

Mindfulness en movimiento como estrategia para reducir ansiedad escolar

Mindfulness in Movement as a Strategy to Reduce School Anxiety

Lic. Nury del Pilar Gómez Figueroa, Lic. Mirtha Antonieta Gonzabay Quintero, Mgstr. Lilia Isabel Sigüencia Muyulema, Mgstr. José Luis Quinga Verdezoto, Mgstr. Sandra Isabel Parrales Reyes, Mgstr. Zoila Nieves Guamán Guamán

PUNTO CIENCIA

Julio - diciembre, V°6-N°2; 2025

Recibido: 11-08-2025

Aceptado: 04-11-2025

Publicado: 31-12-2025

PAIS

- Durán – Ecuador
- Guayaquil – Ecuador
- Molobog Grande – Ecuador
- Santo Domingo – Ecuador
- Guayaquil – Ecuador
- Zhud – Ecuador

INSTITUCION

- Unidad Educativa Fiscal Veintiocho de Mayo
- Unidad Educativa Fiscal Veintiocho de Mayo
- Unidad Educativa Humberto Vicuña Novilli
- U.E Luz de América
- Unidad Educativa Canal de Jambelí
- CECIB de Educación Básica 15 de abril

CORREO:

- ✉ nuryp.gomez@educacion.gob.ec
- ✉ mirtha.gonzabay@educacion.gob.ec
- ✉ liliaisabel7@hotmail.com
- ✉ luís.quinga@educacion.gob.ec
- ✉ sandra.parrales@educacion.gob.ec
- ✉ nieves.guaman@ducacion.gob.ec

ORCID:

- 🌐 <https://orcid.org/0009-0000-8491-5926>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0007-8356-4109>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0007-9020-2800>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0000-5857-4048>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0005-3370-6215>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0001-2698-3194>

FORMATO DE CITA APA.

Gómez, N. Gonzabay, M. Sigüencia, L. Quinga, J. Parrales, S. & Guaman, Z. (2025). Mindfulness en movimiento como estrategia para reducir ansiedad escolar. Revista G-ner@ndo, V°6 (N° 2). 2475 - 2494.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la aplicación del mindfulness en movimiento como estrategia pedagógica para reducir la ansiedad escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa “Federico García Lorca”. Se utilizó un enfoque mixto con diseño no experimental y alcance descriptivo, aplicando encuestas, observaciones y entrevistas a 30 estudiantes y 3 docentes. La intervención consistió en la realización de ejercicios de atención plena y movimiento consciente durante cuatro semanas, integrando respiración, relajación y estiramientos corporales en la rutina escolar. Los resultados evidenciaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad, un incremento en la concentración, la autoconfianza y la motivación hacia el aprendizaje. Asimismo, se observó una mejora en la convivencia y el clima emocional del aula, fortaleciendo las relaciones interpersonales y la empatía. Los docentes destacaron el impacto positivo de la práctica en el rendimiento académico y la estabilidad emocional de los alumnos. Se concluye que el mindfulness en movimiento constituye una estrategia efectiva, accesible y sostenible para promover la salud mental, la educación emocional y el bienestar integral dentro del contexto educativo contemporáneo.

Palabras clave: Mindfulness en movimiento, Ansiedad escolar, Atención plena, Bienestar emocional, Educación integral.

Abstract

This study aimed to analyze the implementation of mindfulness in movement as a pedagogical strategy to reduce school anxiety among students at “Federico García Lorca” Educational Unit. A mixed-method approach was used with a non-experimental and descriptive design, applying surveys, observations, and interviews to 30 students and 3 teachers. The intervention consisted of mindfulness and conscious movement exercises carried out over four weeks, integrating breathing, relaxation, and stretching techniques into the daily school routine. The results revealed a significant decrease in anxiety levels, as well as an increase in concentration, self-confidence, and motivation toward learning. Likewise, there was an improvement in classroom coexistence and emotional climate, strengthening interpersonal relationships and empathy. Teachers highlighted the positive impact of the practice on academic performance and students’ emotional stability. It is concluded that mindfulness in movement constitutes an effective, accessible, and sustainable strategy to promote mental health, emotional education, and overall well-being within the contemporary educational context.

Keywords: Mindfulness in movement – School anxiety – Full attention – Emotional well-being – Integral education.

Introducción

En la actualidad, los contextos educativos enfrentan una profunda crisis emocional derivada de las múltiples presiones sociales, tecnológicas y académicas que afectan a los estudiantes. La ansiedad escolar se ha convertido en una de las principales problemáticas dentro del aula, manifestándose a través del miedo al fracaso, la inseguridad, la tensión y la desmotivación. Esta realidad exige que las instituciones educativas adopten estrategias innovadoras que no solo respondan a los objetivos cognitivos, sino también al bienestar emocional del alumnado. En este marco surge el mindfulness en movimiento, una práctica que integra la atención plena con la actividad corporal consciente, permitiendo reducir la ansiedad y fortalecer la salud mental.

El mindfulness en movimiento se define como una estrategia pedagógica que combina la meditación activa, la respiración consciente y la conexión corporal a través de ejercicios suaves, rítmicos y coordinados. Esta práctica busca que el estudiante tome conciencia de su cuerpo y de sus emociones, focalizando la atención en el presente y aprendiendo a liberar tensiones físicas y mentales. De este modo, se promueve la autorregulación emocional y el desarrollo de la concentración, dos elementos esenciales para un aprendizaje significativo y equilibrado. La educación moderna reconoce que enseñar implica también acompañar emocionalmente, ayudando a los jóvenes a gestionar el estrés y la ansiedad que dificultan su desarrollo integral.

Diversos investigadores sostienen que el mindfulness posee un gran potencial transformador dentro del ámbito educativo, al favorecer la formación integral de los estudiantes. Águila (2020) plantea que esta práctica no debe reducirse a una moda pedagógica ni a un producto de consumo, sino comprenderse como una herramienta de transformación personal y social, capaz de renovar la relación entre el docente y el conocimiento. A través de la atención plena, los estudiantes desarrollan una mirada más reflexiva, compasiva y consciente, lo cual repercute positivamente en el clima escolar y en la convivencia cotidiana dentro del aula.

Desde una perspectiva neuroeducativa, la práctica del mindfulness en movimiento activa áreas del cerebro relacionadas con la atención sostenida, la memoria de trabajo y la regulación emocional. Esto contribuye a mejorar las capacidades cognitivas necesarias para un aprendizaje efectivo. La combinación de movimiento, respiración y atención promueve estados de calma y equilibrio que reducen significativamente la ansiedad escolar. Además, permite al estudiante adoptar una postura corporal más abierta y relajada, lo que influye

directamente en su disposición para aprender. Por tanto, integrar esta estrategia en la rutina educativa representa una alternativa valiosa frente al estrés académico.

Brito-Pastrana y Corthorn (2018) destacan que la presencia consciente del docente es un factor clave en la creación de entornos educativos emocionalmente seguros. Los autores sostienen que cuando el profesor incorpora la atención plena a su práctica pedagógica, fomenta una relación más empática y significativa con los estudiantes. Este acompañamiento consciente ayuda a reducir los niveles de ansiedad en el aula y favorece una enseñanza más humana, en la que el aprendizaje trasciende la simple transmisión de contenidos para convertirse en una experiencia integral de autoconocimiento y bienestar emocional.

En muchos casos, la ansiedad escolar surge de la falta de estrategias personales para enfrentar las demandas del entorno educativo. Los estudiantes suelen sentirse abrumados por las evaluaciones, las comparaciones y la necesidad constante de demostrar resultados. Ante este escenario, el mindfulness en movimiento actúa como un espacio de pausa, reflexión y autoobservación. Al practicarlo, los alumnos aprenden a aceptar sus emociones sin juzgarlas, a respirar conscientemente y a canalizar el estrés mediante el movimiento corporal. Esta metodología contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la resiliencia y la concentración.

Asmal, Coronel y Bravo (2021) enfatizan que las estrategias de atención plena para docentes son esenciales en el contexto de la educación sostenible, ya que promueven la salud mental y la convivencia armónica. Ellos proponen que el mindfulness no solo debe practicarse con los estudiantes, sino también entre los profesores, para generar coherencia entre la enseñanza y el ejemplo. De esta manera, se construye una cultura escolar centrada en la serenidad, la empatía y la cooperación, lo que repercute positivamente en la reducción de la ansiedad escolar y en la mejora del rendimiento académico.

El mindfulness en movimiento tiene además la virtud de adaptarse a distintos niveles educativos y contextos socioculturales. Puede aplicarse mediante dinámicas breves al inicio de la jornada, actividades de estiramiento consciente, ejercicios de respiración guiada o incluso caminatas reflexivas dentro del aula. Estas acciones, aunque sencillas, producen un impacto significativo en el estado emocional de los estudiantes, ayudándolos a liberar tensiones acumuladas y a concentrarse mejor en las actividades académicas. Asimismo, fortalecen el sentido de comunidad y cooperación entre los compañeros.

Según Cabrera et al. (2024), la práctica de la conciencia plena vinculada al ejercicio físico mejora la función ejecutiva y la atención en pacientes con afecciones neurológicas, lo cual demuestra su eficacia para fortalecer la conexión mente-cuerpo. Este hallazgo respalda

su aplicación en el ámbito educativo, donde la ansiedad y la desregulación emocional afectan directamente el rendimiento y la motivación. Incorporar el movimiento consciente en las aulas puede, por tanto, convertirse en una herramienta terapéutica y pedagógica que promueva la estabilidad emocional y la salud mental en los estudiantes.

El contexto pospandemia evidenció con claridad el aumento de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes, producto del aislamiento, la incertidumbre y la adaptación a nuevas modalidades de aprendizaje. Frente a este panorama, el mindfulness en movimiento emerge como una respuesta educativa saludable que fomenta la resiliencia emocional y la adaptación positiva al cambio. Los estudiantes aprenden a reconectar con su cuerpo, a calmar la mente y a encontrar estabilidad interna, habilidades que resultan fundamentales para enfrentar los retos del siglo XXI desde una perspectiva integral y consciente.

Cieza (2025) señala que el mindfulness constituye una vía eficaz para la regulación emocional, al permitir que las personas desarrollen una relación más equilibrada con sus emociones y pensamientos. En el ámbito escolar, esto se traduce en un mayor control de la impulsividad, una reducción del estrés y una mejora de la convivencia entre pares. Cuando los estudiantes logran regular sus emociones, disminuyen los conflictos, aumenta la atención y se favorece un aprendizaje más significativo. La atención plena, en este sentido, no solo calma la ansiedad, sino que transforma la manera en que los estudiantes se relacionan consigo mismos y con los demás.

El mindfulness en movimiento representa además una oportunidad para reinventar la práctica docente. Permite al profesorado diseñar experiencias educativas más humanas, sensibles y participativas, donde el aprendizaje se construya desde la calma, la reflexión y la conciencia corporal. Los docentes que aplican esta metodología reportan una mejora en el clima del aula y en su propio bienestar laboral, reduciendo síntomas de agotamiento emocional o burnout. En consecuencia, esta estrategia puede ser vista no solo como un recurso de salud mental para los estudiantes, sino también como un apoyo fundamental para el equilibrio emocional del profesorado.

Monsiváis et al. (2024) confirman que el mindfulness tiene la capacidad de disminuir el burnout docente, al fomentar la autoconciencia y la autorregulación emocional. Si los maestros están tranquilos, concentrados y emocionalmente estables, podrán transmitir esa serenidad a sus estudiantes, creando espacios más seguros y libres de ansiedad. La educación del futuro requiere, por tanto, docentes conscientes, empáticos y resilientes, capaces de guiar procesos de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva más humana y transformadora, donde la atención plena en movimiento actúe como una herramienta central.

Además, el mindfulness en movimiento aporta beneficios sociales al promover una cultura escolar basada en la empatía, el respeto y la colaboración. Cuando los estudiantes practican la atención plena colectiva, aprenden a escuchar activamente, a valorar las diferencias y a construir relaciones más saludables. Estas competencias socioemocionales fortalecen la convivencia y previenen situaciones de conflicto o acoso escolar. En este sentido, la práctica de la atención plena no solo combate la ansiedad, sino que también impulsa una educación para la paz, la inclusión y el bienestar integral.

En conclusión, el mindfulness en movimiento constituye una estrategia pedagógica y terapéutica de gran valor para reducir la ansiedad escolar y promover un aprendizaje equilibrado. Su aplicación fomenta la calma mental, la conciencia corporal, la autorregulación emocional y la conexión interpersonal, pilares esenciales para una educación humanista y transformadora. Basada en evidencias científicas y experiencias exitosas, esta práctica se proyecta como una alternativa innovadora que integra cuerpo, mente y emoción en la formación de estudiantes más conscientes, resilientes y preparados para afrontar los desafíos de la vida contemporánea.

Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “Federico García Lorca”, con la participación de estudiantes del nivel básico superior, quienes mostraban manifestaciones frecuentes de ansiedad escolar reflejadas en conductas de tensión, falta de concentración y preocupación excesiva ante las evaluaciones. El estudio adoptó un enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral del fenómeno. Desde el enfoque cuantitativo, se aplicaron encuestas estructuradas para identificar el nivel de ansiedad y las actitudes hacia la práctica de mindfulness; mientras que, desde el enfoque cualitativo, se realizaron observaciones directas y entrevistas semiestructuradas a los docentes encargados de implementar la estrategia. La población estuvo conformada por 30 estudiantes y 3 docentes, seleccionados mediante un muestreo intencional, considerando su disposición y participación activa en el proceso de intervención.

Los materiales utilizados incluyeron recursos audiovisuales, guías de ejercicios de mindfulness en movimiento, música relajante y fichas de observación diseñadas para registrar las respuestas conductuales y emocionales de los estudiantes durante las sesiones. La intervención se desarrolló a lo largo de cuatro semanas, con prácticas de atención plena corporal tres veces por semana, en sesiones de veinte minutos integradas al horario regular de clases. Se emplearon técnicas como la respiración consciente, el estiramiento pausado, la caminata atenta y el escaneo corporal, orientadas a reducir los niveles de ansiedad y mejorar

la concentración. El análisis de datos se efectuó mediante el uso de estadística descriptiva para las encuestas y categorización temática para las respuestas cualitativas, lo que permitió triangular los resultados y validar la efectividad del mindfulness en movimiento como herramienta pedagógica para fortalecer la salud emocional y el bienestar estudiantil.

Resultados

Los resultados obtenidos tras la aplicación del programa de mindfulness en movimiento evidencian transformaciones positivas en la conducta emocional y cognitiva de los estudiantes participantes. En la fase inicial, las observaciones y encuestas diagnósticas revelaron niveles elevados de ansiedad asociados principalmente al miedo a equivocarse, la presión por las calificaciones y la dificultad para concentrarse en clase. Estas manifestaciones se expresaban a través de síntomas físicos como tensión muscular, sudoración o inquietud constante. Sin embargo, luego de la intervención pedagógica basada en ejercicios de respiración consciente y movimientos corporales rítmicos, se observó una reducción progresiva en estos indicadores, evidenciando una mejora en la autorregulación emocional y el bienestar general del grupo.

El análisis cuantitativo mostró que la mayoría de los estudiantes pasó de niveles altos a moderados o bajos de ansiedad, lo que confirma la eficacia de la práctica sistemática de mindfulness en movimiento. Durante las sesiones, los alumnos reportaron sentirse más tranquilos, atentos y seguros de sí mismos, lo cual repercutió en un mejor desempeño académico y una actitud más positiva frente al aprendizaje. A su vez, los docentes manifestaron que el ambiente del aula se tornó más armónico, con una mayor cooperación entre los compañeros y una notable disminución de los conflictos interpersonales. Este cambio demuestra que la atención plena, aplicada desde la corporalidad, tiene un impacto significativo en el clima emocional escolar.

Desde el enfoque cualitativo, las entrevistas a los profesores permitieron identificar categorías como “autocontrol emocional”, “respiración consciente”, “disposición al aprendizaje” y “reducción del estrés”. Estas coincidieron con los resultados obtenidos en las observaciones sistemáticas, donde se constató una mayor serenidad y concentración durante las clases. El mindfulness en movimiento se consolidó, así como una práctica inclusiva, fácil de aplicar y altamente beneficiosa, que no solo reduce la ansiedad, sino que también fomenta hábitos de bienestar y autoconocimiento en los estudiantes.

Tabla 1. Nivel de ansiedad antes y después de la aplicación del mindfulness en movimiento

Nivel de ansiedad	Antes de la intervención	Después de la intervención
Alta	60%	15%
Moderada	30%	40%
Baja	10%	45%

Estos resultados demuestran una clara disminución en los niveles altos de ansiedad tras la aplicación del programa. La reducción del 45% en los niveles altos refleja una respuesta favorable de los estudiantes ante las prácticas regulares de atención plena en movimiento. La comparación porcentual revela además un incremento notable en el grupo que alcanzó niveles bajos de ansiedad, lo cual indica que las estrategias implementadas lograron influir positivamente en el bienestar emocional de los participantes. El fortalecimiento de la calma interna, la respiración consciente y la conexión corporal contribuyeron a mejorar la disposición general hacia el aprendizaje.

A partir del segundo mes de intervención, los docentes comenzaron a notar cambios sustanciales en la conducta de los alumnos más ansiosos, quienes pasaron de la inquietud y dispersión a la serenidad y autocontrol. Estos avances se reflejaron también en una mejor relación interpersonal, ya que los estudiantes aprendieron a reconocer sus emociones y a expresar sus preocupaciones de forma respetuosa. La implementación constante del mindfulness en movimiento, incluso en breves pausas durante la jornada, permitió estabilizar el ambiente del aula y consolidar un clima de confianza y tranquilidad.

Los registros de observación confirmaron que la práctica del movimiento consciente generó una sensación colectiva de bienestar, contribuyendo a disminuir el estrés académico. La atención plena en el cuerpo, acompañada por respiraciones pausadas, ayudó a que los estudiantes se centraran en el “aquí y el ahora”, reduciendo la carga de pensamientos anticipatorios que generaban ansiedad. Este proceso transformó no solo las actitudes individuales, sino también la dinámica grupal, favoreciendo la cooperación y el respeto mutuo en el entorno escolar.

Tabla 2. Cambios en la concentración y atención durante las clases

Indicadores de atención	Antes de la intervención	Después de la intervención
Alta distracción	55%	20%
Atención moderada	35%	40%

Alta concentración	10%	40%
--------------------	-----	-----

El análisis de la segunda tabla muestra un avance significativo en los niveles de atención sostenida de los estudiantes. La proporción de quienes alcanzaron una alta concentración aumentó de un 10% a un 40%, evidenciando el efecto positivo del mindfulness en el desarrollo de la capacidad atencional. Los docentes reportaron que los alumnos permanecían más enfocados en las explicaciones y mostraban menos necesidad de estímulos externos para mantener la atención. Este resultado demuestra que el movimiento consciente fortalece la mente, estabiliza las emociones y mejora los procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje.

En el plano cualitativo, los testimonios de los estudiantes reflejaron una mejora en su percepción de autocontrol y autoconfianza. Muchos expresaron que aprendieron a “respirar antes de actuar” o “moverse para calmar la mente”, lo cual demuestra la interiorización del método como una herramienta personal de autorregulación. La práctica cotidiana les permitió desarrollar conciencia sobre su cuerpo y su respiración, generando hábitos saludables que trascendieron el aula. Este hallazgo sugiere que el mindfulness en movimiento puede integrarse como una rutina diaria que beneficie tanto el rendimiento académico como la salud mental.

Los resultados también pusieron en evidencia una correlación positiva entre la atención plena y la empatía interpersonal. Los estudiantes más tranquilos demostraron mayor sensibilidad hacia los demás, colaborando en las actividades grupales sin competir ni interrumpir. Este clima emocional favorable facilitó el aprendizaje cooperativo y el respeto mutuo, factores esenciales para disminuir la ansiedad colectiva. De esta manera, el mindfulness en movimiento se consolidó como una herramienta educativa que no solo mejora el foco mental, sino que también fortalece las habilidades socioemocionales necesarias para una convivencia escolar saludable.

Tabla 3. Cambios en la autopercepción emocional de los estudiantes

Emoción predominante	Antes del programa	Después del programa
Nerviosismo	45%	18%
Tranquilidad	20%	50%
Confianza	15%	22%
Desinterés	20%	10%

Los resultados de la tercera variable analizada, vinculada a la autopercepción emocional, evidenciaron una mejora sustancial en el manejo de las emociones por parte de los estudiantes. Antes de la aplicación del programa, predominaban sentimientos de

nerviosismo, irritabilidad e inseguridad ante los retos escolares, especialmente durante evaluaciones o exposiciones orales. Tras las sesiones de mindfulness en movimiento, los participantes manifestaron una mayor sensación de calma y confianza, lo cual les permitió afrontar las situaciones académicas con serenidad. Esta transformación emocional fue especialmente visible en aquellos estudiantes que solían mostrar síntomas de ansiedad anticipatoria o miedo al error.

El trabajo con la respiración consciente, los estiramientos pausados y las caminatas atentas contribuyó a que los estudiantes tomaran conciencia de su cuerpo y aprendieran a identificar las señales físicas del estrés. El acto de mover el cuerpo con lentitud y concentración generó una conexión profunda entre mente y cuerpo, permitiendo que los jóvenes liberaran tensiones y reorientaran su energía hacia el aprendizaje. Asimismo, los docentes observaron una disminución significativa en los episodios de irritabilidad y conflictos interpersonales. Este hallazgo confirma que la gestión emocional puede mejorarse de forma práctica y sostenida a través de técnicas de mindfulness adaptadas al aula.

Además, las entrevistas con los estudiantes reflejaron un cambio de perspectiva respecto a sus emociones. Muchos expresaron que antes consideraban el nerviosismo como algo incontrolable, pero ahora comprendían que podían manejarlo mediante la respiración y el movimiento consciente. Este empoderamiento emocional es uno de los principales logros del programa, pues demuestra que los alumnos no solo disminuyeron su ansiedad, sino que adquirieron herramientas para prevenirla y autorregularse. El mindfulness en movimiento, por tanto, contribuye no solo al bienestar momentáneo, sino al desarrollo de competencias emocionales duraderas.

Tabla 3. Cambios en la autopercepción emocional de los estudiantes

Emoción predominante	Antes del programa	Después del programa
Nerviosismo	45%	18%
Tranquilidad	20%	50%
Confianza	15%	22%
Desinterés	20%	10%

Al analizar los datos presentados en la tabla anterior, se aprecia que la emoción predominante tras la intervención fue la tranquilidad, con un aumento del 30%. Este incremento evidencia que las actividades de mindfulness en movimiento lograron equilibrar los estados emocionales de los estudiantes, quienes pasaron de la tensión al bienestar. La disminución del nerviosismo y el desinterés demuestra que la práctica de la atención plena puede revertir las actitudes negativas hacia el aprendizaje y generar un ambiente más

participativo. La confianza personal también se fortaleció, consolidando la autoestima y la percepción positiva del propio desempeño escolar.

Por otra parte, los registros observacionales revelaron que los momentos de inicio y cierre de las clases, cuando se practicaban ejercicios breves de respiración o movimientos conscientes, eran los más valorados por los estudiantes. En esos minutos, se evidenciaba un cambio en la energía del grupo: pasaban del bullicio y la dispersión a un estado de serenidad y escucha. Los docentes resaltaron que estos espacios no solo reducían la ansiedad, sino que también favorecían la atención y la disposición para aprender. Este resultado sugiere que pequeñas pausas activas de mindfulness integradas a la rutina escolar pueden tener efectos duraderos y profundos.

A nivel cualitativo, se identificó que los estudiantes comenzaron a expresar emociones con mayor claridad, a reconocer sus límites y a pedir ayuda cuando lo necesitaban. La práctica continua de la atención plena fortaleció la empatía y el respeto entre compañeros, disminuyendo las reacciones impulsivas. Estos cambios demuestran que el mindfulness en movimiento actúa como una estrategia de educación emocional, que trasciende el ámbito terapéutico para convertirse en una herramienta formativa que promueve la convivencia, la armonía y el equilibrio personal dentro del entorno educativo.

Tabla 4. Cambios en la interacción social y convivencia escolar

Indicador de convivencia	Antes de la intervención	Después de la intervención
Discusiones frecuentes	40%	12%
Colaboración grupal	25%	45%
Respeto mutuo	20%	35%
Aislamiento social	15%	8%

Los resultados de la cuarta variable mostraron una notable mejora en la convivencia escolar, evidenciada por la disminución de las discusiones y el incremento de la cooperación entre compañeros. El trabajo con mindfulness en movimiento favoreció la creación de un ambiente más empático, donde los estudiantes se escuchaban y comprendían mejor. El respeto mutuo creció un 15%, mientras que el aislamiento social se redujo a casi la mitad. Estos cambios evidencian que la atención plena no solo impacta la esfera individual, sino también la dinámica social, al fortalecer los vínculos y promover la colaboración.

Los docentes entrevistados coincidieron en que el aula se volvió un espacio más armonioso y productivo. Antes del programa, los conflictos interpersonales eran frecuentes, especialmente en grupos con altos niveles de ansiedad; sin embargo, tras las prácticas de mindfulness, el diálogo y la tolerancia reemplazaron a las conductas disruptivas. Las

actividades de movimiento consciente en pareja o en grupo fomentaron la cooperación y la empatía, ya que los estudiantes aprendieron a coordinarse y respetar los ritmos de los demás. Esto fortaleció el sentido de pertenencia y cohesión grupal.

La observación continua durante las sesiones también reveló que la práctica conjunta de mindfulness generó una sensación de comunidad. Los estudiantes más retraídos comenzaron a participar activamente, mientras que los más impulsivos aprendieron a regular su energía. Este equilibrio grupal permitió que la clase funcionara como un espacio de crecimiento colectivo, donde la calma y el respeto se convirtieron en la base de la convivencia. El mindfulness en movimiento, por tanto, no solo actúa sobre el individuo, sino que transforma las relaciones sociales dentro de la institución.

Tabla 5. Impacto del mindfulness en el rendimiento académico

Nivel de rendimiento	Antes del programa	Después del programa
Bajo	35%	15%
Medio	50%	55%
Alto	15%	30%

El análisis del rendimiento académico posterior al programa revela un aumento considerable en el número de estudiantes con desempeño alto, que pasó del 15% al 30%. Este incremento se relaciona con la mejora en la concentración, la disminución del estrés y el fortalecimiento de la autoconfianza logrados a través del mindfulness en movimiento. Los alumnos demostraron mayor capacidad para organizar sus ideas, mantener la atención durante las clases y participar activamente en las evaluaciones. La reducción del grupo con bajo rendimiento confirma que la calma mental es un factor determinante en el éxito académico.

Los testimonios de los docentes respaldaron esta tendencia, señalando que los estudiantes manifestaban una actitud más positiva hacia las tareas escolares y mostraban mayor compromiso con su aprendizaje. Las prácticas de respiración y movimiento realizadas antes de los exámenes resultaron especialmente efectivas para reducir los nervios y mejorar la claridad mental. El mindfulness, aplicado de forma sistemática, permitió que los alumnos enfrentaran las evaluaciones con menos miedo y más confianza, optimizando así su rendimiento general.

En el plano cualitativo, el cambio más relevante fue la transformación de la percepción del aprendizaje. Los estudiantes dejaron de verlo como una obligación para experimentarlo como un proceso de descubrimiento personal. Esta nueva actitud favoreció la creatividad, la participación y el entusiasmo en clase. Así, el mindfulness en movimiento se consolidó no solo

como una herramienta para reducir la ansiedad, sino como un método pedagógico que potencia las capacidades cognitivas y emocionales del estudiantado.

Tabla 6. Variaciones en el nivel de motivación hacia el aprendizaje

Nivel de motivación	Antes de la intervención	Después de la intervención
Baja	40%	10%
Media	45%	50%
Alta	15%	40%

La motivación escolar se fortaleció considerablemente a lo largo del programa. Los estudiantes comenzaron a mostrar mayor interés por las actividades, especialmente aquellas que involucraban movimiento y reflexión corporal. La disminución del 30% en los niveles bajos de motivación refleja el impacto positivo del mindfulness como estrategia de activación mental y emocional. Los docentes observaron mayor entusiasmo y participación, lo que generó clases más dinámicas y colaborativas, donde el aprendizaje se vivía con alegría y sentido.

En los grupos observados, la práctica del mindfulness ayudó a transformar la relación de los estudiantes con el error, disminuyendo el miedo al fracaso. Este cambio emocional incrementó su motivación intrínseca y su deseo de superarse. Muchos alumnos expresaron que “ahora aprenden más tranquilos” y que “no se sienten presionados como antes”. Esta autopercepción de bienestar es clave para la construcción de una actitud positiva hacia el aprendizaje, donde el esfuerzo se asocia con crecimiento y no con sufrimiento.

Además, los docentes coincidieron en que la motivación adquirió un carácter más humano y participativo. El clima del aula se volvió más abierto y receptivo, facilitando la comunicación y la colaboración. La práctica del mindfulness en movimiento no solo mejoró el rendimiento, sino que fortaleció el sentido de propósito y la conexión con el aprendizaje. Este hallazgo demuestra que el bienestar emocional y la motivación son dimensiones interdependientes que pueden desarrollarse conjuntamente mediante estrategias pedagógicas conscientes.

Los resultados obtenidos en relación con la autoconfianza de los estudiantes reflejan un avance notable en el desarrollo de la seguridad personal y la percepción positiva de sus propias capacidades. Antes de la implementación del programa, gran parte del grupo manifestaba inseguridad para participar en clase, miedo al juicio de los demás y baja autoestima académica. No obstante, a medida que se incorporaron las sesiones de mindfulness en movimiento, los alumnos empezaron a experimentar una sensación de equilibrio emocional y confianza en sí mismos. Este proceso de autoconocimiento y

aceptación permitió que se expresaran con mayor libertad, enfrentando los desafíos escolares con serenidad y optimismo.

La práctica constante de ejercicios de atención plena y movimiento consciente fortaleció la conexión mente-cuerpo, lo que ayudó a los estudiantes a reconocer sus emociones y a responder ante ellas de manera adaptativa. Al reducir los pensamientos negativos automáticos y el miedo al error, los participantes mejoraron su autoimagen y su capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes. Los docentes observaron que los estudiantes más tímidos comenzaron a participar activamente, mientras que aquellos con actitudes impulsivas aprendieron a moderar sus reacciones. Este equilibrio entre la calma y la confianza generó una atmósfera de aprendizaje más estable y cooperativa.

Asimismo, las entrevistas cualitativas demostraron que el mindfulness en movimiento favoreció la construcción de un sentido de logro personal. Los alumnos manifestaron sentirse “más seguros de lo que pueden hacer” y “más tranquilos al hablar frente a los demás”. La autoconfianza, entendida como una habilidad socioemocional clave, se fortaleció al integrar la respiración, el movimiento y la atención plena como parte del proceso educativo. Este cambio no solo impactó el rendimiento académico, sino también la percepción de sí mismos como individuos capaces de controlar su mente y sus emociones en diferentes contextos.

Tabla 7. Cambios en la autoconfianza de los estudiantes

Indicador de autoconfianza	Antes del programa	Después del programa
Baja autoconfianza	50%	18%
Moderada	35%	42%
Alta	15%	40%

Los resultados de la tabla 7 revelan un incremento sustancial en los niveles de autoconfianza, donde el porcentaje de estudiantes con alta seguridad personal se duplicó, pasando del 15% al 40%. Esto evidencia que el mindfulness en movimiento contribuye al fortalecimiento de la autopercepción positiva y al desarrollo del control emocional frente a situaciones de presión. La reducción significativa de la baja autoconfianza también se tradujo en una mejora en la interacción social y en la disposición para asumir nuevos retos académicos, confirmando que el bienestar emocional y la autoestima están estrechamente vinculados.

A nivel docente, se constató que los alumnos más seguros lograron desempeñarse mejor en presentaciones orales y actividades grupales, mostrando una comunicación más asertiva y coherente. La práctica de mindfulness ayudó a disminuir el diálogo interno negativo, potenciando la capacidad de atención y la autovaloración. Este cambio tuvo un efecto

multiplicador dentro del grupo, ya que la seguridad individual fomentó la confianza colectiva, consolidando un clima de respeto y motivación mutua dentro del aula.

Finalmente, el fortalecimiento de la autoconfianza repercutió en la disposición general hacia el aprendizaje y la convivencia. Los estudiantes manifestaron sentirse “más capaces de lograr lo que se proponen”, lo que refuerza el principio de que la atención plena no solo relaja la mente, sino que empodera al individuo. Este hallazgo reafirma que el mindfulness en movimiento puede ser considerado un recurso psicopedagógico eficaz para promover el crecimiento personal y la estabilidad emocional en la escuela.

Tabla 8. Percepción docente sobre los efectos del mindfulness en movimiento

Aspecto observado	Mejora significativa	Mejora moderada	Sin cambio
Reducción de la ansiedad escolar	80%	20%	0%
Aumento de la concentración	75%	25%	0%
Mejora en la convivencia	70%	25%	5%
Participación activa	65%	30%	5%

Las opiniones de los docentes complementaron los resultados cuantitativos y cualitativos del estudio, confirmando el impacto positivo del programa de mindfulness en movimiento en múltiples dimensiones del proceso educativo. El 80% de los profesores destacó una reducción significativa en los niveles de ansiedad escolar, acompañada de un aumento en la concentración y la participación. Además, resaltaron que los estudiantes se mostraban más tranquilos y atentos, lo que facilitaba el desarrollo de las clases y mejoraba el clima emocional del aula. Estas observaciones validan la efectividad del enfoque aplicado como herramienta pedagógica integral.

Los educadores coincidieron también en que el mindfulness permitió mejorar la convivencia y la disciplina dentro del aula. Al practicar la atención plena en conjunto, los estudiantes aprendieron a escuchar activamente y a gestionar sus emociones sin recurrir a reacciones impulsivas. Esto generó una reducción visible en los conflictos y una mejora en la comunicación. Los docentes consideraron que esta metodología debería incorporarse de forma permanente dentro del currículo, dado que promueve el bienestar psicológico y fortalece las competencias socioemocionales del alumnado.

En el análisis global, los resultados mostraron que el mindfulness en movimiento no solo es una técnica de relajación, sino una estrategia educativa transformadora. Su implementación sistemática logró equilibrar las emociones, fortalecer la empatía y mejorar tanto el rendimiento académico como la convivencia institucional. Los profesores concluyeron que la práctica fomenta la atención consciente, la tolerancia y la autocompasión, aspectos

esenciales para una educación integral orientada al bienestar emocional y al desarrollo humano sostenible.

En conjunto, los resultados obtenidos en las ocho tablas demuestran que la aplicación del mindfulness en movimiento tuvo un impacto positivo y sostenido en la reducción de la ansiedad escolar, el fortalecimiento de la atención, la autoconfianza y la convivencia en la Unidad Educativa “Federico García Lorca”. Los porcentajes comparativos evidencian un descenso en los niveles de estrés y un aumento en los indicadores de bienestar emocional y rendimiento académico. Asimismo, los testimonios cualitativos y la percepción docente confirman que la estrategia es viable, accesible y adaptable a distintos contextos educativos, lo que la convierte en una herramienta pedagógica de gran valor.

El mindfulness en movimiento permitió que los estudiantes aprendieran a gestionar sus emociones, a reconocer su cuerpo como espacio de equilibrio y a adoptar una actitud positiva frente al aprendizaje. Estas transformaciones no solo beneficiaron su desempeño escolar, sino también su calidad de vida. En consecuencia, se recomienda integrar esta práctica como parte de los programas de educación emocional, con el fin de promover escuelas más saludables, humanas y resilientes. De esta manera, la atención plena en movimiento se consolida como una estrategia transformadora que une mente, cuerpo y corazón en el proceso educativo contemporáneo.

Conclusiones

El estudio permitió comprobar que la aplicación del mindfulness en movimiento tuvo un impacto significativo en la reducción de los niveles de ansiedad escolar en los estudiantes. A lo largo de las sesiones se evidenció un cambio positivo en la conducta emocional, pasando de la inquietud y la tensión a estados de mayor serenidad, calma y concentración. Este resultado confirma que las estrategias de atención plena, cuando se combinan con el movimiento corporal consciente, constituyen un recurso eficaz para promover la autorregulación emocional y el bienestar integral en el aula.

Asimismo, se concluye que la práctica constante del mindfulness en movimiento fortaleció las funciones cognitivas asociadas con la atención y la memoria de trabajo. Los estudiantes mejoraron su capacidad de concentración, lo que se tradujo en un mejor desempeño académico. Esta relación directa entre equilibrio emocional y rendimiento escolar demuestra que el aprendizaje se potencia cuando el alumno logra controlar su ansiedad y se encuentra en un estado mental de calma activa y apertura cognitiva.

Los resultados evidenciaron además que el mindfulness contribuye al desarrollo de la autoconfianza y la autoestima académica. Los alumnos manifestaron sentirse más seguros

de sí mismos y capaces de asumir responsabilidades con actitud positiva. La práctica regular permitió que enfrentaran las evaluaciones y actividades grupales sin temor al error, reconociendo que el aprendizaje es un proceso continuo en el que la tranquilidad interior es clave para el éxito personal y escolar.

Otra conclusión importante es que la convivencia escolar se transformó positivamente gracias a la implementación de esta estrategia. El respeto mutuo, la cooperación y la empatía aumentaron notablemente, disminuyendo las discusiones y los conflictos interpersonales. El mindfulness en movimiento, al promover la conexión con uno mismo, también fomenta la conexión con los demás, consolidando un ambiente educativo más humano, armonioso y participativo.

Desde la perspectiva docente, se comprobó que la incorporación de estas prácticas generó una mejora en la dinámica de clase. Los maestros observaron una reducción de la tensión grupal, una mayor disposición al trabajo colaborativo y un fortalecimiento del vínculo afectivo entre profesor y estudiante. Estas evidencias refuerzan la idea de que el bienestar emocional de los alumnos es un componente indispensable del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, se determinó que el mindfulness en movimiento puede implementarse de forma accesible dentro del currículo educativo, sin requerir infraestructura especializada. Bastan unos minutos diarios de respiración, estiramiento o atención corporal para generar efectos positivos en el clima escolar. Este hallazgo resalta la viabilidad de incorporar esta metodología de manera sostenible en la jornada académica ordinaria.

También se concluye que la práctica regular del mindfulness en movimiento favorece la inteligencia emocional, al ayudar a los estudiantes a identificar, aceptar y gestionar sus emociones. Este desarrollo emocional tiene efectos duraderos, ya que prepara a los jóvenes para afrontar con resiliencia los desafíos tanto académicos como personales, fortaleciendo su estabilidad psicológica a largo plazo.

El estudio reveló igualmente que esta estrategia educativa no solo beneficia a los estudiantes, sino también a los docentes, al reducir el estrés laboral y mejorar su bienestar emocional. Cuando el profesor se involucra en la práctica junto con sus alumnos, se produce un efecto de retroalimentación positiva, que humaniza la relación pedagógica y favorece un aprendizaje más consciente y empático.

Finalmente, se constató que el mindfulness en movimiento actúa como un eje integrador entre cuerpo, mente y emoción, elementos tradicionalmente tratados por separado en la educación. Su aplicación fomenta una pedagogía más holística y humanista, centrada

en la persona como un ser integral. Por tanto, se recomienda su continuidad y expansión institucional como parte de una cultura educativa orientada a la salud mental y la convivencia pacífica.

En síntesis, se concluye que el mindfulness en movimiento constituye una herramienta pedagógica transformadora que contribuye a la formación de estudiantes más conscientes, equilibrados y resilientes. Su práctica sostenida no solo reduce la ansiedad escolar, sino que también fortalece valores humanos, habilidades emocionales y competencias cognitivas que favorecen el desarrollo pleno del individuo y el cumplimiento de los objetivos de la educación integral.

Recomendaciones

Se recomienda institucionalizar el programa de mindfulness en movimiento dentro de la planificación curricular anual de la Unidad Educativa “Federico García Lorca”. Para ello, se sugiere incorporar espacios semanales de práctica consciente, liderados por los docentes de diferentes áreas, con el fin de mantener una continuidad que consolide los beneficios observados durante el proceso investigativo.

Es fundamental capacitar al personal docente en técnicas de mindfulness y educación emocional, de manera que puedan guiar las sesiones con conocimiento y sensibilidad pedagógica. La formación docente debe incluir aspectos teóricos, metodológicos y vivenciales que les permitan experimentar los beneficios de la atención plena antes de enseñarla, garantizando coherencia entre la práctica personal y la orientación educativa.

Asimismo, se recomienda que la institución promueva campañas de sensibilización dirigidas a estudiantes, familias y comunidad educativa, con el propósito de crear una cultura de bienestar y autocuidado. La comprensión colectiva de la importancia de la salud emocional fortalecerá el compromiso de todos los actores en la implementación del mindfulness como parte de la vida escolar cotidiana.

De igual modo, se aconseja incluir el mindfulness en movimiento dentro de las actividades de tutoría, educación física y proyectos de desarrollo humano, aprovechando su potencial integrador. Estas áreas ofrecen espacios idóneos para vincular la atención plena con el movimiento, la relajación y el trabajo en equipo, ampliando su alcance y sostenibilidad institucional.

Se sugiere también realizar evaluaciones periódicas para monitorear el impacto del programa a mediano y largo plazo, mediante instrumentos de observación, encuestas y entrevistas. Esto permitirá ajustar las estrategias y fortalecer aquellas prácticas que resulten

más efectivas, asegurando la mejora continua del proceso formativo y emocional de los estudiantes.

Para garantizar la permanencia del programa, la institución puede establecer alianzas con universidades o centros especializados en educación emocional y mindfulness. Estas colaboraciones pueden aportar recursos, asesoría técnica y material didáctico, además de brindar respaldo científico a la práctica pedagógica aplicada en el aula.

Otra recomendación es incorporar recursos tecnológicos que apoyen la enseñanza del mindfulness, como videos educativos, aplicaciones móviles o plataformas de relajación guiada. Estas herramientas pueden facilitar la práctica autónoma de los estudiantes, extendiendo los beneficios del programa más allá del aula y fortaleciendo su continuidad en el hogar.

Se aconseja también fomentar la participación de los padres de familia en talleres de mindfulness familiar, donde aprendan técnicas sencillas de atención plena que puedan practicar con sus hijos. La corresponsabilidad entre escuela y hogar potenciará los efectos del programa, generando un entorno emocionalmente saludable y coherente para el desarrollo del niño y del adolescente.

En el ámbito pedagógico, se recomienda integrar la práctica de mindfulness con otros enfoques contemporáneos como la educación inclusiva, la neuroeducación y la educación para la paz. Esta integración enriquecerá el modelo educativo y permitirá una atención más completa a las necesidades emocionales y cognitivas de los estudiantes, fortaleciendo la educación integral.

Finalmente, se sugiere continuar investigando sobre el mindfulness en movimiento en diferentes niveles educativos y contextos sociales, para ampliar la evidencia científica sobre su eficacia. Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que se trata de una herramienta de alto valor pedagógico, capaz de transformar el aula en un espacio de bienestar, conciencia y aprendizaje significativo.

Referencias Bibliográficas

Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 1-10. Obtenido de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/0835/8617/2739-9499-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Asmal, K. N.,

Brito-Pastrana, R., y Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241-258. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000100241&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Cabrera, J. S., Valverde, D. R., Morua, M. H., Zumbado, M. P. V., Flores, C. R., & Zúñiga, E. A. C. (2024). Ejercicio físico y la terapia complementaria “conciencia plena” en la función ejecutiva (atención) de pacientes con trauma craneoencefálico y enfermedad cerebral. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10(2), 6 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9642240>

Cieza, V. G. (2025). Mindfulness y La Regulación Emocional. *Revista de Psicología*, 15(1), 79-96 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10415389>

Coronel, T. C., Bravo, V. N., & de Pedagogía, M. (2021). Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula. *Desafíos de La Formación Inicial y Permanente de Docentes Para El Desarrollo Sostenible. Retos de La Educación Superior Ante La Agenda*, 2030

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/67367517/Estrategias_Mindfullnes_para_docentes-libre.pdf?1621390405=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEstrategias_Mindfullnes_para_docentes.pdf&Expires=1762552807&Signature=bC6MP8PuCo-1-aKOFQmyy7i0CJxtpE44pjCOIJ6G8-HQDZvHmaZhoS4fZ~qz16sAZVwLXVPcKPwyCIWTV6VJCTCDC6FYmGTxpUIhpLOxZg5LvW0tduaw9gQL8YK4ppOgeUiJcymZ-opBfFK6pfbI20ShPDdKXPMblrkMDI4BVSWohmaRqUC-TwaT4rCTVX5uTHRQ3pxxAckFtpmSwXDCVjb0MX9rPgywT0IVVC9V7ytUycraEtqJAt2SKRhGxsQVWHk~H4on5qfEFMhLjyoYJW2rSM6YHDqbBDW6GHysUR9gZVjGhnXC-0eIXju5akhYgE4gmLlmxDeEpL7Bw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA Asmal, K. N.,

Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E., & Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe.

Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 30(1), 235-248
<https://dconducta.es/assets/atenci%C3%B3nplena.pdf>

Guedes, V., Ribeiro, N., & Mograbi, D. (2023). Mindfulness, meditação e regulação emocional: achados empíricos e perspectivas futuras. *Clínica & Cultura*, 9(1)
<https://periodicos.ufs.br/clinicaecultura/article/view/15581>

Guillén, J. M. B. (2021). Meditación Vipassanā y Conciencia Plena o Mindfulness: Consideraciones Actuales. *Psiquiatría*, com, 25
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26141w/Recursos/M1COP109S_Bertolin_S5.pdf

Jiménez, A. J. G. (2021). Impacto del mindfulness en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: una revisión sistemática de literatura con VOSviewer. *Educa UMCH*, (17), 2 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083932>

Larramona Recio, P., & Aristizábal Parra, D. M. Propuesta de Intervención en Educación Infantil: Mindfulness para la regulación de emociones y la consciencia plena
<https://zaquan.unizar.es/record/127421>

Martín Rodríguez, R. D., & Luján Henríquez, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales
<https://dehesa.unex.es/entities/publication/5c505971-2e3c-4dbf-b50e-12e543a2705e>
Monsivais, C. L. R.,

Puente-Torre, P., Delgado-Benito, V., Rodríguez-Cano, S., & García-Delgado, M. A. (2025). Explorando la práctica de atención plena (mindfulness) en estudiantes universitarios: evidencias y perspectivas. *Formación universitaria*, 18(2), 151-160
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062025000200151&script=sci_arttext&tlng=pt

Quiroz Castañeda, S. A. (2023). Efectos de un programa de Mindfulness (conciencia plena) en la autoeficacia de docentes de una universidad privada de Lima Metropolitana
<https://repositorio.uarm.edu.pe/items/2d305771-f45a-4ca6-b788-3ba5be2a40ee>

Vargas, M. C., Andrade, Y. A., & Vázquez, L. M. (2024). ¿ Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes?. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 42-55 <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9384>