

INFLUENCIA DEL MINDFULNESS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA

INFLUENCE OF MINDFULNESS ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Virginia A. Pernia S
arasanti18@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-0715-5992>
Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Mérida, Venezuela

José G. Fonseca R
josegregoriofonseca1966@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4961-4196>
Universidad de Los Andes
Facultad de Humanidades y Educación
Mérida, Venezuela

Fecha de recepción: 10/03/2026

Fecha de envío: 17/03/2026

Fecha de aceptación: 16/04/2026

RESUMEN

La concentración, la atención y la memoria son procesos cognitivos importantes que deben fortalecerse en los estudiantes para la obtención de resultados significativos en los aprendizajes. Con atención a ello, se presenta una investigación de enfoque mixto que tuvo como objetivo la mejora del rendimiento académico en un grupo de 68 estudiantes de Educación Media de una institución educativa en el municipio Libertador del estado Mérida. Para ello, se efectuó un diagnóstico inicial que arrojó la falta de interés y esfuerzo individual en los estudios, como consecuencia de la ausencia de técnicas de mejora de la capacidad de atención. Los resultados revelaron, al desarrollarse distintas sesiones de meditación, relajación y práctica de yoga, una mejora sustancial en las calificaciones de los estudiantes, debido al aumento de la concentración, de la atención, conjuntamente con la estimulación de la memoria. De este modo la investigación, aporta una experiencia significativa que está en función de optimizar el aprendizaje, despertando el interés y compromiso por fortalecer las capacidades y técnicas de estudio, las cuales deben partir del reconocimiento de las propias habilidades y la superación de los obstáculos individuales.

Palabras clave: atención, concentración, memoria, mindfulness, rendimiento académico.

SUMMARY

Concentration, attention, and memory are important cognitive processes that must be strengthened in students to achieve meaningful learning outcomes. With this in mind, a mixed-methods study was conducted to improve the academic performance of 68 high school students at an

educational institution in the Libertador municipality of Mérida state. An initial assessment revealed a lack of interest and individual effort in their studies, stemming from the absence of techniques to improve attention span. The results showed that, after various sessions of meditation, relaxation, and yoga practice, there was a substantial improvement in students' grades due to increased concentration and attention, along with enhanced memory. Thus, this research provides a valuable experience aimed at optimizing learning by fostering interest and commitment to strengthening study skills and techniques, which should begin with recognizing one's own abilities and overcoming individual obstacles.

Keywords: attention, concentration, memory, mindfulness, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El avance y progreso de un sistema educativo requiere principalmente de un sistema organizacional que ayude a los jóvenes a entender el mundo que les rodea. Puig (2021) menciona que una educación debe enfocarse en cómo evoluciona una persona y cómo logra desarrollarse. Esta aseveración se enfoca no solo en los conocimientos, sino el desarrollo del ser, que incluye así mismos valores que fortalecerán la personalidad del individuo. En tal sentido, es necesario que las aulas de clase se conviertan en una posibilidad para el estudiante, un ambiente donde puedan encontrarse y reconocerse. Así, cuando un individuo está bien consigo mismo, se pueden evidenciar avances significativos en su concepción de aprendizaje. Es importante reconocer que la juventud necesita centrarse en saber recuperar el equilibrio de sus emociones. Por ende, la importancia desde el aspecto social y emocional debe ser foco central en las instituciones. Es difícil desligar las emociones del proceso de aprendizaje, ya que estas pueden controlar o descontrolar el mundo de los jóvenes y hacer que no tengan la concentración adecuada durante el proceso de aprendizaje.

De una revisión de Bishop (2006) se logra interpretar que “las emociones se fundamentan en una compleja red de zonas cerebrales, muchas de las cuales están también implicadas en el aprendizaje. Algunas de estas regiones son el córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala o el hipotálamo”. Por otro lado, Cole et al. (2004) manifiestan que las emociones pueden actuar sobre los procesos psicológicos responsables de focalizar la atención o de resolver problemas, pero además porque la capacidad de autocontrol de los impulsos de los niños han resultado ser un poderoso indicativo de un rendimiento académico.

De este modo, es importante que en las instituciones educativas se considere la pertinencia de que el docente cree un ambiente de aprendizaje adecuado en el cual exista la motivación del estudiante, mediante el desarrollo de actividades que les permitan centrarse en el reconocimiento de sus propias habilidades y en la búsqueda de alternativas de solución para los problemas que suceden en el entorno escolar y extraescolar. Al respecto, Thompson (1994), considera la importancia de saber influir sobre las propias emociones, representa un componente esencial de la competencia necesaria para una interacción exitosa con otros en situaciones de estrés, pero lo interesante, es que también se ha mostrado como una habilidad clave para favorecer un aprendizaje eficaz.

Por su parte, Burbano (2013) expresa que la mente humana es vulnerable a las situaciones externas, cuando el individuo tiene tranquilidad las inquietudes y problemas se aprecian desde otra

perspectiva. Por lo tanto, la aplicación de ejercicios de meditación en las escuelas para solventar algunos problemas de ansiedad y estrés tanto en alumnos como docentes es necesaria. Al meditar se relajan las neuronas y el cerebro produce serotonina, la hormona de la felicidad, y a su vez reprime el cortisol, la hormona del estrés que genera ansiedad y violencia.

Para Baer (2003) el mindfulness es la función mental con la cual podemos dirigir nuestra atención plena al momento presente, permitiendo que las ideas, pensamientos, sensaciones y emociones, puedan ser realmente percibidos en su totalidad. Para ello, existen dos premisas que deben cumplirse: estar en el aquí y ahora y saber detectar emocionalmente cada situación o experiencia vivida. La incorporación de ejercicios de meditación y pensamientos reflexivos en el aula de clases está basada en la teoría constructivista, la cual se sustenta en la generación y reelaboración de ideas para fijar nuevos conocimientos. Si bien en la teoría significativa se plantea un vínculo entre los viejos conocimientos y los nuevos, se plantea que, a partir de ideas ya formadas, se construyen otras de similar importancia.

Esta teoría podría decirse que engloba una parte del aprendizaje significativo y del aprendizaje social, pues toma en cuenta los factores que permiten la construcción de nuevas ideas, que adquieren precisamente del entorno que los rodea. De esta forma, teniendo una conciencia que permita ver la mente como creadora, podemos ir enlazando y adquiriendo nuevos aprendizajes. Por ende, es importante mencionar que la práctica de ejercicio de mindfulness se apega a la teoría constructivista del aprendizaje, ya que se busca que cada individuo pueda elaborar su propio aprendizaje y autorreconocer las herramientas funcionales para vivir el aquí y el ahora en absoluta atención plena. Así, el conocimiento debe entenderse como un proceso de construcción por el cual debe pasar la persona o el estudiante para tener un desarrollo pleno.

La persona o el estudiante deben tener una participación activa e interactiva en el proceso de aprendizaje. Cuando el estudiante o el individuo tiene una participación plena activa, es cuando más enriquecedor es el resultado dentro del proceso del mindfulness. El siguiente trabajo surge de la preocupación de observar la desmotivación y el alto índice de estrés que presentan los estudiantes de Educación Media general del Liceo Caracciolo Parra y Olmedo, lo cual les impide mantener un proceso de atención y concentración necesario, que les ayude en la mejora de su rendimiento académico.

METODOLOGÍA

Esta investigación, efectuada en el año escolar 2024-2025, fue de enfoque mixto, en la cual se seleccionó a un grupo de 68 estudiantes del Liceo Caracciolo Parra y Olmedo, ubicado en el municipio Libertador del Estado Mérida, a quienes se les aplicó una serie de ejercicios de meditación y relajación, en combinación con la práctica de yoga para analizar los efectos que tendrían en su rendimiento académico. De este modo, se realizaron una serie de sesiones en las cuales los estudiantes tuvieron la oportunidad de entender sus propias capacidades. Al principio se hizo una diagnóstico inicial para evaluar su capacidad de concentración y atención y posteriormente se desarrollaron ejercicios de meditación y relajación, aunado a la práctica de yoga, en pro de mejorar el rendimiento académico.

RESULTADOS

La posible causa que afecta a los jóvenes es una aglomeración de situaciones que terminan afectándolos emocionalmente como el abandono obligado de los padres a trabajar fuera del país quedando la custodia de los estudiantes con otros familiares por los bajos ingresos económicos percibidos, el cuidado de hermanos menores porque sus padres y demás familiares deben trabajar o en su defecto están siendo cuidados por abuelos muy mayores sin grado académico y sumado a esto deben velar por sus hermanos menores, los pocos recursos tecnológicos para trabajar e investigar desde casa ya que es más cómodo para ellos debido a que viven en sitios retirados de una biblioteca pública. Todo esto forjando un problema principal, las bajas calificaciones por la poca concentración que ellos aplican a sus estudios. Una mente con problemas y preocupaciones es una mente dispersa. De allí la necesidad de aplicar y enseñar herramientas que permitan manejar las diversas dificultades de cada día. Al aplicar la técnica del mindfulness se obtuvo que los estudiantes tuvieron un cambio positivo y un desenvolvimiento luego de participar en las clases de yoga que fueron efectuadas los días martes y jueves en la tarde, logrando la integración y la cooperación de los estudiantes de los diversos años

Los estudiantes tienen acumuladas sus emociones, no encuentran apoyo familiar se sienten abandonados al tener que estar al cuidado de otras personas que no son sus padres. Del mismo modo los problemas a los que se enfrenta económicos, sociales les genera frustración especialmente porque la mayoría vive en zonas lejanas y los problemas de transporte también interfieren en la desmotivación de ir a la institución. De los 68 estudiantes logramos hacer un análisis de frecuencia del promedio antes de ingresar a las clases de yoga y después de estar en el proceso.

Promedio de los estudiantes

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
12 a 14 Pts	45	66,18%
15 Pts	20	29,41%
18 a 20 Pts	03	4,41%
Total	68	100%

Luego de ejecutar las actividades de yoga

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
14 Pts	03	4,41%
15 a 17 Pts	53	77,94%
18 a 20 Pts	12	17,65%
Total	68	100%

Se evidencia que hubo una mejora significativa del promedio de calificaciones en los estudiantes, al realizar esta serie de ejercicios de atención y concentración, lo cual impacto de manera significativa en los resultados de las asignaturas. Esta situación sirve de elemento correlativo entre las técnicas de relajación y meditación y el aumento del índice académico. Los porcentajes revelan que al principio los alumnos tenían un rendimiento académico mediano que con el pasar del tiempo

fue incrementándose hasta llegar hasta niveles sobresalientes, como consecuencia de la práctica de ejercicios que estimularon su concentración y capacidad de atención.

Los resultados de la investigación destacan la importancia de promover experiencias de autoconocimiento y reflexión de las propias capacidades del estudiante, que les permitan mejorar su capacidad de concentración y atención en diversas situaciones en las que sea necesario mantener la priorización de los objetivos de conocimiento. Al dar la posibilidad a los alumnos de practicar ejercicios de meditación es posible reorientar las metas y logros. Es pertinente señalar que el entorno puede ser un elemento que impide la capacidad de concentración, especialmente en entornos ruidosos que impiden tener control y dominio de los elementos distractores.

Los hallazgos reportan que la práctica del yoga influye de manera exitosa en los procesos de percepción, atención y concentración que deben ser estimulados para que los alumnos obtengan mejores resultados en sus actividades. Este estudio realizado con un grupo de estudiantes de educación media revela que es necesario que el docente estimule la búsqueda de la concentración en sus estudiantes. Para ello, es pertinente que se sigan diversas técnicas de relajación que los ayude a desligarse de los elementos que tanto perjudican la atención. Ciertamente, que los estudiantes tienen un potencial relevante en la reorientación de sus acciones y, por ende, el docente debe fomentar en determinados momentos un espacio de integración y trabajo cooperativo que facilite la sintonía de los saberes y experiencias.

Hoy en día, se sabe que se requiere de espacios que ayuden al crecimiento y fortalecimiento de las capacidades de los estudiantes en ambientes adecuados. Las instituciones educativas deben tener esto presente para potenciar las habilidades del alumnado. La existencia de escuelas en las que no se promueve la concentración ni la conexión del estudiante es indudable que no permitirá el desenvolvimiento pleno de la personalidad en el adolescente, el cual puede verse invadido por sentimientos de pesimismo y ausencia de propósitos formativos. En este caso, estudiar en un ambiente en el que se exploren y fortalezcan potencialidades, puede proyectar al alumno hacia el éxito.

Resulta interesante mencionar que educar en tiempos en los cuales se requiere de mayor atención y concentración, puede generar inconvenientes al no poder efectuar actividades que conduzcan a la práctica de técnicas individuales para mantener el control y la calma en situaciones de estrés, como lo son los períodos de evaluación o presentación de exámenes. No obstante, se ha demostrado que el alumno es capaz de autorregular sus propias capacidades de logro al reorientar sus esfuerzos en pro de obtener un rendimiento académico satisfactorio.

CONCLUSIONES

La situación actual del país provoca que los estudiantes se sientan inestables y muchas veces frustrados. Así entonces, las actividades grupales hacen amena las interacciones, siendo grupos de apoyo, de compartir y crecimiento. Los ejercicios de respiración permiten que aumente el flujo sanguíneo mejorando la presión arterial, del mismo modo, ayudan a controlar el estrés, aliviar la ansiedad y mejorar la función cognitiva. La práctica consciente del mindfulness ayuda a controlar el estrés, favorece la creatividad, mejorando las relaciones interpersonales, la memoria y concentración. Del mismo modo, el mindfulness ayuda a tener calma y serenidad en momentos que lo exijan. Es importante que reconocer los beneficios y el impacto que tiene esta práctica en los estudiantes,

efectuar diariamente a primera hora el mindfulness y ejercicios básicos de yoga los ayudará a ser personas pacíficas, que en medio de la tormenta tienen calma, que sientan seguridad y puedan dar respuesta a la urgencia de la vida con asertividad.

Puede decirse que la misión principal de ser docente está en impartir conocimientos, pero se debe partir de la idea del Maestro Andrés Bello, de formar seres integrales que piensen y busquen soluciones a sus propias realidades, un hombre que desde joven pueda abrazar los conocimientos necesarios y pueda avanzar poco a poco. De esta forma, impartir los conocimientos científicos son necesarios; sin embargo, un ser humano formado en valores, equilibrado y que busque solucionar siempre las difíciles situaciones que se pueden presentar, termina siendo un ser útil a la sociedad.

Virginia Pernia

Licenciada en Educación Mención ciencias Físico Naturales, Universidad de Los Andes (2011) Terapeuta en Medicina tradicional China. Magíster en Evaluación Educativa. Profesora Evaluación de los Aprendizajes. Universidad de los Andes.

José Gregorio Fonseca Ruiz

Doctor en Pedagogía, Universidad Rovira I Virgili, Tarragona-España. Licenciado en Educación, Universidad de Los Andes, Mérida-Venezuela. Profesor Titular de la Facultad de Humanidades y Educación, Universidad de Los Andes, Venezuela. Adscrito al Departamento de Medición y Evaluación. Profesor en la Maestría en Evaluación Educativa extensión Mérida. Investigador, autor y coautor de diversos artículos científicos, relacionados a temas educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baer, R (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and practice.
- Bishop, A (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology science and practice. Vol 11
- Burbano, J. (2013). "La meditación desde la práctica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la universidad Jorge Toledo Lozano". Memoria para optar al título de Magíster en educación. India.
- Cole, Martin y Dennis (2004). Emotion Regulation as a Scientific construct: Methodological Challenges and Directions for child development research. Vol 75
- Puig, M. (2021). Tome un respiro. Mindfulness. España: Espasa
- Thompson, R (1994). Emotional Regulation: A theme in Search of a Definition. The Development of emotion Regulation: Biological and Behavioural considerations.