilidad, afectando la convivencia y las relaciones interpersonales.

Finalmente, una manifestación conductual se entiende como la expresión externa de un malestar, que se refleja en actitudes conflictivas durante la interacción social. Santander et al. (2025), señalan que además puede presentarse en conductas de aislamiento que limitan la integración con los demás. Del mismo modo, se evidencia en la desmotivación estudiantil, afectando directamente el rendimiento académico. La teoría sustantiva para la variable independiente se ha elegido a la Teoría de la Carga Cognitiva de John Sweller (1988), citado por Sigolo y Casarin (2024), la cual establece que la memoria de trabajo tiene una capacidad limitada y, cuando las demandas superan esa capacidad, se genera sobrecarga y disminuye el aprendizaje. En el caso del estrés académico, esta teoría explica cómo la acumulación de tareas, evaluaciones y exigencias produce un exceso de carga mental que se traduce en cansancio, dificultades de concentración y bajo rendimiento escolar. Asimismo, se ha considerado la Teoría de la Autoeficacia de Albert Bandura (1977), citado por Bopsin y Guidotti (2021), sostiene que las creencias de los individuos acerca de su capacidad para realizar una tarea influyen en la manera en que enfrentan los retos, la persistencia que muestran y el nivel de estrés que experimentan. En el contexto educativo, los estudiantes con alta autoeficacia afrontan la presión académica

como un desafío, mientras que aquellos con baja autoeficacia tienden a percibir las mismas demandas como amenazas, incrementando su vulnerabilidad al estrés y la ansiedad.

Finalmente, se incorpora la Teoría de la Conservación de Recursos de Stevan Hobfoll (1989), citado por Rivera et al. (2025), plantea que el estrés se produce cuando una persona percibe la pérdida de recursos valiosos (como tiempo, energía o apoyo social) o la imposibilidad de obtenerlos. En el ámbito escolar, los estudiantes que carecen de apoyo docente, espacios de descanso o herramientas adecuadas para organizar su estudio perciben una disminución constante de sus recursos, lo que genera mayor presión emocional y académica. Inherente a ello, la investigación se justifica desde el ámbito social, ya que esta práctica adquiere relevancia al favorecer la calidad de las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa. Al disminuir los niveles de tensión y ansiedad, los estudiantes pueden comunicarse con mayor empatía y apertura. Esto repercute directamente en la convivencia diaria, promoviendo la colaboración y el respeto mutuo en los grupos de estudio. Asimismo, contribuye a generar un ambiente académico más equilibrado y saludable. Asimismo, la atención plena se vincula con una reducción significativa del estrés académico en los alumnos, lo que evidencia que sus beneficios trascienden al individuo y afectan positivamente la dinámica social de la institución. Según Moix et al. (2021), al mejorar el bienestar emocional, se fortalecen los lazos entre compañeros y se propician interacciones más constructivas, consolidándose, así como un recurso valioso para fomentar comunidades educativas cohesionadas y solidarias. Desde la perspectiva pedagógica, el mindfulness aporta un enfoque innovador que favorece la enseñanza al integrar

el desarrollo cognitivo con el bienestar emocional. Al aplicarse en contextos educativos, fomenta en los estudiantes la capacidad de atender de manera plena y consciente a sus procesos de aprendizaje. Esto contribuye a que se reduzca la dispersión y se fortalezca la concentración, aspectos clave para un mejor rendimiento académico. Asimismo, ofrece a los docentes la posibilidad de diversificar sus metodologías, enriqueciendo su práctica profesional.

En este sentido, el mindfulness tiene un efecto positivo en la disminución del estrés académico, lo que refuerza su pertinencia como recurso pedagógico, como evidencian Bellido et al. (2023), su implementación permite que los estudiantes enfrenten las exigencias educativas con mayor claridad y equilibrio. Además, favorece un ambiente de aprendizaje más inclusivo, donde se atienden las necesidades emocionales junto con las cognitivas. En el ámbito de la práctica, la atención plena se convierte en una herramienta que enriquece las estrategias pedagógicas y el acompañamiento del estudiante. Al aplicarla, los docentes logran mantener un mayor control de sus emociones, lo que se traduce en clases más serenas y organizadas. Esta disposición favorece la comunicación clara, la escucha activa y la creación de un clima de confianza en el aula. En consecuencia, se fortalecen los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por otro lado, la integración de la atención plena en la práctica educativa permite reducir los niveles de tensión y generar ambientes más favorables para el aprendizaje, lo que contribuye a que los docentes puedan responder con mayor flexibilidad a las necesidades de sus alumnos. Para Arévalo et al. (2025), esta estrategia facilita la diversificación de metodologías y la inclusión de enfoques participativos. Así, la práctica docente se ve enriquecida con recursos

que promueven tanto el bienestar personal como el desarrollo integral de los estudiantes.

El mindfulness en el manejo del estrés académico se presenta como una alternativa pertinente para fortalecer la educación desde las dimensiones social, pedagógica y práctica. En el ámbito social, contribuye a mejorar la convivencia escolar al reducir tensiones y favorecer relaciones interpersonales basadas en la empatía y el respeto. Desde la perspectiva pedagógica, ofrece a los docentes la posibilidad de implementar estrategias que integren el bienestar emocional con el aprendizaje, ayudando a los estudiantes a mantener la atención y afrontar con mayor equilibrio las exigencias académicas. Finalmente, en el plano práctico, brinda herramientas aplicables que promueven clases más serenas y organizadas, creando ambientes de confianza y facilitando un aprendizaje significativo. En inherencia a ello, la pregunta de estudio se sitúa en: ¿Cuál es el efecto del mindfulness en el manejo del estrés académico en los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Escuela Legos, Naranjito, 2025? En referencia a los objetivos, se han encaminado a: General: Determinar la influencia del mindfulness en el manejo del estrés académico en los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Escuela Legos, Naranjito, 2025. Específicos: Identificar cómo incide la práctica de la meditación en las manifestaciones conductuales del estrés académico en los estudiantes involucrados en la investigación; y establecer el efecto de la atención plena en las manifestaciones fisiológicas y psicológicas de la unidad de análisis.

#### **Materiales y Métodos**

La investigación fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo, sustentada en un diseño no experimental y con alcance descriptivo-transaccional, orientada a generar

conocimientos teóricos sobre la influencia del mindfulness en el manejo del estrés académico en los estudiantes de Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Legos”, Naranjito, sin enfocarse en la resolución inmediata de problemas prácticos. Se desarrolló en la Escuela “Legos” durante el año lectivo 2025. El estudio abordó el problema del estrés académico, con el propósito de determinar cómo la práctica de la meditación y la atención plena influyen en las manifestaciones fisiológicas, psicológicas y conductuales de los estudiantes. En este contexto, se aplicó el método científico, un proceso sistemático que permite investigar y analizar fenómenos educativos para generar conocimientos confiables que respalden la práctica pedagógica. Por otro lado, la población estuvo conformada por 100 estudiantes de los paralelos “A” y “B” de la Escuela, mientras que la muestra estuvo integrada por 50 estudiantes del paralelo “A”, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que permitió un acceso adecuado considerando la disponibilidad de los participantes y las condiciones de tiempo y recursos del estudio. Para garantizar la pertinencia de la muestra, se establecieron criterios de inclusión: estudiantes matriculados en quinto año, pertenecientes al paralelo seleccionado y residentes en Naranjito. Por su parte, los criterios de exclusión consideraron a estudiantes de otros grados, de otras instituciones educativas o que no residieran en la ciudad, asegurando así la coherencia y homogeneidad del grupo participante.

La técnica de recolección de datos correspondió a la encuesta, seleccionada por su pertinencia en estudios de carácter cuantitativo, dado que permite obtener información de manera rápida, directa y representativa. Para este fin, se utilizó un cuestionario estructurado de 30 ítems cerrados. La variable independiente,

mindfulness, se evaluó en dos dimensiones: meditación y atención plena, considerando como indicadores el autocontrol, la relajación, el estado de ánimo, la atención, la conciencia y los procesos cognitivos y emocionales. Asimismo, la variable dependiente, estrés académico, se abordó a través de tres dimensiones: manifestaciones fisiológicas, psicológicas y conductuales, con indicadores tales como cansancio, ansiedad, problemas de concentración, actitudes conflictivas, aislamiento y desmotivación estudiantil. La valoración de los ítems se realizó mediante escala ordinal de 3 puntos, donde 1 corresponde a “siempre”, 2 a “a veces” y 3 a “nunca”, con conversión de logro: 70-100 puntos corresponde a nivel alto, 50-69 a nivel medio y 0-49 a nivel bajo.

En cuanto al procedimiento, la investigación se desarrolló de manera sistemática: en primera instancia, se identificó la problemática en el contexto educativo de la institución; seguidamente, se formuló el tema bajo los epígrafes investigativos y, con esa premisa, se identificaron las variables y se elaboró el planteamiento del problema en los niveles macro, meso y micro. De manera paralela, se construyó el marco teórico incorporando las teorías sustantivas relacionadas con ambas variables. Asimismo, se aplicó el cuestionario a los estudiantes seleccionados, cuyos datos fueron procesados mediante el software Excel, utilizando estadística descriptiva, lo que permitió analizar directamente los resultados y elaborar conclusiones basadas en los porcentajes obtenidos. Finalmente, los aspectos éticos en la investigación se garantizaron mediante el respeto, la transparencia y la responsabilidad, obteniéndose el consentimiento informado de los participantes y sus representantes, protegiendo la confidencialidad de la información y



asegurando un trato equitativo. Asimismo, siguiendo los principios éticos señalados por Reyes et al. (2020), se minimizó cualquier riesgo, se evitó la manipulación de datos y se fomentó la honestidad y claridad en la presentación de los resultados.

### **Resultados y Discusión**

De acuerdo con la Tabla 1, los resultados obtenidos evidencian que las dimensiones Atención plena, Manifestación psicológica y Manifestación fisiológica presentan un comportamiento equilibrado dentro de la muestra. En promedio, el 50 % del estudiantado siempre demuestra un desempeño adecuado, el 17 % lo hace a veces y el 33 % nunca. Estos valores reflejan un nivel moderado de control emocional y autorregulación frente a las demandas académicas, aunque aún se observan casos con presencia de estrés y dificultad para mantener la concentración. En la dimensión Atención plena, los indicadores más representativos son la conciencia y la regulación de los procesos cognitivos y emocionales, los cuales evidencian la capacidad del estudiante para enfocarse en el presente y gestionar de manera equilibrada sus pensamientos y emociones. Errasti et al. (2022) señalan que la atención plena favorece la observación consciente, promueve la calma interior y ayuda a reducir la reactividad frente a situaciones de tensión. Además, desarrolla habilidades de autocontrol que fortalecen el bienestar integral. Desde el sustento teórico, la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget (1954), citada por Ramírez (2021), explica que la atención es un proceso que evoluciona con la maduración cognitiva, permitiendo al individuo organizar su pensamiento y adaptarse activamente a los retos del entorno educativo. Respecto a la Manifestación psicológica, los indicadores más relevantes son la ansiedad, los problemas de concentración y la irritabilidad,

los cuales reflejan la presencia de alteraciones emocionales que interfieren en la estabilidad y el rendimiento académico. Planellas (2023), menciona que este tipo de manifestaciones son respuestas del organismo ante la presión o el exceso de exigencias, pudiendo afectar la convivencia y la autoestima. Cuando no se gestionan adecuadamente, estos estados mentales provocan desmotivación y limitan la capacidad de aprendizaje.

**Tabla 1.** *Cómo incide la práctica de la meditación en las manifestaciones conductuales del estrés académico*

Ítem	N	n.	Siempre	n.	A veces	n.	Nunca
1	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
2	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
3	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
4	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
5	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
6	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
7	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
8	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
9	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
10	30	14	46,7%	6	20,0%	10	33,3%
11	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
12	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
<b>T.</b>	<b>30</b>	<b>T.</b>	<b>50,0%</b>	<b>T.</b>	<b>17,0%</b>	<b>T.</b>	<b>33,0%</b>

Fuente: elaboración propia

En la dimensión Manifestación fisiológica, los indicadores más destacados son el cansancio permanente y las conductas repetitivas como rascarse o morderse las uñas, que evidencian la respuesta corporal al estrés. Báez y Medrano (2025) explican que estas reacciones reducen la vitalidad y afectan el descanso, generando somnolencia y bajo rendimiento. Además, la fatiga constante disminuye la atención sostenida y la disposición del estudiante para participar activamente en las tareas escolares. En el ámbito teórico, la Teoría de la Carga Cognitiva de Sweller (1988), citada por Sigolo y Casarin (2024), sostiene que la memoria de trabajo tiene una capacidad limitada y que, cuando las exigencias superan esa capacidad, se produce

sobrecarga mental. Este fenómeno explica cómo el exceso de tareas, evaluaciones y preocupaciones genera estrés, lo que se traduce en manifestaciones psicológicas y fisiológicas que afectan la concentración y la eficiencia en el aprendizaje. En conjunto, los resultados reflejan que la atención plena cumple un papel fundamental como mecanismo regulador del bienestar emocional y cognitivo, mientras que las manifestaciones psicológicas y fisiológicas del estrés representan los principales obstáculos para el rendimiento académico. Por ello, se recomienda implementar estrategias pedagógicas basadas en mindfulness y autocontrol emocional que ayuden a fortalecer la concentración, reducir la ansiedad y mejorar la calidad del aprendizaje.

De acuerdo con la Tabla 2, los resultados reflejan que las dimensiones Meditación y Manifestación conductual presentan un comportamiento equilibrado en la muestra analizada. En promedio, el 50 % del estudiantado siempre demuestra un desempeño favorable, el 16,70 % lo hace a veces y el 33,30 % nunca. Estos valores indican que la mitad de los estudiantes mantiene hábitos de autorregulación emocional y práctica reflexiva, mientras que otro grupo manifiesta conductas de estrés o desmotivación frente a las demandas escolares. En la dimensión Meditación, los indicadores más representativos son el autocontrol, la relajación y el estado de ánimo. Aiquipa y Pérez (2024) sostienen que la meditación es una práctica contemplativa que integra mente y cuerpo, promoviendo la atención y la conciencia plena. Esta práctica fortalece la capacidad de autorregulación emocional, reduce la ansiedad y mejora la concentración. Además, favorece la resiliencia ante situaciones de presión, al permitir que los estudiantes respondan con calma y equilibrio ante los desafíos académicos. En coherencia

con ello, la Teoría Sociocultural de Vygotsky (1978), citada por Magallanes et al. (2021), subraya que el aprendizaje se construye en interacción con los demás; por lo tanto, las prácticas de mindfulness grupales fortalecen la cooperación, la empatía y la convivencia escolar.

**Tabla 2.** *El efecto de la atención plena en las manifestaciones fisiológicas y psicológicas.*

Ítem	N	n.	Siempre	n.	A veces	n.	Nunca
13	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
14	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
15	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
16	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
17	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
18	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
1	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
2	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
3	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
4	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
5	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
6	30	15	50,0%	5	16,7%	10	33,3%
T.	30	T.	50,0%	T.	16,7%	T.	33,3%

Fuente: elaboración propia

Por otra parte, en la dimensión Manifestación conductual, los indicadores más relevantes son las actitudes conflictivas, el aislamiento y la desmotivación estudiantil. Santander et al. (2025) explican que estas manifestaciones son la expresión externa del malestar emocional que surge ante el estrés académico. Dichas conductas afectan la convivencia, reducen la participación en clase y deterioran el clima escolar. Este tipo de respuestas reflejan la dificultad de algunos estudiantes para gestionar adecuadamente sus emociones, lo que limita su rendimiento y adaptación al entorno educativo. Desde una perspectiva teórica, la Teoría de la Conservación de Recursos de Hobfoll (1989), citada por Rivera et al. (2025), plantea que el estrés se genera cuando las personas perciben la pérdida de recursos valiosos como el tiempo, la energía o el apoyo social. En el contexto escolar, la falta de apoyo docente, de espacios

de descanso o de estrategias de organización provoca agotamiento físico y emocional. Esto explica la aparición de conductas de retraimiento, irritabilidad o falta de interés por las actividades académicas.

Finalmente, los resultados evidencian que la meditación actúa como un factor protector frente a las manifestaciones conductuales del estrés. Su práctica constante promueve el autocontrol, la relajación y el equilibrio emocional, contribuyendo al bienestar psicológico y a un entorno escolar más armónico. Por ello, integrar actividades de atención plena en el aula favorece la autorregulación, fortalece la convivencia y mejora el desempeño académico del estudiantado. De acuerdo con la Tabla 4, las variables analizadas corresponden a mindfulness y estrés académico. La primera se estructura en las dimensiones Atención plena, Meditación y Autocontrol emocional, mientras que la segunda comprende las dimensiones Manifestaciones fisiológicas, Manifestaciones psicológicas y Manifestaciones conductuales. En la variable Mindfulness, los indicadores más relevantes fueron la regulación de la respiración, la conciencia emocional y la relajación corporal, mientras que, en el Estrés académico, destacaron el cansancio permanente, la ansiedad y la desmotivación estudiantil. Luego del análisis estadístico aplicado a la muestra seleccionada, se evidencia que ambas variables presentan un comportamiento equilibrado. En promedio, el 49,91 % del estudiantado siempre demuestra un desempeño favorable, el 16,79 % lo hace a veces y el 33,30 % nunca. Estos valores reflejan que la mitad de los estudiantes mantiene un nivel constante de autorregulación y atención consciente, mientras que el resto evidencia dificultades para manejar la carga emocional y académica.

**Tabla 3.** *La influencia del mindfulness en el manejo del estrés académico.*

Variables	Ítem	n.	Siempre	n.	A veces	n.	Nunca
Música	1	15	50,00%	5	16,70%	10	33,30%
Desarrollo del lenguaje	2	14,94	49,82%	5,06	16,88%	10	33,30%
T.			49,91%	T	16,79%	T.	33,30%

Fuente: elaboración propia

Los resultados obtenidos encuentran respaldo en Huerto et al. (2021), quienes señalan que la dimensión social favorece la autorregulación y el control de impulsos; mientras que, Velásquez et al. (2023), aportan que la dimensión afectivo-emocional fortalece la convivencia y mejora el desempeño académico. No obstante, según Bobadilla et al. (2022), afirman que la postergación de actividades responde a bajos niveles de autorregulación para planificar, organizar y gestionar adecuadamente el tiempo. La teoría de la derivación por ficción de Claparède (1932, citado en Trigos, 2024), sostiene que; el juego cumple una función de compensación afectiva, ofreciendo al niño un espacio para experimentar roles deseados y posponer el cumplimiento de obligaciones inmediatas mediante la búsqueda de escenarios imaginarios. De igual forma, Ellis y Knaus (1962), a través de la teoría racional emotiva conductual, explican que los desórdenes emocionales surgen de creencias irracionales sobre las situaciones vividas. En este sentido, la procrastinación se manifiesta cuando los estudiantes se fijan metas poco realistas, lo que provoca retrasos en el inicio o finalización de tareas, acompañado de autocuestionamientos sobre sus propias habilidades y capacidades.

Inherente a la tabla 4, el 60,99 % de los estudiantes se ubica en un nivel alto, lo que evidencia un adecuado manejo en la dimensión psicomotora, intelectual, social y afectivo-emocional respecto a los juegos en línea, logrando controlar el tiempo y equilibrar sus actividades académicas. Esto refleja una baja

tendencia a la procrastinación, porque cumplen con las tareas escolares, planifican sus tareas escolares y mantienen la motivación. Por otra parte, el 31,66 % se situó en nivel medio y solo el 7,33 % en nivel bajo, confirmando que los estudiantes en su mayoría administran de manera favorable el tiempo de juego y las actividades académicas. No obstante, el 38,99% de estudiantes necesita fortalecer estrategias de autocontrol y planificación para evitar la postergación de sus responsabilidades académicas.

### **Conclusiones**

La práctica de la meditación influye positivamente en la disminución de las manifestaciones conductuales del estrés académico, al favorecer la atención plena, la autorregulación emocional y la estabilidad psicológica. En este aspecto, el 50 % del estudiantado demuestra un desempeño adecuado, reflejando control emocional y capacidad para mantener la calma ante las exigencias escolares. Los resultados evidencian que la práctica constante de la meditación contribuye a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fortalecer el equilibrio entre mente y cuerpo. Asimismo, la atención plena incide de manera favorable en la reducción de las manifestaciones fisiológicas y psicológicas del estrés académico, al permitir que los estudiantes desarrollen autocontrol, relajación y conciencia emocional. En este aspecto, el 50 % del estudiantado presenta un desempeño favorable, lo que evidencia que la práctica de mindfulness ayuda a mantener la calma, reducir el cansancio y controlar las respuestas corporales y emocionales ante la presión académica. Finalmente, el mindfulness influye significativamente en el manejo del estrés académico, al integrar la atención plena, la meditación y el autocontrol emocional como estrategias de regulación cognitiva y afectiva.

En este aspecto, el 49,91 % del estudiantado demuestra un nivel favorable de autorregulación, evidenciando estabilidad emocional y capacidad para afrontar con serenidad las demandas escolares. Los resultados confirman que la práctica del mindfulness favorece el bienestar integral, fortalece la concentración y mejora el desempeño académico de los estudiantes.

### **Referencias Bibliográficas**

- Aiquipa, E., & Pérez, L. (2024). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*, 18(2).  
[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212024000201210&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212024000201210&script=sci_arttext)
- Báez, R., & Medrano, J. (2025). Relación entre estrés, ansiedad y manifestaciones clínicas bucales. En *Investigación actual en psicología social*.  
<https://www.researchgate.net/profile/NormaRuvalcabaRomero/publication/389855513>
- Bedoya, P., Ancco, P., Chacón, Q., & Rocha, R. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–17.  
<https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1445>
- Bellido, R., Quispe, F., Reyes, C., & Peralta, M. (2023). Programa mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de educación superior. *Revista Educación*, 21(21), 1–16.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9141204>
- Bopsin, G., & Guidotti, C. (2021). Crenças de autoeficácia: Uma revisão de literatura no contexto do ensino de física. *Revista de Enseñanza de la Física*, 33(1), 1–10.



- [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2250-61012021000100001&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2250-61012021000100001&script=sci_arttext)
- Errasti, J., Al-Halabí, S., López, E., & Pérez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): Por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(1), 1–14. <https://dconducta.es/assets/atenci%C3%B3n plena.pdf>
- García, V., Intriago, W., Camino, L., Zambrano, M., & Velásquez, C. (2025). Impacto del estrés, la ansiedad y la carga académica en el aprendizaje y estrategias para su abordaje en las aulas. *Código Científico Revista de Investigación*, 6(1), 1–22. <https://revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/944>
- Gómez, S., Parra, M., Rodríguez, N., & Talero, A. (2022). Bases biológicas del mindfulness y su aplicación en la práctica clínica. *Universitas Medica*, 63(2), 1–18. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vnimedica/article/download/35340/28024>
- Magallanes, V., Donayre, A., Gallegos, H., & Maldonado, H. (2021). El lenguaje en el contexto sociocultural desde la perspectiva de Lev Vygotsky. *CIEG Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales*, 51, 25–35. <https://revista.grupocieg.org>
- Mirabá, M. (2024). Impacto del mindfulness en el contexto educativo universitario: Una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 8(5), 1–23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9936522>
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., & Trujillo, A. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. *Clínica y Salud*, 32(1), 1–7. <https://www.redalyc.org/journal/1806/180666094004/180666094004.pdf>
- Molinares, N., & Pimienta, C. (2024). Diseño de protocolo de intervención basado en mindfulness destinado a reducir el estrés académico en estudiantes universitarios [Trabajo académico]. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co>
- Pérez, M. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Alternancia Revista de Educación e Investigación*, 4(6), 35–47. <https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/819>
- Pinto, Y., Gutiérrez, M., & Álvarez, D. (2022). Estrés académico en niños de educación básica: Factores sociofamiliares, ambientales, afectivo-emocionales y cognitivos. *Revista de Psicología y Educación*, 17(2), 1–14.
- Planellas, I. (2023). Profundizando en el malestar psicológico de los adolescentes y sus diversas expresiones: Variables implicadas [Trabajo académico]. Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/206801>
- Quincho, F. (2022). Funcionamiento familiar, aprendizaje digital y estrés académico en estudiantes del V ciclo de San Juan de Lurigancho, 2021 [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.
- Ramírez, A. (2021). Teoría del desarrollo cognitivo. *Uno Sapiens Boletín Científico de la Escuela Preparatoria*, 4(7), 18–20. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa1/article/view/7287>
- Rivera, M., Torriente, C., & Carrillo, A. (2025). Migración y movilización de recursos: Narrativas de mujeres sobre el movimiento de lucha social de los exbraceros. *REMHU Revista Interdisciplinaria da Mobilidade Humana*, 3(3), 1–15. <https://www.scielo.br/j/remhu/a/jPDgBYQx5yqsj5YMSy84DTm/>



Rueda, D., Lusi, B., Luzmila, C., & Myriam, F. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes. *INSPILIP Revista Ecuatoriana de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud Pública*, 5(1), 1–9. <https://www.inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/4>

Ruiz, M., Aburto, M., Musa, T., Obando, C., & López, A. (2023). Investigación en terapia de juego centrada en el niño: Una revisión. *Ajayu Revista de Psicología*, 21(2), 1–19. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612023000200175&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612023000200175&script=sci_arttext)

Santander, M., Andrade, N., & Cruz, R. (2025). Percepción de niños de educación primaria sobre la invalidación docente de sus emociones. *Edähi Boletín Científico de Ciencias Sociales y Humanidades*, 13(26), 16–27. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icshu/article/view/14387>

Sigolo, B., & Casarin, S. (2024). Contribuições da teoria da carga cognitiva para compreensão da sobrecarga informacional: Uma revisão de literatura. *RDBCI Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, 22(2), 1–27. <https://www.scielo.br/j/rdbci/a/YbDdhyTwmQFtQH368bVS3zJ/>

Solano, L., Salas, J., Manrique, S., & Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios

del área de ciencias básicas de Lima. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1), 1–15. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732022000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-72732022000100003&script=sci_arttext)

Vargas, J. (2024). Mindfulness y comunicación: Inatención y multitarea como factores determinantes de la conducta comunicativa impulsiva. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–14. <https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/798>

Vásquez, R. (2025). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 79(1), 42–51. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000100006&script=sci_arttext)

Velázquez, M., Gómez, B., & Sampieri, R. (2025). Influencia del mindfulness en la regulación del estrés crónico para un desarrollo integral del ser humano. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 68(1), 1–19. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S002617422025000100008&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S002617422025000100008&script=sci_arttext)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Katty Johanna Menéndez Tomalá, Kemberly Yahaira Ortiz Bajaña, Nayeli Maribel Izurieta Rodríguez y Milton Alfonso Criollo Turusina.

