



*Mindfulness y rendimiento escolar desde el conocimiento de estudiantes de educación básica y bachillerato*

*Mindfulness and school performance from the knowledge of basic and high school students*

*Mindfulness e desempenho escolar a partir do conhecimento de estudantes do ensino fundamental e médio*

Lilian Margot Moreno Gómez <sup>I</sup>

[lilianmargot2@gmail.com](mailto:lilianmargot2@gmail.com)

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

Carlos Eduardo Herrera Avendaño <sup>II</sup>

[carlosetuardo.herrera@aulagrupo.es](mailto:carlosetuardo.herrera@aulagrupo.es)

<https://orcid.org/0009-0005-2731-3853>

Luis Enrique Chicaiza Peneida <sup>III</sup>

[lechicaizap@uce.edu.ec](mailto:lechicaizap@uce.edu.ec)

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

**Correspondencia:** [lilianmargot2@gmail.com](mailto:lilianmargot2@gmail.com)

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 29 de diciembre de 2023 \* **Aceptado:** 10 de enero de 2024 \* **Publicado:** 27 de febrero de 2024

- I. Estudiante de la Universidad Americana de Europa.
- II. Docente de la Universidad Americana de Europa.
- III. Docente de la Universidad Central del Ecuador.



## Resumen

El artículo científico tiene el objetivo de relacionar la Mindfulness (conciencia plena) y rendimiento escolar desde el conocimiento de estudiantes de nivel básico y bachillerato, se exploró el impacto de la Mindfulness en el rendimiento escolar. A través de una muestra de 390 estudiantes, se analizó el conocimiento de los jóvenes con relación a los aspectos claves del desarrollo emocional y académico, siendo necesario realizar una evaluación de la utilización del método de Mindfulness. En este estudio, se utilizó un enfoque cuantitativo para recopilar datos sobre las variables. Se utilizó un cuestionario. Con los datos fue posible el análisis estadístico que permitió identificar posibles correlaciones entre Mindfulness y rendimiento escolar. La encuesta se aplicó durante el periodo escolar 2023-2024, mediante 20 preguntas con 5 categorías de respuesta: totalmente de acuerdo; de acuerdo, indiferente, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Los resultados del instrumento de encuesta reflejan una tendencia objetiva hacia la incorporación de Mindfulness en la institución educativa además refleja el impacto en el rendimiento escolar, la encuesta se aplicó a estudiantes de 9 a 18 de años de edad; con promedio 7 a 9,5 en el rendimiento escolar y el nivel de Mindfulness alto, medio y bajo respectivamente. Los resultados muestran una correlación positiva entre la Mindfulness y el rendimiento escolar. Los estudiantes con niveles altos de Mindfulness tienden a tener un rendimiento escolar alto en comparación con aquellos con niveles más bajos. Se puede colegir una relación entre la edad de los estudiantes y el rendimiento escolar, los estudiantes más jóvenes obtienen calificaciones más altas, se advierte el reconocimiento de que la Mindfulness puede apoyar a reducir el estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, mejora la concentración y promueve un ambiente de aprendizaje argumentativo. Es necesario indicar que los ejercicios de esta técnica no se han generalizado en el sistema educativo ecuatoriano, a pesar que el MinEduc, emitió el ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A, en el cual, indica, la institución educativa designará 8 horas de acompañamiento docente para el desarrollo de actividades complementarias para el refuerzo y fortalecimiento de los aprendizajes, entre otras, se pueden realizar las siguientes: Tutorías para los estudiantes, talleres de comunicación, música, robótica, Neuro educación, STEAM, conciencia plena, entre otros, lo que determina la pertinencia del presente estudio y la necesidad de incluir en el desarrollo curricular.

**Palabras clave:** Mindfulness; Rendimiento escolar; Conocimiento; Educación básica y bachillerato.

## Abstract

The scientific article has the objective of relating Mindfulness (full awareness) and school performance from the knowledge of basic and high school students, the impact of Mindfulness on school performance was explored. Through a sample of 390 students, the knowledge of young people was analyzed in relation to the key aspects of emotional and academic development, making it necessary to carry out an evaluation of the use of the Mindfulness method. In this study, a quantitative approach was used to collect data on the variables. A questionnaire was used. With the data, statistical analysis was possible that allowed us to identify possible correlations between Mindfulness and school performance. The survey was applied during the 2023-2024 school period, through 20 questions with 5 response categories: totally agree; agree, indifferent, disagree and totally disagree. The results of the survey instrument reflect an objective trend towards the incorporation of Mindfulness in the educational institution and also reflects the impact on school performance. The survey was applied to students from 9 to 18 years of age; with an average of 7 to 9.5 in school performance and high, medium and low level of Mindfulness respectively. The results show a positive correlation between Mindfulness and school performance. Students with high levels of Mindfulness tend to have high academic achievement compared to those with lower levels. A relationship can be deduced between the age of the students and school performance, younger students obtain higher grades, there is recognition that Mindfulness can help reduce the state of worry or mental tension generated by a difficult situation, improves concentration and promotes an argumentative learning environment. It is necessary to indicate that the exercises of this technique have not become widespread in the Ecuadorian educational system, despite the fact that the MinEduc issued AGREEMENT No. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A, in which, it indicates, the educational institution will designate 8 hours of teaching support for the development of complementary activities to reinforce and strengthen learning, among others, the following can be carried out: Tutorials for students, communication workshops, music, robotics, Neuro education, STEAM, mindfulness, among others, what determines the relevance of the present study and the need to include in the curricular development.

**Keywords:** Mindfulness; School performance; Knowledge; Basic education and high school.

## Resumo

O artigo científico tem como objetivo relacionar Mindfulness (consciência plena) e desempenho escolar a partir do conhecimento de alunos do ensino fundamental e médio, foi explorado o impacto do Mindfulness no desempenho escolar. Através de uma amostra de 390 alunos, foi analisado o conhecimento dos jovens em relação aos aspectos-chave do desenvolvimento emocional e acadêmico, sendo necessária a realização de uma avaliação da utilização do método Mindfulness. Neste estudo, utilizou-se uma abordagem quantitativa para coleta de dados sobre as variáveis. Foi utilizado um questionário. Com os dados foi possível realizar análises estatísticas que permitiram identificar possíveis correlações entre Mindfulness e desempenho escolar. A pesquisa foi aplicada durante o período letivo 2023-2024, por meio de 20 questões com 5 categorias de resposta: concordo totalmente; concordo, indiferente, discordo e discordo totalmente. Os resultados do instrumento de inquérito reflectem uma tendência objectiva de incorporação do Mindfulness na instituição de ensino e reflectem também o impacto no desempenho escolar. O inquérito foi aplicado a alunos dos 9 aos 18 anos; com média de 7 a 9,5 no desempenho escolar e nível alto, médio e baixo de Mindfulness respectivamente. Os resultados mostram uma correlação positiva entre Mindfulness e desempenho escolar. Alunos com altos níveis de Mindfulness tendem a ter alto desempenho acadêmico em comparação com aqueles com níveis mais baixos. Pode-se deduzir uma relação entre a idade dos alunos e o desempenho escolar, os alunos mais novos obtêm notas mais altas, há reconhecimento de que o Mindfulness pode ajudar a reduzir o estado de preocupação ou tensão mental gerado por uma situação difícil, melhora a concentração e promove um ambiente de aprendizagem argumentativo. É necessário indicar que os exercícios desta técnica não se difundiram no sistema educacional equatoriano, apesar de o MinEduc ter emitido o ACORDO N° MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A, no qual, indica, a instituição de ensino designará 8 horas de apoio pedagógico para o desenvolvimento de atividades complementares de reforço e fortalecimento da aprendizagem, entre outras, poderão ser realizadas: Tutoriais para alunos, oficinas de comunicação, música, robótica, Neuro educação, STEAM, mindfulness, entre outras, o que determina a relevância do presente estudo e a necessidade de incluir no desenvolvimento curricular.

**Palavras-chave:** Atenção plena; Rendimento escolar; Conhecimento; Ensino básico e ensino médio.

## Introducción

En esta sección, se introducirá el tema de la relación entre la Mindfulness y el rendimiento escolar. Se explicará por qué es importante investigar esta relación y se presentarán los objetivos del estudio. El Mindfulness, término acuñado por primera vez por (Jon Kabat-Zinn 2010) que significa “atención plena”, se ha vuelto, tan general, que incluso ha pasado a formar parte de la publicidad. Las empresas lo usan para aumentar la productividad de los empleados, las escuelas empiezan a aplicarlo en clase para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos; (Judson Brewer, 2022), Esa capacidad de concentrarse plenamente en el presente es a lo que se refieren expertos como cuando hablan de Mindfulness. Si bien el concepto puede resultar confuso para muchas personas, Brewer dice que la definición favorita, acuñada por el gurú de la Mindfulness Jon Kabat-Zinn, es que la Mindfulness es "prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin juzgar" al autor le apasiona comprender cómo funciona nuestro cerebro y cómo utilizar ese conocimiento para ayudar a las personas a realizar cambios profundos y permanentes en las vidas, con el objetivo de reducir el sufrimiento en el mundo. Según (Tara Brach, 2021) La conciencia plena es "el conocimiento de la experiencia que se desarrolla momento a momento", Es "estar en el aquí y ahora, sin tener una historia al respecto".

Los beneficios de la aplicación de esta metodológica en situaciones de malestar de los seres humanos son más conscientes de la empatía cuando el otro está pasando un mal momento. De forma curiosa, la empatía subjetiva ingresa en el receptor para evaluar las posibles soluciones que se consideran como buenas para disminuir el malestar presente. Learn (2023) “Piaget atribuye la máxima importancia, en este periodo, al desarrollo de los procesos cognitivos y a las nuevas relaciones sociales que estos hacen posibles.

Desde el punto de vista del intelecto hay que subrayar la aparición del pensamiento formal por el que se hace posible una coordinación de operaciones que anteriormente no existía”. Hacen alusión a la importancia de la subjetividad, los esquemas cognitivos y afectivos que nacen de las experiencias y aprendizajes, la relajación aumentará la complejidad cognitiva, al distinguir mejor los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones que ocurren, por lo que disminuirá expresar la dimensión inconsciente en palabra. Otro componente es la práctica de valores y hábitos de estudio proporcionan a los estudiantes herramientas que permitan enfrentar los desafíos escolares. El rendimiento escolar está relacionado 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 escolar durante las evaluaciones, de allí la importancia de la práctica continua para desarrollar y fortalecer las habilidades de Mindfulness (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

La presente investigación indica, que al poner en práctica las habilidades de conciencia plena, se desarrolla la capacidad de aplicarlas en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Esto puede resultar útil en el manejo del estrés, tranquilidad o aumentar la concentración cuando se enfrenta a desafíos difíciles y determinar el efectivo positivo de la práctica de la conciencia plena, evaluada en este contexto desde el conocimiento de estudiantes de una escuela básica y bachillerato que sirvió como centro piloto para demostrar los beneficios de esta estrategia didáctica.

## **Objetivos**

### **General**

Relacionar la Mindfulness y rendimiento escolar desde el conocimiento de estudiantes ecuatorianos de nivel básico y bachillerato

### **Específicos**

- Identificar los ejercicios de Mindfulness que permita reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un ambiente de aprendizaje favorable
- Establecer los factores del rendimiento escolar que motivan, despierta el interés o distracciones en el aula
- Correlacionar los niveles de rendimiento escolar con métodos de Mindfulness que permita el bienestar

## **Hipótesis**

- Ho. Los métodos de la Mindfulness permiten reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un ambiente de aprendizaje favorable
- H1. Los métodos de la Mindfulness no permiten reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un ambiente de aprendizaje favorable

- Ho. Los factores del rendimiento escolar motivan y despiertan el interés o permiten distracciones en el aula
- Hi. Los factores del rendimiento escolar no motivan y despierta el interés o permiten distracciones en el aula
- Ho. Los niveles de rendimiento escolar con métodos de Mindfulness permiten el bienestar del estudiante
- Hi Los niveles de rendimiento escolar con métodos de Mindfulness no permiten el bienestar del estudiante

### **Variables**

- **Variable Independiente**

Mindfulness

- **Variable Dependiente**

Rendimiento escolar

### **Diseño de Investigación**

Se da a conocer las herramientas que se utilizaron para realizar esta investigación entre ellos están, el enfoque, nivel de investigación, tipo de investigación, método de investigación, técnicas de investigación con todo lo anterior mencionado se podrá realizar la investigación, que de acuerdo con Muguira (2023) el diseño de investigación: define como los métodos y técnicas elegidos por un investigador para combinarlos de una manera razonablemente lógica para que el problema de la investigación sea manejado de manera eficiente. El diseño es una guía sobre «cómo» llevar a cabo la investigación utilizando una metodología particular. Cada investigador tiene una lista de preguntas que necesitan ser evaluadas. Con lo expuesto el diseño permitió estructurar el proceso de investigación, en respuesta a los objetivos y plantear solución al fenómeno del estudio.

### **Tipos de Investigación**

#### **Investigación Campo**

La investigación de campo es un enfoque metodológico en el ámbito científico que se basa en la recopilación directa de datos y observaciones de fenómenos y situaciones en el entorno natural o contexto real. Según Arteaga. (2022)



La investigación de campo tiene como objetivo comprender, analizar e interactuar cualitativamente con los individuos en los entornos nativos y recopilar datos. Al decir que están en el campo, los científicos sociales suelen referirse al mundo real donde se estudian las actividades y los sucesos de la vida cotidiana de las personas. El método utilizado es la investigación de campo que permitió la recopilación de datos, en el lugar donde ocurrió la investigación y se pudo observar los factores del entorno que afectan y moldean los resultados a fin de comprender la Mindfulness y el rendimiento escolar.

### **Investigación Documental**

Es un tipo de proceso de carácter documental cuyo propósito es recopilar, ordenar y analizar la información sobre el tema investigado, donde se estudia la calidad de las actividades, medios, materiales o instrumentos, comprendiendo como se desarrollan los métodos de enseñanza y los estudios descriptivos determinando como ocurre el proceso que se da en el asunto o problema.

Según Arias (2022) “La investigación documental, por tanto, lo que hace es recopilar datos de diferentes medios como diarios, bibliografías, vídeos, audios y cualquier otro tipo de documento.” Determina cómo está funcionando un proceso o cómo está ocurriendo un problema. Esto indica que es importante aclarar que el curso se centrará en la investigación en la que los estudiantes realizarán un trabajo documental, centrándose en los procedimientos que se utilizan real y razonablemente en fuentes confiables.

### **Enfoque de Investigación**

Este proyecto determino la relación de la Mindfulness y rendimiento escolar desde la percepción de estudiantes ecuatorianos de nivel básico y bachillerato, es de carácter cualitativo basada en el análisis de contenido sobre el fenómeno de estudio.

Por una parte, la Corporación Universitaria Adventista (2021) expresa que “las metodologías activas permitiendo un aprendizaje de mayor significancia para el estudiante. Vincular estas metodologías al quehacer docente es fundamental para mejorar la calidad de las clases y la apropiación de conocimientos por parte de los estudiantes.”. es decir, se da a conocer que la conciencia plena, es un proceso interactivo – aprendizaje, que proporciona soluciones a problemas reales en la educación.

### **Nivel de la Investigación**

El alcance de estudio de este proyecto es de carácter descriptivo. Según Guevara et al., “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes

predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (2020, p. 171). Ante lo expuesto podemos indicar que el carácter descriptivo permitió comprender la situación actual del estudiante.

### **Método de Investigación**

Para la investigación se empleará el método inductivo. Según Andrade et al., nos expone acerca del método inductivo quien menciona a Kunt y manifiesta lo siguiente:

Es llegar al convencimiento de que las concepciones inductivistas e hipotético deductivistas no soportan comparaciones con las pruebas históricas, considera al inductivismo un sistema limitado e incluye en esta apreciación al principio de falsación, pues solo salen a relucir ambas teorías en estructuras simples que son interpretables a la luz de la historia, en dónde tal vez se les encuentre una significancia cognitiva (SciELO, 2018, pág. párrafo 2) El método inductivo determinan otras características que motivan nuevos estudios, las conclusiones son probables, pero no necesariamente ciertas y va hasta las generalizaciones teóricas más amplias.

### **Descripción de la Muestra y Contexto de Investigación**

#### **Contexto de la Investigación**

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Machachi a estudiantes que pertenece Educación básica y bachillerato de la Unidad Educativa Particular Británico los Andes del cantón Mejía durante el periodo académico 2022-2023 estableciendo como objetivo de determinar la relación de la Mindfulness y rendimiento escolar desde el conocimiento de estudiantes determinado posibles causas, a la problemática del porque los estudiantes no encuentran el interés por la educación y en lo posterior desarrollen habilidades de aprendizaje de forma continua en las asignaturas acorde al nivel de preparación

#### **Proceso de Recolección de Datos**

#### **Materiales y métodos**

La investigación utilizo la encuesta, que sirvió como una herramienta de evaluación de riesgos psicosociales e identifico los beneficios de la implementación de la metodología de Mindfulness en relación al desempeño y rendimiento escolar de 430 estudiantes de educación básica y bachillerato de la institución referida que permito identificar las características de la prueba piloto en el periodo 2022 – 2023.

El método de investigación y recopilación de datos utilizado para obtener información de las personas fue la encuesta, la misma que tiene 20 preguntas, eligiendo una respuesta de 5 opciones,

cada pregunta, que servirán para obtener datos para analizar el cocimiento de estudiantes ecuatorianos de nivel básico y bachillerato, sobre la relación de la Mindfulness sobre rendimiento, en la cual se llevó a cabo la evaluación de esta metodología.

Con los resultados, se pudo evaluar, y proponer formas de intervención preventivas, creando un plan de abordaje psicológico de estudiantes con problemas de aprendizaje asociado a situaciones de estrés, ansiedad o déficit de atención, que desencadenan en factores psicológicos que afectan la concentración. Las intervenciones permitieron prevenir o reducir las condiciones que afectan el rendimiento escolar, El plan de prevención reduce los eventos no deseados, asociados a las alteraciones emocionales de los estudiantes. Además, las medidas de atención psicológica son recomendables en la prevención o reducción de problemas psicosociales que afectan el rendimiento escolar, en los niveles básicos y bachillerato.

### **Medidas que se debe seguir para aplicar la encuesta**

El procedimiento de investigación cuantitativa que utilizó en esta investigación recopiló información en un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información, que 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 20 a 25 minutos, las preguntas fueron leídas detenidamente para identificar y valorar todos aquellos factores del ámbito psicosocial que representan un riesgo para el desempeño académico no existe respuesta correcta o incorrecta, se contestó todos los ítems, con la escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo, indiferente, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo los resultados finales del 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**

Una población es un conjunto completo de elementos o individuos que tienen características específicas y sobre los cuales se necesita información en un estudio o investigación. Es el grupo de interés que desea analizar, pero debido al tamaño o la dificultad de estudiarlo por completo, a menudo se utiliza una muestra representativa para sacar conclusiones o generalizaciones sobre todo el grupo. Según los autores Narváez (2023) afirman “Una población es un conjunto completo de individuos u objetos que comparten características similares”. Lo que ayuda a comprender que las

poblaciones pueden ser diferentes y contener diferentes categorías según el enfoque del estudio. En este estudio se utilizó una muestra

En esta investigación, se contó con una población constituida de 520 estudiantes de una población piloto con diferentes niveles educativo que sería el universo, de los cuales, se tomara una muestra de 430 estudiantes de diferentes niveles y edades, las muestras fueron tomadas del centro educativo Británico los Andes, seleccionados de educación básica y bachillerato en 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 y bachillerato, con esta información poder plantear un plan de abordaje psicológica usando la técnica de conciencia plena, que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

### **Muestra**

Una muestra es un subconjunto representativo de una población grande en investigación y estadística. Se selecciona en función de obtener testimonios sobre la población sin estudiar cada elemento individualmente. La muestra se elige aleatoriamente o mediante métodos específicos. En función de ahorro tiempo y recursos, pero debe ser lo suficientemente grande y representativa para obtener resultados válidos y generalizables. En este caso la muestra es de 390 estudiantes de básica y bachillerato.

En el libro titulado “Investigación de Métodos y Análisis”, escrito por Gravetter-Forzano (2018), nos señala lo siguiente: Una muestra bien seleccionada es fundamental para la investigación científica. Al elegir una muestra representativa de la población de interés, los investigadores pueden obtener resultados que se pueden generalizar con mayor confianza a toda la población. La muestra debe reflejar adecuadamente las características clave de la población y permitir el análisis estadístico apropiado. Además, la utilización de muestras puede ahorrar tiempo y recursos valiosos en comparación con estudiar la población completa. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones y el posible sesgo en la selección de muestras, y los investigadores deben ser transparentes y cuidadosos en la metodología de muestreo.

Seleccionar una muestra adecuada es esencial para la investigación, ya que garantiza resultados representativos y generalizables. Al obtener datos de una muestra que refleje las características clave de la población, se pueden realizar inferencias con mayor confianza. Además, el uso de muestras ahorra tiempo y recursos, siendo una opción práctica en estudios extensos. Sin embargo,

es importante reconocer las limitaciones y sesgos en la selección de muestras para asegurar la validez de los resultados y la transparencia metodológica en la investigación.

### **Muestra no probabilística por conveniencia**

Es aquella en la que los elementos son seleccionados basándose en la facilidad de acceso o disponibilidad. Como afirma Ortega (2023) “El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular.”. El muestreo por conveniencia puede ser una alternativa rápida y económica a la investigación, siendo esta muestra la que se utilizó en este estudio

La actual investigación tomo una muestra constituida por 430 estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión establecidos, de los niveles educativos, 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**

La inclusión de hombres y mujeres en la presente estudio, permitió ver los resultados de interés de manera adecuada y coherentemente, en los niveles educativos de la unidad educativa seleccionada, normalmente matriculados en el periodo escolar 2022-2023, que aceptaron los lineamientos que establece el consentimiento informado que autoriza a una persona a participar en un estudio

### **Criterios de Exclusión**

La investigación excluyó a estudiantes que no aceptaron participar del estudio.

## **Discusión de Resultados**

### **Encuesta**

El instrumento utilizado es el cuestionario, como un documento formado por un conjunto de preguntas que están redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas, de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que las respuestas puedan ofrecer toda la información necesaria. El cuestionario, utilizado es SUSESO/ISTAS21 versión breve, que consta de 20 preguntas, cuya respuesta es seleccionando una opción y marcando una de ellas. Las respuestas no son correctas o incorrectas, lo que importa es la opinión del encuestado sobre la Mindfulness y rendimiento escolar. El cuestionario para evaluar los riesgos psicosociales está conformado por 20 preguntas en 4 dimensiones; requerimiento motivacional, bienestar afectivo

familiar, utilización en la unidad educativa y desarrollo social; cada pregunta con 5 categorías de respuesta: totalmente de acuerdo; de acuerdo, indiferente, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo, que se visualizan en la tabla 2, que orienta en lo posterior, el análisis e interpretación del estudio.

### Análisis

La investigación utilizo Excel, que se constituye una herramienta eficaz en la obtención de información a partir de datos y realizar el seguimiento a la información generada, las hojas de cálculo permitieron conocer los resultados, lo que consintió la comparación de los valores de frecuencia y estadística descriptivas como una media para evaluar la respuesta de los estudiantes a cada una de las preguntas que fueron formuladas en la encuesta en relación a los utilidad, validez y empleo de la conciencia plena y el rendimiento escolar.

**Tabla 2.** Preguntas sobre la utilidad, validez y empleo del conocimiento de Mindfulness y rendimiento escolar de parte de estudiantes

Dimensiones/ variables	Requerimiento motivacional	Utilización en la unidad educativa		Bienestar afectivo familiar	Desarrollo social
	Categoría de <b>utilidad</b>			Categoría de <b>validez</b>	Categoría de <b>empleo</b>
Mindfulness	1. ¿Los ejercicios de la Mindfulness son útiles en la motivación estudiantil?	2. ¿La práctica de la Mindfulness utiliza la respiración, visualizaciones guiadas?	3. ¿La Mindfulness es empleada por los profesores en la unidad educativa?	4. ¿La práctica de la Mindfulness tiene validez en el bienestar afectivo familiar?	5. ¿El empleo de la Mindfulness permite el desarrollo social?
	6. ¿La Mindfulness es útil para exteriorizar la concentración y experimentación y sentimientos?	7. ¿Es útil la meditación para disminuir el estrés, ansiedad y depresión?	8. ¿El empleo de prestar atención tolerante y perceptiva es útil en el cumplimiento de las tareas escolares con felicidad?	9. ¿La práctica de la Mindfulness tiene validez en la atención y el agotamiento escolar?	10. ¿Emplea el tiempo en su alimento favorito, para olerlo, saborearlo y disfrutarlo y compartirlo socialmente?
Rendimiento escolar	1. ¿La motivación en clases es útil en la participación de clase con ideas, preguntas y opiniones?	2. ¿La utilidad de la meditación permite la concentración en las tareas escolares?	3. ¿Tiene utilidad en el aula, el empleo de la protección social, la inclusión y la interculturalidad?	4. ¿El rendimiento escolar valida y proporciona bienestar afectivo familiar?	5. ¿Los resultados de rendimiento escolar producen ansiedad en el ámbito social?
	6. ¿Siente un deseo independiente útil por aprender motivado por mejorar el rendimiento escolar?	7. ¿Ampliar los conocimientos útiles está relacionada con el mejoramiento de notas escolares?	8. ¿El empleo del deseo y la energía al compartir con los compañeros es placentero al realizar tareas escolares?	9. ¿Es válido dedicar tiempo y esfuerzo en actividades escolares que reflejen resultados en el rendimiento escolar?	20. ¿El guardar sentimientos y pensamientos, emplearlos, no permite compartir socialmente?

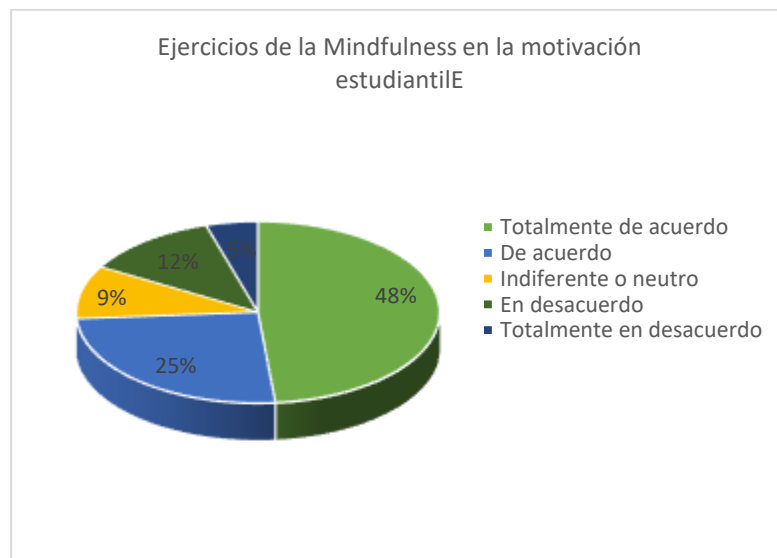
### Análisis e interpretaciones de resultados de Encuesta dirigida a los estudiantes

Los resultados de una investigación se materializan en los resultados a los que se llegó de la investigación teórica y práctica con el método cualitativo, sobre el conocimiento de estudiantes de la unidad educativa sobre la utilidad, validez y empleo de la estrategia de Mindfulness y la relación del rendimiento escolar, la encuesta, tiene 20 preguntas, incluyen 3 categorías: utilidad (8); validez (4) y empleo (8), que determinaron los hallazgos de la investigación para que así se pueda resolver la investigación.

Pregunta 1. ¿Los ejercicios de la Mindfulness son útiles en la motivación estudiantil?

Tabla 1. Alcanzar el rendimiento escolar

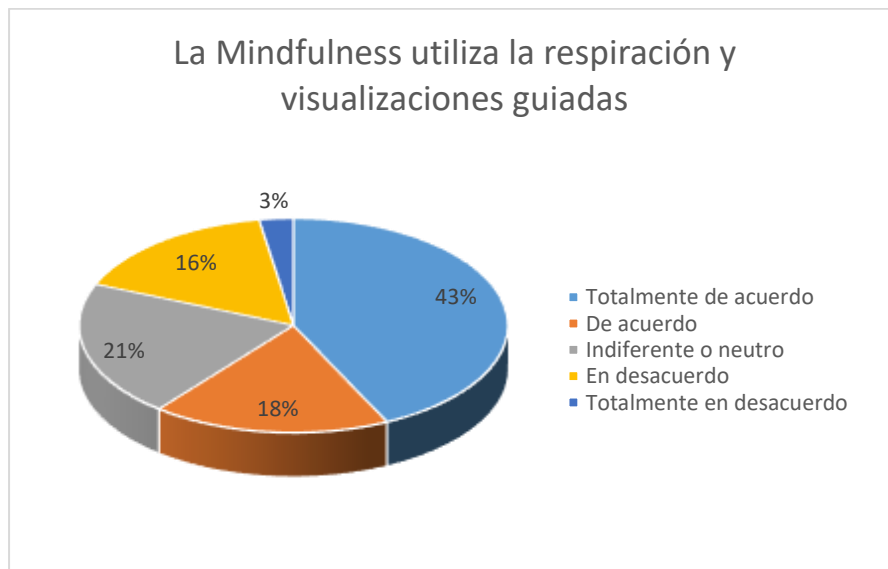
	1. ¿Los ejercicios de la Mindfulness son útiles en la motivación estudiantil?	Datos
A	Totalmente de acuerdo	189
B	De acuerdo	99
C	Indiferente o neutro	37
D	En desacuerdo	47
E	Totalmente en desacuerdo	18



Pregunta 2. ¿La práctica de Mindfulness utiliza la respiración, visualizaciones guiadas?

Tabla 2. La Mindfulness utiliza la respiración y visualizaciones guiadas

Totalmente de acuerdo	167	43%
De acuerdo	70	18%
Indiferente o neutro	80	21%
En desacuerdo	63	16%
Totalmente en desacuerdo	10	3%
	390	100%

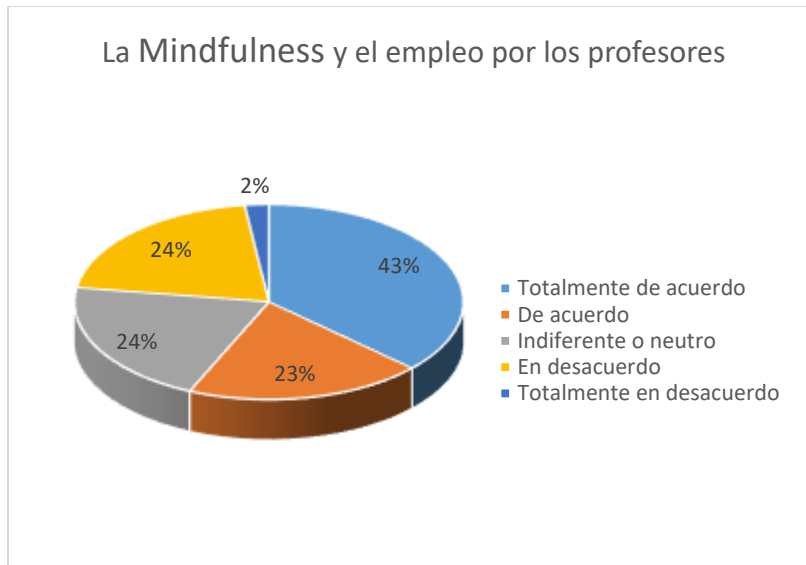


Pregunta 3. ¿La práctica de la Mindfulness utiliza la respiración, visualizaciones guiadas?

Tabla 3. La Mindfulness y el empleo por los profesores

3. ¿La Mindfulness es empleada por los profesores en la unidad educativa?	Datos	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	166	43%
De acuerdo	89	21%
Indiferente o neutro	93	18%
En desacuerdo	33	17%
Totalmente en desacuerdo	9	1%
	390	100%

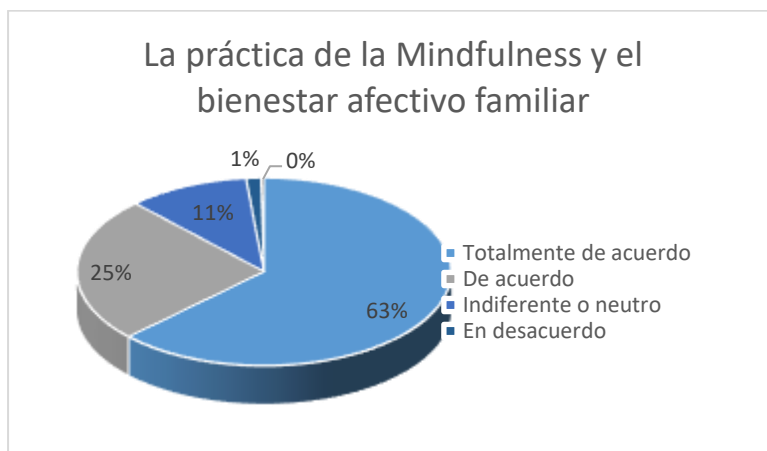




Pregunta 4. ¿La práctica de la conciencia tiene validez en el bienestar afectivo familiar?

Tabla 4. La práctica de la conciencia y el bienestar afectivo familiar

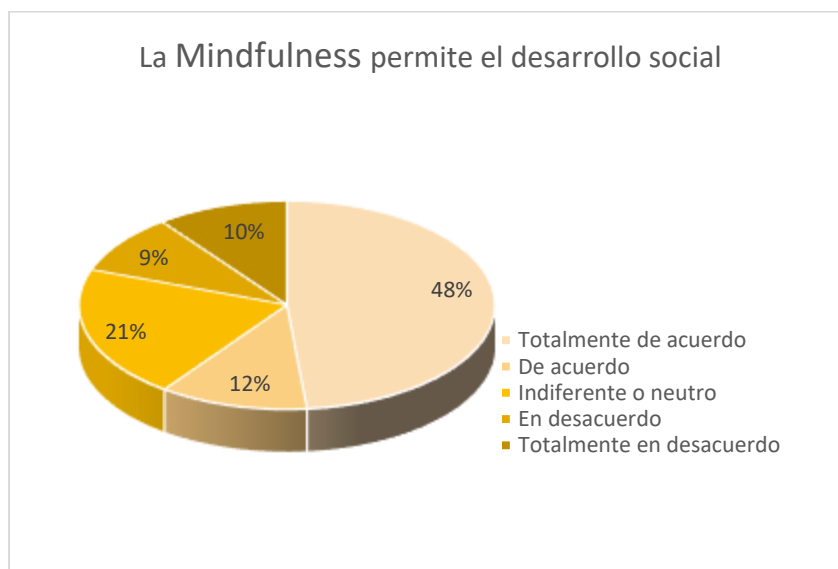
4. ¿La práctica de la conciencia tiene validez en el bienestar afectivo familiar?	Datos	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	245	63%
De acuerdo	98	25%
Indiferente o neutro	41	11%
En desacuerdo	5	1%
Totalmente en desacuerdo	1	0%
	390	100%



Pregunta 5. ¿El empleo de la Mindfulness permite el desarrollo social?

Tabla 5. La Mindfulness permite el desarrollo social

5. ¿El empleo de la Mindfulness permite el desarrollo social?	Datos	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	189	48%
De acuerdo	45	12%
Indiferente o neutro	80	21%
En desacuerdo	36	9%
Totalmente en desacuerdo	40	10%
	390	100%

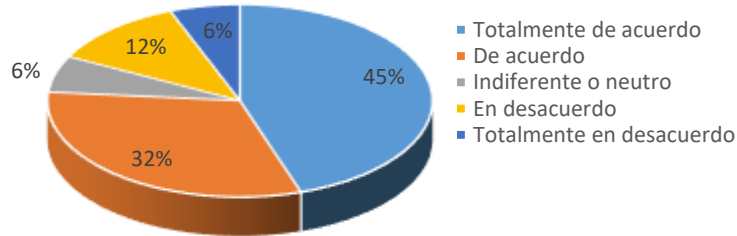


Pregunta 6. ¿El empleo de la Mindfulness permite el desarrollo social?

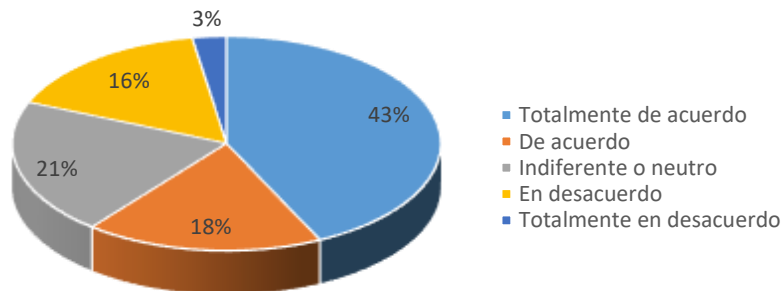
Tabla 6. La Mindfulness permite el desarrollo social

6. ¿La Mindfulness es útil para exteriorizar la concentración y experimentación y sentimientos?	Datos	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	175	45%
De acuerdo	123	32%
Indiferente o neutro	24	6%
En desacuerdo	45	12%
Totalmente en desacuerdo	23	6%
	390	100%

### La Mindfulness permite exteriorizar concentración, experimentación y sentimientos



### La Mindfulness utiliza la respiración y visualizaciones guiadas



## Referencias

- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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.
- 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.

- 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).
- 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.
- 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.
- Muguirra, A. (2023, 1 febrero). Diseño de investigación. Elementos y características. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/disenno-de-investigacion/>
- Arteaga, G. (2022, 28 febrero). Qué es la investigación de campo: definición, métodos, ejemplos y ventajas - TestSiteForMe. TestSiteForMe. <https://www.testsiteforme.com/investigacion-de-campo/>
- Arias, E. R. (2022, 24 noviembre). Investigación documental. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-documental.html>
- Corporación Universitaria Adventista. (2021, 1 octubre). Metodologías activas en el proceso de enseñanza aprendizaje en la UNAC - Co-Lab | Laboratorio Educación Superior. Co-Lab | Laboratorio Educación Superior. <https://colab.colombiaaprende.edu.co/experiencias/metodologias-activas-en-el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje-en-la-unac/>
- Narvaez, M. (2023, 3 julio). ¿Qué es una población? definición, tipos y métodos de estudio. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-una-poblacion/>
- Ortega, C. (2023, 23 febrero). ¿Qué es el muestreo por conveniencia? QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-por-conveniencia/>
- Learn. (2023, 8 febrero). Desarrollo cognitivo de Piaget: qué es, síntomas, causas y tratamientos. Isfap. <https://isfap.com/desarrollo-cognitivo-piaget/>