



Conciencia plena y rendimiento escolar desde la percepción de estudiantes ecuatorianos de nivel básico

Mindfulness and school performance from the perception of basic level Ecuadorian students

Mindfulness e desempenho escolar a partir da percepção de estudantes equatorianos de nível básico

Lilian Margot Moreno Gómez ^I

lilianmargot2@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-3038-5924>

Luis Enrique Chicaiza Peneida ^{II}

lechicaizap@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-1674-9409>

Correspondencia: lilianmargot2@gmail.com

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de abril de 2023 * **Aceptado:** 12 de mayo de 2023 * **Publicado:** 12 de junio de 2023

I. Estudiante de la Universidad Americana de Europa, Ecuador.

II. Docente de la Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Resumen

La conciencia plena, también conocida como mindfulness, se refiere a la capacidad de prestar atención de manera consciente y sin juzgar al momento presente implica métodos de respiración, visualizaciones guiadas y otras prácticas para relajar el cuerpo y la mente y ayudar a reducir el estrés lo cual puede tener un efecto positivo sobre el rendimiento escolar. Para ello se realizó una evaluación sobre la percepción del método de aprendizaje denominada conciencia plena o Mindfulness en una muestra de 430 alumnos de diferentes niveles de educación básica. La encuesta se aplicó personalmente durante el periodo académico 2021-2022 y se abordaron relacionados al rendimiento escolar, beneficios, generación de conocimientos, fortalezas, desarrollo de competencias afectivas y aplicación de estrategias didácticas de la conciencia plena mediante 10 preguntas con 5 categorías de respuesta: totalmente de acuerdo; de acuerdo, indiferente, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Los resultados de la encuesta reflejan una tendencia positiva hacia la incorporación de la conciencia plena en el ámbito educativo y su impacto en el rendimiento escolar. Existe un reconocimiento generalizado de que la conciencia plena puede contribuir a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un ambiente de aprendizaje más favorable, cuya importancia es reconocida tanto por estudiantes como los docentes También se destaca la necesidad de nuevas propuestas didácticas que integren prácticas de conciencia plena, así como la importancia de las evaluaciones diagnósticas para identificar fortalezas y debilidades en el aprendizaje. No obstante, a pesar de que los estudiantes manifiestan la importancia del uso de la conciencia plena para mejorar el aprendizaje y el rendimiento escolar, esta técnica no se ha masificado en el ámbito educativo ecuatoriano, lo que sugiere que la misma debe ser incorporada en el proceso de planificación curricular.

Palabras Clave: ansiedad; aprendizaje; concentración; estrés; rendimiento.

Abstract

Mindfulness, also known as mindfulness, refers to the ability to pay attention consciously and nonjudgmentally to the present moment. It involves breathing methods, guided imagery, and other practices to relax the body and mind and help reduce stress. which can have a positive effect on school performance. For this, an evaluation was carried out on the perception of the learning method called full awareness or Mindfulness in a sample of 430 students from different levels of

basic education. The survey was applied personally during the 2021-2022 academic period and related to school performance, benefits, knowledge generation, strengths, development of affective skills and application of mindfulness teaching strategies were addressed through 10 questions with 5 response categories: totally agree; agree, indifferent, disagree and totally disagree. The results of the survey reflect a positive trend towards the incorporation of mindfulness in the educational field and its impact on school performance. There is widespread recognition that mindfulness can help reduce stress, improve concentration and promote a more favorable learning environment, the importance of which is recognized by both students and teachers. The need for new didactic proposals that integrate practices is also highlighted. mindfulness, as well as the importance of diagnostic evaluations to identify strengths and weaknesses in learning. However, despite the fact that students express the importance of using mindfulness to improve learning and school performance, this technique has not become widespread in the Ecuadorian educational environment, which suggests that it should be incorporated into the curriculum planning process.

Keywords: anxiety; learning; concentration; stress; performance.

Resumo

Mindfulness, também conhecido como mindfulness, refere-se à capacidade de prestar atenção consciente e sem julgamento ao momento presente. Envolve métodos respiratórios, imagens guiadas e outras práticas para relaxar o corpo e a mente e ajudar a reduzir o estresse, o que pode ter um efeito positivo sobre o desempenho escolar. Para isso, foi realizada uma avaliação da percepção do método de aprendizagem denominado full awareness ou Mindfulness em uma amostra de 430 alunos de diferentes níveis da educação básica. totalmente de acordo; concordo, indiferente, discordo e discordo totalmente. Os resultados da pesquisa refletem uma tendência positiva para a incorporação do mindfulness no campo educacional e seu impacto no desempenho escolar. Existe um reconhecimento generalizado de que o mindfulness pode ajudar a reduzir o stress, melhorar a concentração e promover um ambiente de aprendizagem mais favorável, cuja importância é reconhecida tanto por alunos como por professores, destacando-se também a necessidade de novas propostas didáticas que integrem as práticas. como a importância das avaliações diagnósticas para identificar pontos fortes e fracos na aprendizagem. No entanto, apesar de os alunos expressarem a importância do uso da atenção plena para melhorar o aprendizado e o

desempenho escolar, essa técnica não se difundiu no ambiente educacional equatoriano, o que sugere que ela deva ser incorporada ao processo de planejamento curricular.

Palavras-chave: ansiedade; aprendizado; concentração; estresse; Desempenho.

Introducción

La conciencia plena es una forma de meditación que se enfoca en estar plenamente consciente de las experiencias y sensaciones presentes, sin interpretarlas ni juzgarlas (Quiñonez y Roldan, 2023). En la práctica de la conciencia plena, se utilizan diferentes métodos, como la atención a la respiración y las visualizaciones guiadas, para relajar tanto el cuerpo como la mente y reducir el estrés (Porlan, 2023), siendo el camino más conocido para lograr una mayor conciencia plena es la meditación formal, un ejercicio en el que entrenas el cerebro concentrándote en la respiración, en los sonidos que te rodean o en algún otro anclaje, mientras dejas que tus pensamientos y otras distracciones.

La atención plena (mindfulness) tiene muchos beneficios para los adolescentes, e incluso para los niños pequeños. Puede ser especialmente útil para aquellos que se alteran con facilidad o son impulsivos, incluidos los niños con TDAH (Martinez, 2023), depresión (Vargas, 2023), ansiedad (Pierroz y Santos, 2023) o autismo (Drüsedau et al., 2023), lo cual constituye una herramienta útil para el abordaje de niños con problema de aprendizaje y de esa manera mejorar su desempeño escolar al mejorar los niveles de concentración para el desarrollo de las asignaciones escolares

Los beneficios de la aplicación de esta metodológica de acuerdo a Bockmann y Yu, (2023), es que la misma aumentará la complejidad cognitiva, al distinguir mejor los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones que ocurren, por lo que disminuirá la alexitimia. Se conocerán mejor las causas de nuestras experiencias y conductas por ser conscientes de las relaciones entre pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones y conductas. Se es más consciente de la naturaleza pasajera de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones

Los valores y hábitos de estudio proporcionan a los estudiantes herramientas importantes para enfrentar los desafíos académicos y profesionales. Al desarrollar habilidades como la autodisciplina, la responsabilidad, la perseverancia y la capacidad de planificación, los estudiantes se preparan para enfrentar con éxito los retos que se les presenten en su camino y se ha demostrado que la conciencia plena como practica de meditación es una herramienta valiosa para lograr estas competencias en alumnos que tienen problemas de déficit de atención o condiciones como el

autismo que impiden alcanzar un mejor rendimiento escolar (Sánchez y Sánchez, 2023; Cruz et al., 2023)

Como se menciona en el párrafo anterior existen otros factores que inciden en el rendimiento académico están relacionados directamente con aspectos psicológicos. Por ejemplo, la falta de motivación, el desinterés o las distracciones durante las clases, que pueden dificultar la comprensión de los conocimientos impartidos por los profesores, lo cual repercute negativamente en el rendimiento académico durante las evaluaciones, de allí la importancia de la práctica continua para desarrollar y fortalecer las habilidades de conciencia plena (Guevara, 2023; Guzmán y Francia, 2023). Al igual que cualquier otra habilidad, requiere tiempo y esfuerzo para alcanzar un mayor dominio. Sin embargo, a medida que se practica regularmente, estas habilidades se vuelven más naturales y se pueden aplicar de manera efectiva en diversas situaciones.

Por lo tanto, en la presente investigación se resalta que al poner en práctica las habilidades de conciencia plena, se desarrolla la capacidad de aplicarlas de manera natural en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Esto puede resultar útil para manejar el estrés, sentirse más tranquilo o aumentar la concentración cuando se enfrenta a desafíos difíciles o complejos y determinar el efecto positivo de la práctica de la conciencia plena, evaluada en este contexto desde la percepción de estudiantes de diferentes niveles de una escuela básica ecuatoriana que sirvió como centro piloto para demostrar los beneficios de esta estrategia didáctica.

Materiales y métodos

En esta investigación se empleó la técnica de la encuesta el cual nos servirá como una herramienta de evaluación de riesgos psicosociales que permitirá identificar y medir los beneficios de la implementación de la metodología de conciencia plena sobre el desempeño y rendimiento escolar de 430 estudiantes de diferentes niveles educativos de una escuela básica ecuatoriana que sirvió como centro piloto.

La encuesta tuvo 19 preguntas. Para responder, eligiendo una respuesta de 5 opciones para cada pregunta mismas que servirán para obtener datos para analizar la percepción de estudiantes ecuatorianos de nivel básico sobre la importancia de la conciencia plena sobre el rendimiento escolar durante el periodo académico 2021-2022, en la cual se llevó a cabo la evaluación de esta metodología.

Después de aplicar, se identificaron los datos que se obtuvieron de la encuesta con lo cual se pudo evaluar, para proponer formas de intervención preventivas, creando un plan de abordaje psicológico de alumnos con problemas de aprendizaje asociado a situaciones de estrés, ansiedad, déficit de atención o condiciones como el autismo, que desencadenan en factores psicológicos que afectan su concentración. Esto sirvió para poder prevenir o reducir las condiciones que afectan el rendimiento académico, con este plan de prevención queremos reducir los eventos no deseados, asociados a las alteraciones emocionales de los alumnos. Por otro lado, las medidas de atención psicológica juegan un papel vital e importante en la prevención o reducción de problemas psicosociales que afectan el rendimiento escolar, particularmente en los niveles básicos.

Medidas que se debe seguir para aplicar la encuesta

La encuesta se realizó de forma anónima, lo que significa que no se solicita información personal del encuestado, y la información recopilada es confidencial., es decir debe almacenarse mantenerse y utilizarse con sumo cuidado, desarrollar esta encuesta llevó más o menos unos 15 a 20 minutos, las preguntas fueron leídas detenidamente para identificar y valorar todos aquellos factores del ámbito psicosocial que representan un riesgo para el desempeño académico. Existe respuesta correcta o incorrecta, fue obligatorio contestar todos los ítems del cuestionario, sino percepción: totalmente de acuerdo; de acuerdo, indiferente, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Los resultados finales de la evaluación fueron identificados, evaluados con lo que nos permitió proponer crear un plan de abordaje psicológico y didáctico basado en el uso de conciencia plena.

La población

La población estuvo constituida por el total de 1250 estudiantes de una escuela piloto ecuatoriana con diferentes niveles educativos que sería el universo, de los cuales, se tomara una muestra de 430 alumnos de diferentes niveles y edades, las muestras fueron tomadas en 1 escuela piloto seleccionado en cada nivel educativo una proporción equitativa en función del género, ellos fueron el factor de estudio para analizar los riesgos psicosociales que constituyen una amenaza para el rendimiento escolar de los estudiantes de nivel básico, con esta información poder plantear un plan de abordaje psicológico usando la técnica de conciencia plena. que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 430 estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión establecidos, de todos los niveles educativos que se dictan en la escuela abordada bajo la premisa de que se garantice una distribución equitativa tanto en función del nivel académico como de género.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión

Se seleccionaron estudiantes de ambos sexos de todos los niveles educativos de la escuela seleccionada, normalmente inscritos en el periodo escolar 2021-2022 y que aceptaron participar del estudio y firmen el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión

Se excluyeron de la investigación aquellos estudiantes que no acepten participar del estudio y cuyos representantes no firmaron el consentimiento informado, los estudiantes que al momento del desarrollo de la investigación se encuentren de reposo médico y los que no deseen participar del estudio.

Encuesta aplicada a estudiantes de nivel básico sobre la percepción de la metodología de la conciencia plena

Cuestionario SUSESO/ISTAS21 versión breve

El Cuestionario consta de 20 preguntas que deben ser respondidas seleccionando una única opción y marcando con una "X". Es importante responder todas las preguntas, recordando que no hay respuestas correctas o incorrectas, ya que lo que importa es la opinión del encuestado sobre los contenidos y las demandas de su trabajo. Previo a la aplicación del cuestionario se recolectó información referida a datos demográficos de salud e información laboral, que se resumen en la tabla 1.

El cuestionario para evaluar los riesgos psicosociales estuvo conformado por 26 preguntas en 20 preguntas en 4 dimensiones; exigencias psicológicas, trabajo activo y desarrollo de habilidades, apoyo social en la empresa, compensaciones doble presencia, para cada pregunta se evaluaron 5 posibles respuestas: siempre; la mayoría, algunas, solo unas y nunca, las preguntas evaluadas para categoría se presentan en la tabla 2.

Análisis de los datos

Los datos fueron analizados usando el programa excel. de Microsoft, analizando los valores de frecuencia y estadística descriptivas como a media para evaluar la respuesta de los estudiantes a cada una de las preguntas que fueron formuladas en la encuesta en relación a los benéficos, importancia y aplicabilidad de la conciencia plena para mejorar el rendimiento académico.

Tabla 2. Encuesta para evaluar la percepción de estudiantes diferentes niveles de una escuela básica ecuatoriana sobre el uso de la estrategia de conciencia plena.

Dimensión	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4
Beneficios de la conciencia plena y rendimiento académico	¿Es posible alcanzar un alto rendimiento escolar y desarrollar la conciencia plena en el sistema educativo?	¿Considera que la práctica de la conciencia plena puede contribuir de manera significativa al rendimiento escolar de los individuos y a su aporte reflexivo a la sociedad?	¿Históricamente se ha considerado socialmente adecuado el enfoque de la conciencia plena en el ámbito educativo para mejorar el rendimiento escolar?	
Importancia de la conciencia plena	¿La práctica de la conciencia plena contribuye de manera integradora a la construcción de nuevos conocimientos en el rendimiento escolar?	Es importante tomarse tiempo para reflexionar sobre tus fortalezas y áreas de mejora académica	Creer que es esencial disfrutar del proceso de aprendizaje sin preocuparte demasiado por los resultados	¿Considera que la práctica de la conciencia plena puede contribuir a disminuir el estrés?
Aplicabilidad	En el ámbito educativo, se implementan prácticas de conciencia plena para promover un rendimiento escolar inclusivo y equitativo	Es necesario desarrollar nuevas propuestas didácticas que integren prácticas de conciencia plena para mejorar el rendimiento escolar?	¿El docente promueve la enseñanza de la conciencia plena y el rendimiento escolar con ayuda de algún paradigma educativo?	

Resultados

Para evaluar la percepción de estudiantes diferentes niveles de una escuela básica ecuatoriana sobre el uso de la estrategia de conciencia plena la encuesta constituida indago sobre 10 preguntas, que

incluían 3 categorías: beneficios de la conciencia plena y rendimiento académico (3); importancia de la conciencia plena (4) y aplicabilidad (3), cuyos hallazgos se presentan a continuación.

Rendimiento escolar y desarrollo de la conciencia plena

En la figura 1, se observa que el 35% de los encuestados está “Totalmente de acuerdo” con que es posible alcanzar un alto rendimiento escolar y cultivar la conciencia plena en el sistema educativo. El 22% de los encuestados está “De acuerdo” con la afirmación. El 13% de los encuestados se muestra “Indiferente o neutro”, estos estudiantes no expresan una posición clara. El 20% de los encuestados está “En desacuerdo” con la afirmación. El 10% de los encuestados está “Totalmente en desacuerdo” con la afirmación.

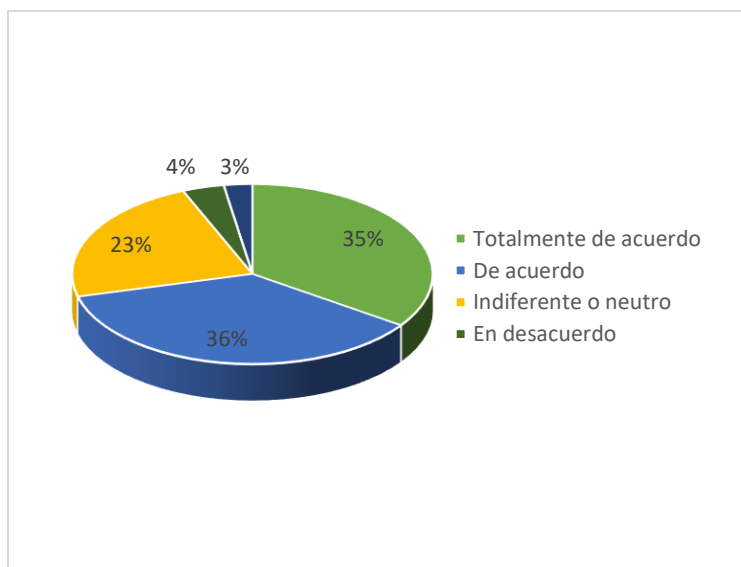


Figura 1. Relación entre el rendimiento escolar y desarrollo de la conciencia plena de acuerdo a la percepción estudiantil.

Los estudiantes que están totalmente de acuerdo y de acuerdo ven la combinación de un alto rendimiento académico y la conciencia plena como algo alcanzable en el sistema educativo. Probablemente consideran que ambos aspectos son importantes para el desarrollo integral de los estudiantes y que pueden complementarse mutuamente.

Beneficios de la conciencia plena

En la figura 2, se observa que los encuestados (45%) está de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta afirmación, por otro lado, un poco más de un tercio de los encuestados (37%) se muestra

indiferente o neutro, lo que indica que no tienen una opinión clara sobre el impacto de la conciencia plena en el rendimiento durante los exámenes. Además, el 27% de los encuestados está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la afirmación

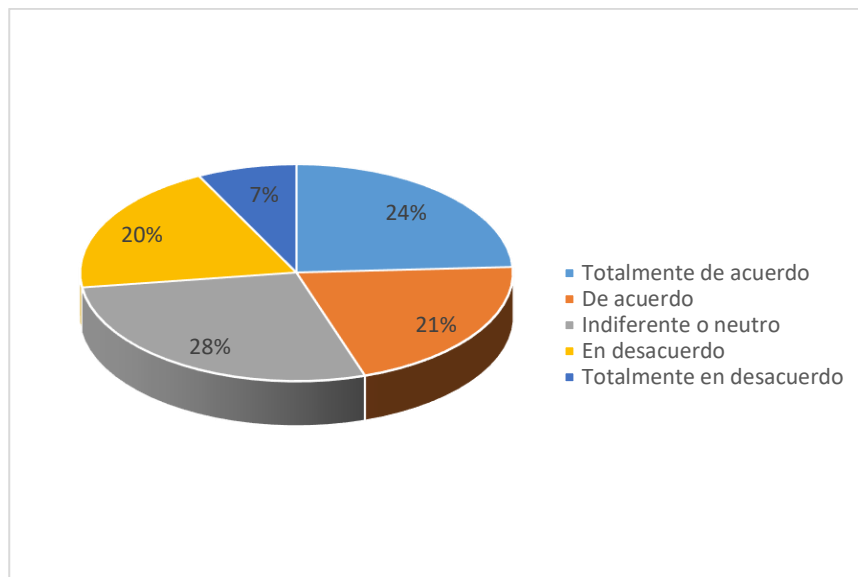


Figura 2 beneficios del desarrollo de la conciencia plena de acuerdo a la percepción estudiantil.

Rendimiento escolar

En la figura 3, se muestra que un 51% de los encuestados está totalmente de acuerdo con la afirmación, lo que indica un fuerte respaldo a la idea de que la conciencia plena ha sido considerada socialmente adecuada en el pasado en el ámbito educativo para mejorar el rendimiento escolar. Además, un 21% de los encuestados está de acuerdo, lo que agrega un apoyo adicional a la afirmación. Un 28% de los encuestados se muestra indiferente o neutro, lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre cómo ha sido considerada la conciencia plena históricamente en el ámbito educativo.

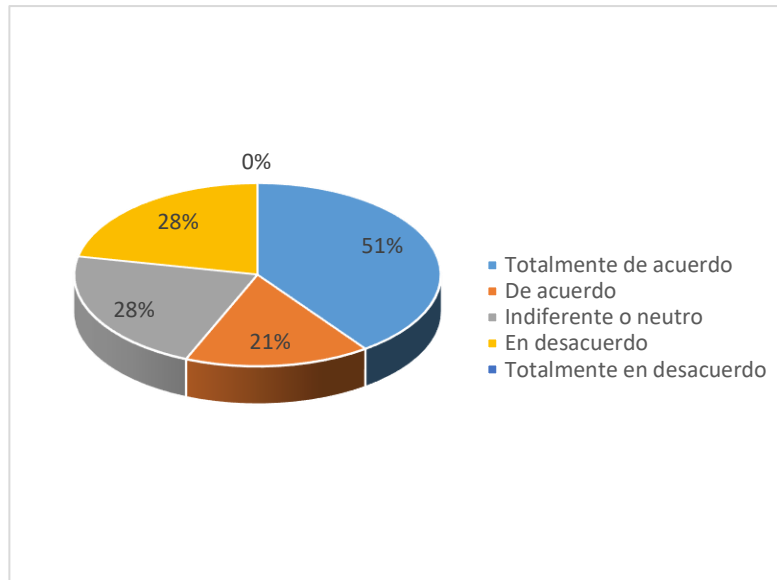


Figura 3. Desarrollo de la conciencia plena y mejoras del rendimiento escolar de acuerdo a la percepción estudiantil.

Generación de conocimiento

En la figura 4, se evidencia que 53 % de los encuestados está totalmente de acuerdo y un 21% está de acuerdo en que la práctica de la conciencia plena contribuye de manera integradora a la construcción de nuevos conocimientos en el rendimiento escolar. Un 12% de los encuestados se muestra indiferente o neutro, lo que puede reflejar una falta de familiaridad o experiencia personal con la práctica de la conciencia plena y su impacto en la construcción de nuevos conocimientos en el rendimiento escolar. Por otro lado, un 11% de los encuestados está en desacuerdo y un 2% está totalmente en desacuerdo con la idea de que la conciencia plena contribuye de manera integradora a la construcción de nuevos conocimientos en el rendimiento escolar. conocimientos.

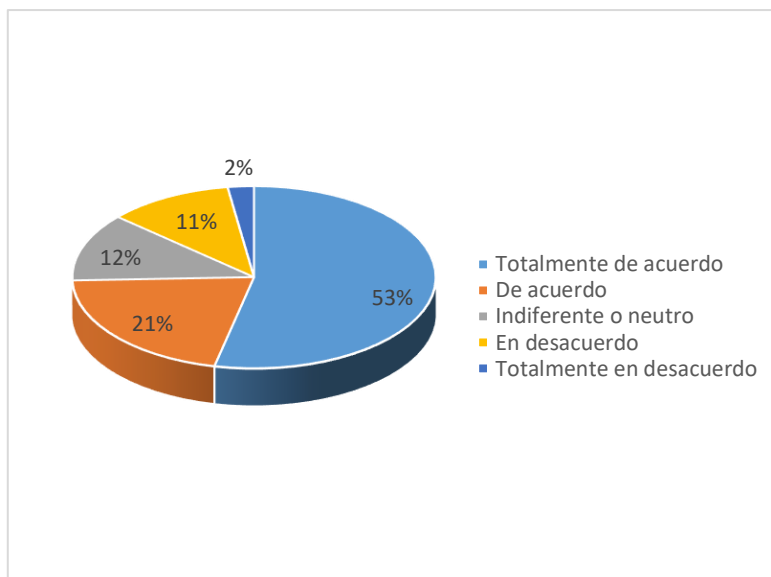


Figura 4. Desarrollo de la conciencia plena y generación de nuevos conocimientos de acuerdo a la percepción estudiantil.

Aprovechamiento de fortalezas

En la figura 5 se muestra que un 47% de los encuestados está totalmente de acuerdo y un 42% está de acuerdo en que es importante tomarse tiempo para reflexionar sobre sus fortalezas y áreas de mejora académica. Un 7% de los encuestados estos resultados resaltan la necesidad de promover la importancia de la autorreflexión como una herramienta valiosa para el crecimiento académico, un 1% de los encuestados está en desacuerdo y un 3% está totalmente en desacuerdo con la idea de tomarse tiempo para reflexionar sobre las fortalezas y áreas de mejora académica.

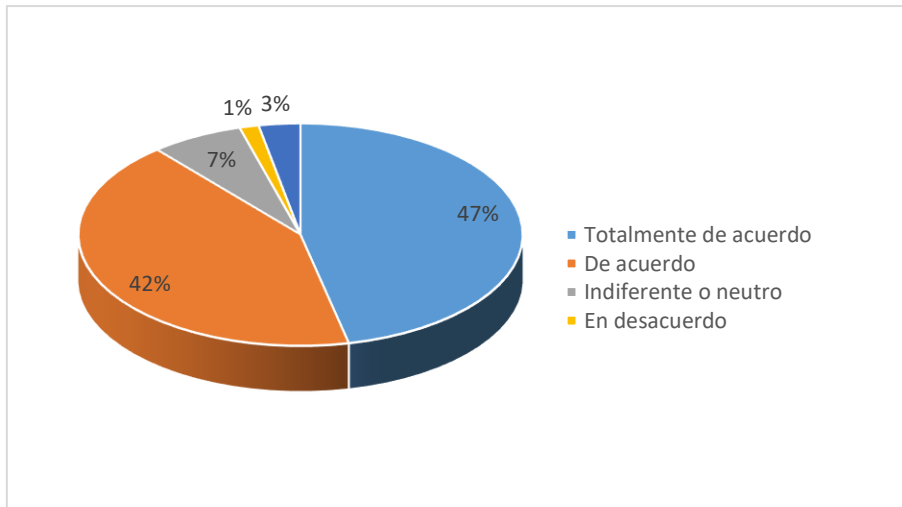


Figura 5. Desarrollo de la conciencia plena y aprovechamiento de fortalezas para mejorar rendimiento académico de acuerdo a la percepción estudiantil.

Disfrute del aprendizaje

En la figura 6 se observa que un 42% de los encuestados está totalmente de acuerdo y un 37% está de acuerdo en que es esencial disfrutar del proceso de aprendizaje sin preocuparse demasiado por los resultados. El 13% de los encuestados se muestra indiferente o neutro, un 5% de los encuestados está en desacuerdo y un 2% está totalmente en desacuerdo con la idea de disfrutar del proceso de aprendizaje sin preocuparse demasiado por los resultados.

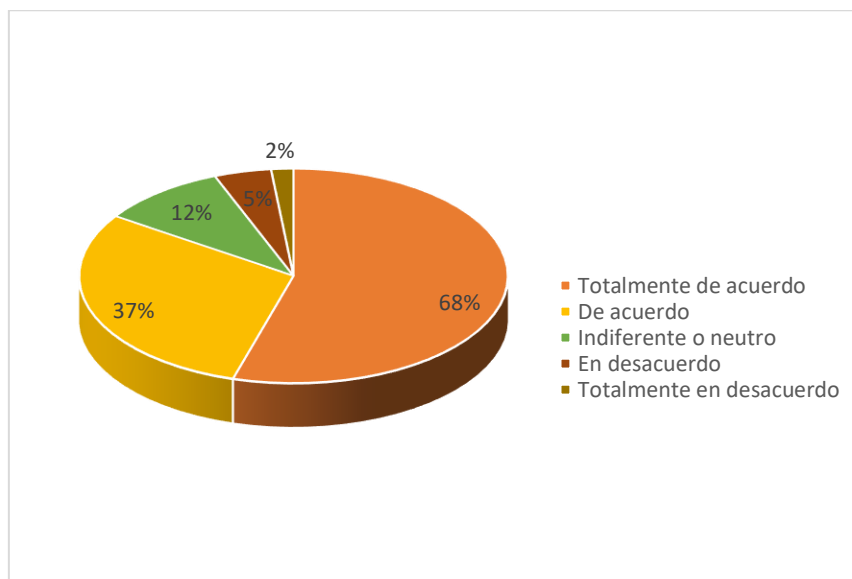


Figura 6. Desarrollo de la conciencia plena y disfrute del aprendizaje de acuerdo a la percepción estudiantil.

Reducción del estrés

Los resultados de la figura 7, muestran que un 42% de los encuestados está totalmente de acuerdo en utilizar técnicas de conciencia plena para reducir el estrés y mejorar su rendimiento escolar antes de un examen o una evaluación importante. Además, un 40% está de acuerdo con esta afirmación. Por otro lado, un 10% se muestra indiferente o neutro al respecto, mientras que un 2% está en desacuerdo y un 5% está totalmente en desacuerdo.

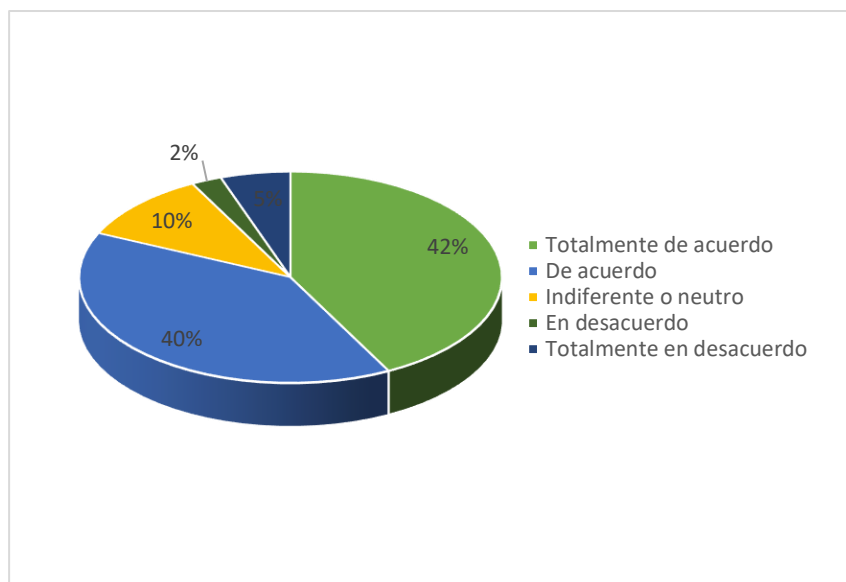


Figura 7. Desarrollo de la conciencia plena y reducción del estrés de acuerdo a la percepción estudiantil.

Practica de conciencia plena

Los resultados de la encuesta muestran en la figura 8, que el 58% de los encuestados está totalmente de acuerdo con esta afirmación, lo que indica un alto nivel de apoyo. Además, un 24% está de acuerdo, lo que refuerza la idea de que existe un consenso significativo sobre la importancia de integrar la conciencia plena en el ámbito educativo. Es alentador observar que solo un 5% de los encuestados está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, un 10% de los encuestados se muestra

indiferente o neutro, por lo tanto están totalmente de acuerdo con la inclusión de la conciencia plena en las planificaciones micro curriculares.

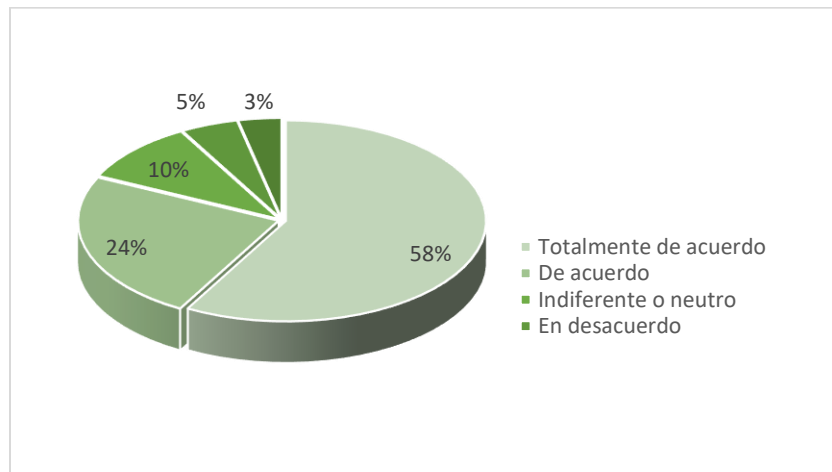


Figura 8. Práctica de la conciencia plena de acuerdo a la percepción estudiantil.

Propuesta didácticas

En la figura 9, se observa que un 38% de los encuestados está totalmente de acuerdo y un 45% está de acuerdo con la idea de desarrollar estas nuevas propuestas didácticas. Un 10% de los encuestados se muestra indiferente o neutro ante esta cuestión, Solo un 7% de los encuestados está en desacuerdo con la necesidad de nuevas propuestas didácticas que incorporen la conciencia plena.

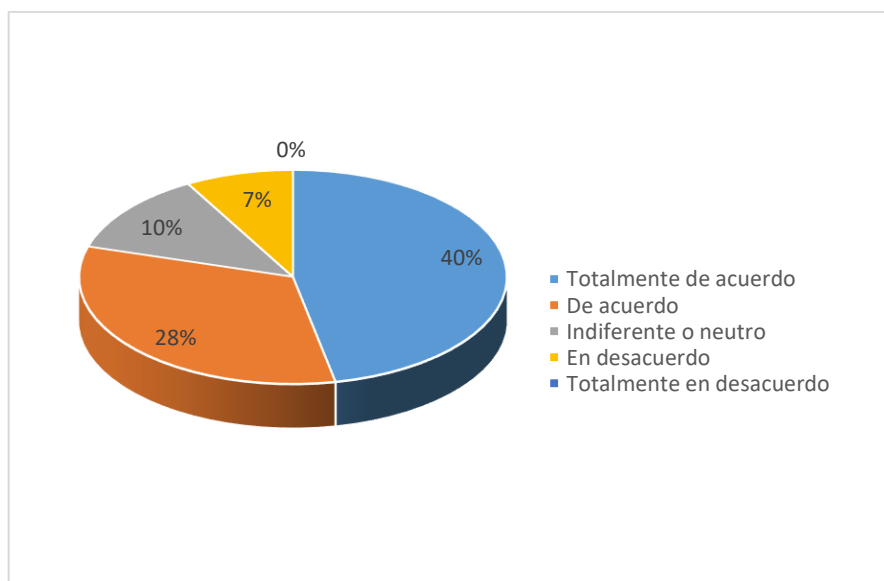


Figura 9. Propuestas didácticas basadas en la conciencia plena de acuerdo a la percepción estudiantil.

Docentes y promoción de la conciencia plena

Los resultados mostrados en la figura 10, evidencian que un porcentaje significativo de los encuestados (31%) está totalmente de acuerdo con esta afirmación, mientras que un 52% está de acuerdo. Sin embargo, también se observa un porcentaje bajo de participantes en desacuerdo (1%) y totalmente en desacuerdo (1%) con la afirmación. Es importante destacar que un 14% de los participantes se muestra indiferente o neutro en su opinión.

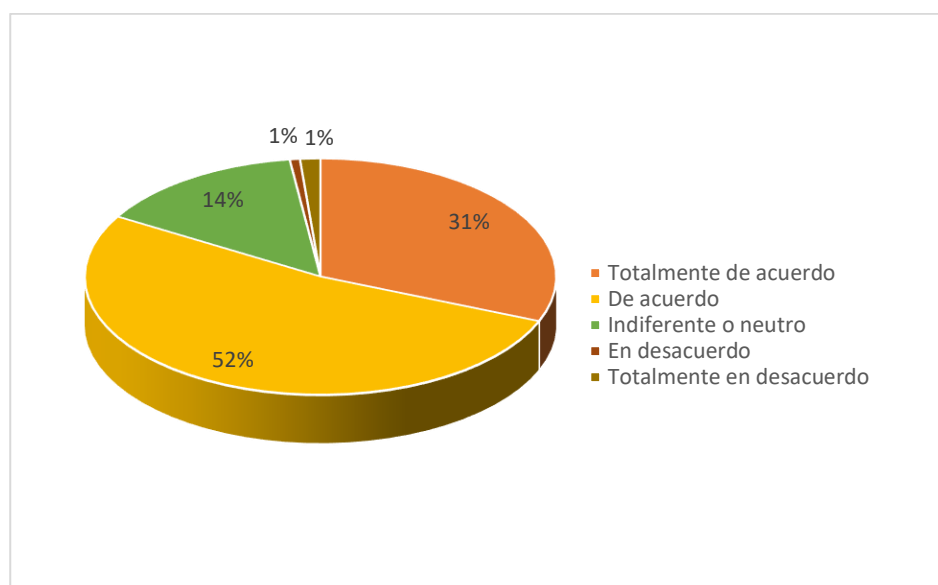


Figura 10. Promoción de la conciencia plena como estrategia didáctica por parte de los docentes de acuerdo a la percepción estudiantil.

Discusión

De acuerdo a los resultados para intervenir sobre los procesos atencionales y de control inhibitorio que afectan el funcionamiento diario de los niños y su rendimiento escolar, se deben prevenir dificultades o abordarlas cuando se presentan déficits en su desarrollo, es necesario implementar intervenciones específicas, destacando que para un buen rendimiento escolar es importante implementar la práctica de mindfulness (Pérez et al., 2023; Solórzano et al., 2023), ya que, mejora las estrategias en la educación para reducir las dificultades.

Los modelos educativos, donde el estudiante pasa demasiado tiempo planificando, resolviendo problemas o pensando en pensamientos negativos o aleatorios puede ser agotador y aumentar la propensión al estrés (Núñez, 2023), la ansiedad (Acuña y Lazcano, 2023) y los síntomas de depresión (Puig et al., 2023). La práctica de la conciencia plena se presenta como una forma de desviar la atención de estos pensamientos y conectarse con el entorno

La práctica de la conciencia plena para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, así como su posible beneficio para ciertas condiciones de salud de naturaleza psicológica como el autismo y el déficit de atención (Chang et al., 2023; Pickerel et al., 2023). La práctica de la conciencia plena nos invita a estar más presentes en el momento actual y a mejorar nuestra relación con nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

A través de la práctica de la conciencia plena, podemos cultivar una mayor conexión con el presente y encontrar más satisfacción y enriquecimiento en nuestras actividades diarias (Da Silva et al., 2023; Hutchinson, et al., 2023), que en el ámbito escolar se manifiesta en mayor interés y motivación para mejorar el rendimiento escolar, que es una de las mayores preocupaciones de padres, representantes y educadores en el sistema de educación básico.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico. Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase (Fernández, 2023), que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones

El análisis destaca la importancia de reconocer y abordar estos factores para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Es fundamental que los docentes y las instituciones educativas se involucren en la identificación de las dificultades específicas que enfrentan los alumnos y en la implementación de estrategias pedagógicas que aborden dichos desafíos

La grave consecuencia del bajo rendimiento escolar en términos de pérdida de autoestima y ambición de los estudiantes. Es fundamental abordar este problema de manera integral y brindar el apoyo necesario para ayudar a los estudiantes a superar sus dificultades, restaurar su confianza y fomentar una motivación renovada hacia el éxito académico, dado que gran parte del rendimiento

es motivado a la desmotivación, falta de interés y desconcentración hay que buscar herramientas como la conciencia plena la cual de acuerdo a la luz de los resultados y coincidente con los otros investigadores (Parajuli, et al., 2023; Roeser et al., 2023; Urcola, 2023) y que puede ser exitosa al reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el rendimiento académico, por lo cual se debe vislumbrar su masificación en los centros de educación básica ecuatorianos.

Conclusiones

Los resultados reflejan una tendencia positiva hacia la incorporación de la conciencia plena en el ámbito educativo y su impacto en el rendimiento escolar. Existe un reconocimiento generalizado de que la conciencia plena puede contribuir a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un ambiente de aprendizaje más favorable.

La mayoría de los participantes están de acuerdo en que se necesitan nuevas propuestas didácticas que integren prácticas de conciencia plena para mejorar el rendimiento escolar. Por lo tanto, se recomienda explorar enfoques educativos innovadores que incorporen la conciencia plena, como el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje experiencial o el uso de tecnología educativa, para promover un aprendizaje más significativo y participativo.

También se destaca la necesidad de nuevas propuestas didácticas que integren prácticas de conciencia plena, así como la importancia de las evaluaciones diagnósticas para identificar fortalezas y debilidades en el aprendizaje y poder intervenir en los aspectos psicológicos y emocionales que influyen de manera negativa en el rendimiento escolar.

Referencias

1. Acuña, M. M. B., & Lascano, P. M. M. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme. Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación.*, 10(2), 166-179.
2. Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature. *Early childhood education journal*, 51(4), 693-703.
3. Chang, Y. K., Gill, D. L., Creswell, J. D., Chen, D. T., Lin, C. Y., Chu, C. H., & Nien, J. T. (2023). Effect of mindfulness-based intervention on endurance performance under

- pressure and performance-relevant mental attributes an interdisciplinary perspective: Protocol for a mindfulness-based peak performance (MBPP) trial. *Contemporary clinical trials*, 129, 107175.
4. Cruz, Y. M. B., Méndez, J. J. S., Andrade, M. D. L. R., & Suárez, L. F. V. (2023). Dificultades del aprendizaje y las discapacidades dentro del aula regular. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 2849-2860.
 5. Da Silva, C. C. G., Bolognani, C. V., Amorim, F. F., & Imoto, A. M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 12(1), 1-28.
 6. Drüsedau, L. L., Götz, A., Kleine Büning, L., Conzelmann, A., Renner, T. J., & Barth, G. M. (2023). Tübinger Training for Autism Spectrum Disorders (TüTASS): a structured group intervention on self-perception and social skills of children with autism spectrum disorder (ASD). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1-15.
 7. Fernández-Menor, I. (2023). El enganche y sentido de pertenencia escolar en Educación Secundaria: conceptos, procesos y líneas de actuación. *Revista de Investigación en Educación*, 21(2), 156-171.
 8. Guevara, L. R. G. (2023). Propuesta de intervención basada en el mindfulness para el desarrollo emocional de estudiantes de educación básica Liana Raquel Galeas Guevara. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 01-15.
 9. Guzmán, J. B., & Francia, V. H. R. (2023). Intervención cuasi-experimental en burnout académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).
 10. Hutchison, M., Russell, B. S., Starkweather, A. R., & Gans, K. M. (2023). Outcomes From an Online Pilot Mindfulness Based Intervention with Adolescents: A Comparison by Categories of Risk. *Journal of child and family studies*, 32(2), 438-450.
 11. Martínez, V. L. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de la educación*, 8(15), 130-148.
 12. Nuñez, C. E. B. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19. *Revista Académica CUNZAC*, 6(1), 6-14.

13. Parajuli, N., Shindhe, M., & Pradhan, B. (2023). Effect of Surya Namaskara (Sun Salutation) on mental health, self-control and mindfulness of adolescent school children. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101691.
14. Pérez-Marfil, M. N., Fernández-Alcántara, M., Pérez-García, M., Pérez-García, P., García-Navarro, X., & Muñoz-González, Ó. L. (2023). Estimulación de funciones ejecutivas en niños y niñas en edad escolar. *Universidad y Sociedad*, 15(S1), 429-435.
15. Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., & Curtis, F. (2023). The Effectiveness of School-Based Mindfulness and Cognitive Behavioural Programmes to Improve Emotional Regulation in 7–12-Year-Olds: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 1-20.
16. Pierroz, L. F. B., & Santos-Figueroa, E. M. (2023). Efectos de la terapia de aceptación y compromiso en la salud general, conciencia plena y ansiedad, en una empresa pública. *REDEPSIC*, 2(1), 73-86.
17. Porlán, M. D. L. S. M. (2023). Propuesta de intervención: Educar en atención plena desde la familia hasta el centro educativo. *Revista de educación, innovación y formación: REIF*, (8), 27-50.
18. Puig, O. A. P., López, Y. P., & López, R. L. R. (2023). Prevención de la depresión en los adolescentes: audiencias y responsabilidades compartidas. *Revista Mapa*, 7(30).
19. Quiñones, F. B. H., & Rondán, R. N. R. (2023). Mindfulness como clave para potenciar habilidades socioemocionales: Mindfulness as a key to enhance social-emotional skills. *Maestro y Sociedad*, 20(1), 163-168.
20. Roeser, R. W., Schussler, D., Baelen, R. N., & Galla, B. M. (2023). Mindfulness for Students in Pre-K to Secondary School Settings: Current Findings, Future Directions. *Mindfulness*, 1-6.
21. Sánchez-Soto, L., & Sánchez-Suricalday, A. (2023). The impact of mindfulness therapy in individuals with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a systematic review (El impacto de la terapia mindfulness en personas con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): una revisión sistemática). *Journal for the Study of Education and Development*, 1-28.

22. Solorzano, K. D. Z., De La Cruz, S. G. V., & López, Y. R. (2023). Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva: Mindfulness as a playful technique of social-affective intelligence. *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 4(1).
23. Vargas, A. E. O. (2023). Funcionamiento familiar, regulación emocional y estrés durante el confinamiento por COVID-19 en adolescentes mexicanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 15(1), 70-83.
24. Urcola-Pardo, F. (2023). Incorporating Mindfulness Practice for Better Performance in Work and Daily Life. In *Brain, Decision Making and Mental Health* (pp. 317-345). Cham: Springer International Publishing.

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).