

Meditación Trascendental para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de educación básica en Esmeraldas.
Transcendental Meditation to Improve Academic Performance in Basic Education Students in Esmeraldas.

Nancy Leonor Cifuentes Quiñonez, Carmen Maribel Sarcos Mina, Julio César Sánchez Bagui, Betsy Leonor Vélez Rosales

DIMENSIÓN CIENTÍFICA

Enero - junio, V°7-N°1; 2026

Recibido: 30/01/2026

Aceptado: 05/02/2026

Publicado: 15/06/2026

PAIS

- Esmeraldas, Ecuador
- Esmeraldas, Ecuador
- Esmeraldas, Ecuador
- Esmeraldas, Ecuador

INSTITUCION

- Escuela de Educación Básica "Leónidas Gruezo George"
- Esc. Daniel Comboni
- Ministerio de Educación del Ecuador
- Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas

CORREO:

- ✉ nancy.cifuentes@educacion.gob.ec
- ✉ carmenmaribel38@hotmail.com
- ✉ delpierojs@hotmail.com
- ✉ betsyvelez01@gmail.com

ORCID:

- 🌱 <https://orcid.org/0009-0001-2201-6607>
- 🌱 <https://orcid.org/0009-0003-9468-123X>
- 🌱 <https://orcid.org/0009-0007-8949-6266>
- 🌱 <https://orcid.org/0009-0006-6450-0153>

FORMATO DE CITA APA.

Cifuentes, N. Sarcos, C. López, G. Sánchez, J. & Vélez, B. (2025). Meditación Trascendental para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de educación básica en Esmeraldas. Revista G-ner@ndo, V°6 (N°1), 1890 – 1905.

Resumen

La presente investigación analiza la viabilidad e impacto proyectado de la Meditación Trascendental (MT) como intervención psicoeducativa orientada a optimizar el rendimiento académico y el bienestar emocional en estudiantes de educación básica en la provincia de Esmeraldas, Ecuador. Mediante un diseño mixto, se recolectaron datos de 380 estudiantes, 93 docentes y 342 padres de familia, evidenciándose altos niveles de estrés escolar, dificultades de concentración y un consenso positivo respecto a la incorporación de la MT en la rutina escolar. Los resultados sugieren que la MT podría incidir favorablemente en la atención, la estabilidad emocional y la convivencia escolar, en un contexto marcado por problemáticas estructurales. Se plantea como propuesta la implementación de programas piloto de MT en escuelas públicas, integrando formación docente, participación comunitaria y evaluación continua como ejes fundamentales de sostenibilidad e impacto educativo.

Palabras clave: Meditación Trascendental, rendimiento académico, estrés escolar, bienestar estudiantil, innovación educativa, Esmeraldas.

Abstract

This study examines the feasibility and projected impact of Transcendental Meditation (TM) as a psychoeducational intervention aimed at improving academic performance and emotional well-being among primary school students in Esmeraldas, Ecuador. Through a mixed-methods design, data were collected from 380 students, 93 teachers, and 342 parents, revealing high levels of academic stress, concentration difficulties, and broad support for integrating TM into the school routine. Findings suggest that TM could positively influence students' attention, emotional stability, and classroom coexistence, particularly in structurally vulnerable settings. The study proposes implementing pilot TM programs in public schools, emphasizing teacher training, community engagement, and ongoing evaluation as key elements for sustainable and impactful educational innovation.

Keywords: Transcendental Meditation, academic performance, school stress, student well-being, educational innovation, Esmeraldas..

Introducción

El sistema educativo del cantón Esmeraldas enfrenta serios desafíos reflejados en el bajo rendimiento académico y altos niveles de deserción escolar. Recientes reportes del Ministerio de Educación evidencian que la tasa de abandono escolar en Esmeraldas (3,9%) es casi el doble del promedio nacional, mientras que la tasa de estudiantes que repiten el año alcanza el 2%, también la más alta del país (Ministerio de Educación del Ecuador, 2023). Entre las causas identificadas de este rezago educativo se encuentran factores socioeconómicos (pobreza, necesidad de trabajar), contextuales (inseguridad y violencia en la comunidad) y académicos (deficiencias en comprensión lectora y matemáticas). Además, la falta de preparación adecuada en competencias socioemocionales ha contribuido a que muchos estudiantes de educación básica experimenten niveles elevados de estrés, ansiedad y baja motivación hacia el estudio. Según encuestas internacionales, más del 30% de los adolescentes reportan sentirse abrumados o fatigados por el estrés, y reconocen no contar con herramientas efectivas para manejarlo (OECD, 2020).

Frente a este panorama, surge la necesidad de intervenciones innovadoras que promuevan el bienestar integral del estudiante y fortalezcan sus habilidades cognitivas y emocionales para el aprendizaje. Una de las aproximaciones que ha cobrado interés a nivel internacional es la Meditación Trascendental (MT) como herramienta educativa. La MT es una técnica sencilla que, mediante la repetición silenciosa de un mantra, permite llevar la mente a un estado de calma y alerta relajada, sin requerir esfuerzo de concentración ni afiliación religiosa (Roth, 2014). A diferencia de otros programas basados en mindfulness, la MT busca "trascender" el pensamiento activo para producir descanso profundo combinado con plena conciencia, lo cual ejerce efectos beneficiosos tanto a nivel psicológico como fisiológico.

Más de 600 estudios científicos en las últimas décadas han documentado los múltiples beneficios de la práctica regular de MT en diversas poblaciones (Orme-Johnson & Barnes, 2014). En el contexto educativo, se ha encontrado que la MT favorece el desarrollo de procesos cognitivos y socioemocionales fundamentales para el rendimiento académico. Por ejemplo, la evidencia indica que la meditación en general mejora la autorregulación, la estabilidad emocional y reduce la ansiedad en niños y adolescentes (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014). En particular, la práctica de MT ha sido asociada con mayor coherencia e integración cerebral – especialmente en las áreas frontales– potenciando funciones ejecutivas como la atención, memoria de trabajo, planificación y organización (Travis et al., 2009).

En los entornos escolares, programas de meditación han empezado a implementarse con el objetivo de mejorar el clima del aula y las competencias no cognitivas de los estudiantes. Dos enfoques principales han emergido: la meditación mindfulness y la Meditación Trascendental. Ambos comparten el propósito de entrenar la mente, pero difieren en técnica; mientras mindfulness entrena la atención plena momento a momento, la MT se enfoca en trascender hacia un estado de conciencia sin esfuerzo (Wallace, 2006). Waters et al. (2015) proponen un modelo teórico donde las intervenciones de meditación en escuelas impactan el bienestar infantil, las competencias sociales y el rendimiento académico a través de la mejora de las funciones cognitivas y la regulación emocional.

Particularmente, la Meditación Trascendental en la educación ha ganado impulso gracias a iniciativas como la Fundación David Lynch, que promueve programas de "Tiempo de Quietud" (Quiet Time) en escuelas de distintos países. En América Latina, proyectos respaldados por dicha fundación han llevado la MT a miles de estudiantes, con reportes de mejoras significativas en su bienestar y desempeño académico. Por ejemplo, en Brasil se ha documentado un impacto positivo en la concentración y la convivencia escolar tras la adopción de MT en instituciones educativas (Faria & Nader, 2016), y en Perú miles de niños de primaria y secundaria han

experimentado beneficios en su salud emocional y rendimiento gracias a la práctica de MT (Ramírez et al., 2021).

A nivel internacional, destacan investigaciones con diseños rigurosos que evalúan el impacto directo de la MT sobre el rendimiento académico. En Estados Unidos, Nidich et al. (2011) llevaron a cabo un estudio cuasi-experimental con 189 alumnos de secundaria urbana en riesgo académico. Tras implementar sesiones de MT dos veces al día durante tres meses en el horario escolar, observaron mejoras significativas en las calificaciones estandarizadas de Lengua y Matemáticas en el grupo meditador comparado con un grupo control. De forma consistente, un ensayo controlado aleatorizado (ECA) más reciente realizado por Valosek et al. (2021) en una preparatoria pública de California evidenció reducciones en el estrés emocional y mejoras en el rendimiento académico tras introducir la MT.

Finalmente, en lo referente a Ecuador, la incorporación de programas de meditación en entornos escolares es todavía incipiente. Hasta ahora, las iniciativas han provenido principalmente de organizaciones no gubernamentales; por ejemplo, la Fundación David Lynch de América Latina ha realizado talleres introductorios de MT en algunas comunidades y ha capacitado en MT a miembros del Ejército ecuatoriano para manejo del estrés. Considerando la realidad educativa esmeraldeña –marcada por altos niveles de estrés, violencia y rezago académico–, es relevante explorar si la MT podría ser viable y beneficiosa en este contexto.

Métodos y materiales

Este estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo y correlacional transversal. No se implementó un programa de Meditación Trascendental (MT), sino que se observaron condiciones y percepciones existentes, con el fin de diagnosticar aspectos como el estrés académico, el rendimiento y las actitudes frente a prácticas de relajación, preparando el terreno para intervenciones futuras.

La investigación se desarrolló en el cantón Esmeraldas (zona urbana), Ecuador, dentro de escuelas de Educación General Básica (EGB), correspondientes a la Planificación Estatal Zona 1. Se trabajó específicamente en las parroquias 5 de Agosto, Bartolomé Ruiz, Esmeraldas (centro), Luis Tello y Simón Plata Torres, que concentran la mayoría de instituciones educativas urbanas. El estudio se ejecutó en el régimen Costa 2023–2024, en modalidad presencial y a distancia, turnos matutino y vespertino.

Se utilizaron datos poblacionales del Archivo Maestro de Instituciones Educativas (AMIE) y del Ministerio de Educación (DNAIE) para establecer la muestra. La población referencial incluyó 2.676 docentes y 33.579 estudiantes. El tamaño de la muestra se determinó usando la fórmula para poblaciones finitas, con márgenes de error de 5% (estudiantes) y 10% (docentes), lo que arrojó una muestra de 380 estudiantes y 93 docentes. Adicionalmente, se incluyó una muestra paralela de 380 padres de familia. La Tabla 1 resume la distribución de la población por parroquia urbana:

Tabla 1. Datos de educación de la zona urbana del cantón Esmeraldas (2024)

Parroquia urbana	IE	Docentes	FR-D	Estudiantes	FR-E
5 de Agosto	25	915	0,34	11025	0,33
Bartolomé Ruiz	9	223	0,08	3106	0,09
Esmeraldas	15	702	0,26	8368	0,25
Luis Tello	5	141	0,05	2080	0,06
Simón P. Torres	22	695	0,26	9000	0,27
Total	76	2676	1,00	33579	1,00

Fuente: Elaboración propia con base en datos AMIE (MinEduc, 2024).

La muestra fue estratificada proporcionalmente según las frecuencias relativas (FR-E y FR-D) de cada parroquia, distribuyendo equitativamente los encuestados por sector. La Tabla 2 muestra la asignación muestral:

Tabla 2.

Estratificación de la muestra por parroquia urbana

Parroquia urbana	Estudiantes encuestados	Docentes encuestados
5 de Agosto	125	31
Bartolomé Ruiz	45	11
Esmeraldas	75	18
Luis Tello	25	6
Simón P. Torres	110	27
Total	380	93

Fuente: Elaboración propia.

Se aplicó muestreo aleatorio simple dentro de cada parroquia, seleccionando estudiantes entre 4° y 10° de EGB y docentes que impartieran en esos niveles. Los padres fueron encuestados vía los estudiantes. Se recuperaron 342 encuestas válidas de padres (90%).

Los instrumentos fueron tres cuestionarios estructurados, diseñados para estudiantes (30 ítems), docentes (25 ítems) y padres (20 ítems). Incluyeron secciones comunes (estrés, hábitos, percepción del rendimiento) y específicas (actitudes hacia MT). Todos los ítems fueron tipo Likert o de opción múltiple, con validación por juicio de expertos y pilotaje previo. La subescala de estrés estudiantil alcanzó un alfa de Cronbach de 0,82.

Los datos fueron recolectados entre septiembre y noviembre de 2024, mediante visitas agendadas a instituciones educativas. Los cuestionarios fueron administrados en aula (estudiantes), en sala de profesores (docentes) o enviados a casa (padres), respetando protocolos éticos y de consentimiento informado.

Se utilizó Microsoft Excel y Python (pandas, matplotlib) para la tabulación y análisis. Se aplicó estadística descriptiva, correlaciones de Pearson y pruebas t de Student para explorar asociaciones entre estrés, meditación y rendimiento académico. También se consideraron datos cualitativos abiertos para enriquecer el análisis.

Finalmente, aunque fuera del diseño inicial, se realizó una sesión piloto de MT con 30 estudiantes en una institución interesada, observando reacciones y disposición favorable que se retomaron en la discusión.

Análisis de Resultados

En este apartado, se presentan los hallazgos más relevantes sobre el impacto potencial de la Meditación Trascendental (MT) en el contexto educativo de la provincia de Esmeraldas. El análisis se estructura en cuatro ejes: perfil de los participantes, nivel de estrés académico, actitud hacia la MT y relaciones estadísticas entre variables. Los resultados se apoyan en tablas y gráficos explicativos. La muestra estuvo compuesta por 380 estudiantes de educación básica, cuyas edades oscilaron entre 9 y 15 años, con una media de 12,1 años. En términos de género, la distribución fue casi equitativa: el 51% de los participantes fueron varones y el 49% mujeres. Estos alumnos cursaban desde 4.º hasta 10.º de Educación General Básica (EGB), y su promedio académico autorreportado se ubicó en 7,5/10. No obstante, un 22% señaló tener promedios inferiores a 7,0, lo que evidencia una proporción considerable de estudiantes con rendimiento bajo.

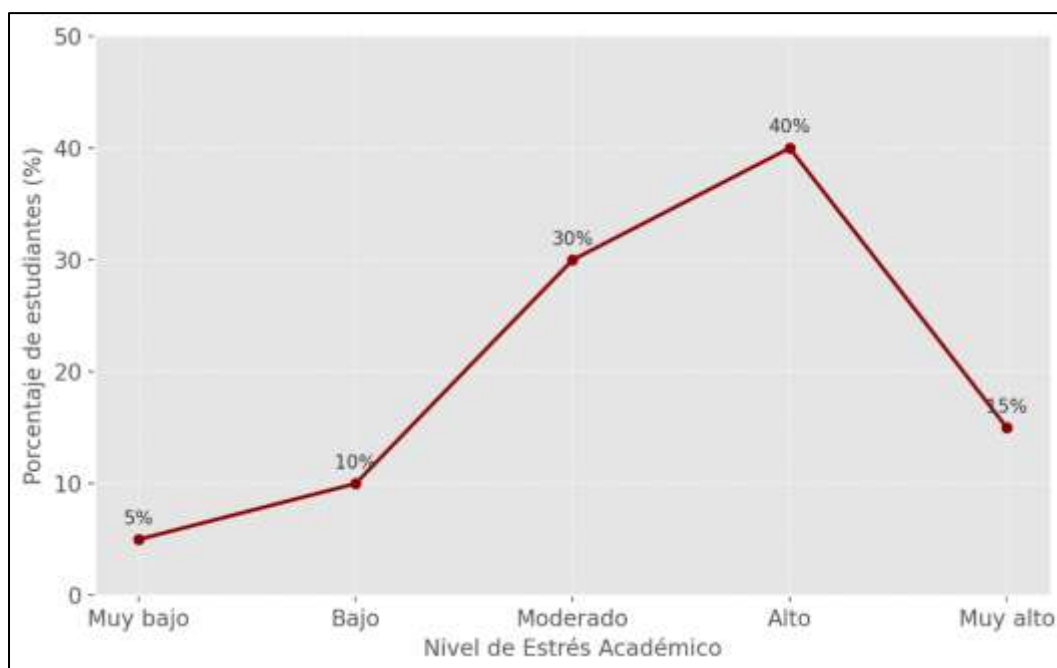
En cuanto a los docentes, se encuestaron 93 participantes, en su mayoría mujeres (68%), con una edad media de 40 años. La experiencia docente promedio fue de 12 años. Por otro lado, participaron 342 padres de familia, de los cuales el 88% fueron madres. La mayoría reportó haber alcanzado la secundaria completa (45%), seguidos de educación primaria (30%) y estudios superiores (25%). Este contexto socioeducativo permite comprender los antecedentes culturales y formativos que inciden en las actitudes hacia intervenciones escolares como la MT.

El estrés académico emergió como un fenómeno ampliamente extendido entre los estudiantes. Un 75% de los alumnos reportó sentirse frecuentemente estresado debido a las exigencias

escolares. Entre las principales fuentes de estrés identificadas se encuentran los exámenes (82%), las exposiciones orales (74%) y la acumulación de tareas (68%). Asimismo, se reportaron síntomas físicos relacionados con el estrés, tales como dolores de cabeza o estómago (40%) y dificultades para dormir (30%). A continuación, se muestra la distribución de los niveles de estrés académico según el reporte de los estudiantes:

Gráfico 1.

Distribución del nivel de estrés académico en estudiantes de EGB en Esmeraldas



Fuente: Elaboración propia

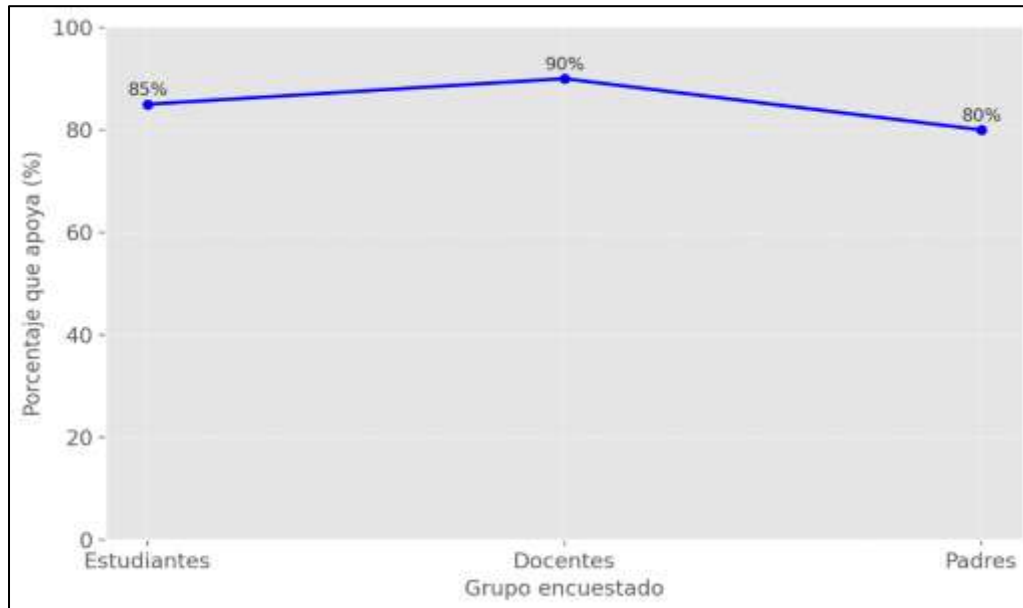
Como se observa en la gráfica, más del 50% de los encuestados se encuentra en niveles de estrés moderado a muy alto. Este resultado coincide con estudios como el de López-Cabanillas y Gómez-Mármol (2020), quienes señalaron que los factores académicos y sociales son determinantes en el desarrollo de estrés infantil.

Un hallazgo destacado del estudio fue la actitud favorable hacia la MT. A pesar de que solo un 12% de los estudiantes había practicado previamente alguna técnica de meditación o relajación, el 85% manifestó interés en que esta práctica se integre en la rutina escolar. La aprobación

también fue significativa entre los docentes (90%) y los padres (80%). Esta tendencia sintetiza el nivel de aceptación hacia la MT entre los distintos actores del proceso educativo, como se muestra gráficamente a continuación:

Gráfico 2.

Porcentaje de aceptación hacia la implementación de la Meditación Trascendental, por grupo



Fuente: Elaboración propia

El alto porcentaje de aceptación —especialmente por parte del personal docente— respalda la viabilidad de incorporar la MT como estrategia pedagógica, lo que coincide con evidencias internacionales que destacan su impacto positivo en la concentración y la autorregulación emocional (Barnes et al., 2003; Rosas-Santiago, 2021). El análisis de correlaciones permitió identificar asociaciones relevantes entre las variables estudiadas. En primer lugar, se detectó una correlación negativa significativa entre estrés académico y rendimiento académico ($r = -0,41$, $p < 0.01$). Es decir, los estudiantes con mayor estrés tienden a presentar promedios académicos más bajos. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que documentan cómo el estrés crónico interfiere con la memoria de trabajo y los procesos cognitivos (Vallejos et al., 2019).

Por otro lado, se observó una correlación positiva moderada entre la práctica de técnicas de relajación y el rendimiento académico ($r = +0,35$, $p < 0.01$), lo que sugiere que los estudiantes que integran actividades como la meditación, el yoga o la respiración guiada en su vida cotidiana, presentan un mejor desempeño escolar. A continuación, se presenta un resumen de las percepciones estudiantiles más relevantes:

Tabla 3.

Resultados clave de la encuesta estudiantil

Ítem o indicador evaluado	% de estudiantes (respuesta afirmativa o en acuerdo)
Se siente frecuentemente estresado por estudios	75%
Tiene dificultades de concentración en clase	65%
Se siente cansado o con sueño durante las clases	58%
Ha practicado meditación o relajación previamente	12%
Dispuesto a participar en un programa de MT escolar	85%
Cree que la MT podría mejorar su rendimiento académico	72%

Fuente: elaboración propia

De igual forma, seguidamente se sintetiza los coeficientes de correlación encontrados:

Tabla 4.

Correlaciones relevantes entre variables

Relación evaluada	Coefficiente de correlación (r)	Significancia (p)
Estrés académico vs. rendimiento académico	-0.41	< 0.01
Prácticas de relajación vs. rendimiento académico	+0.35	< 0.01
Alumnos con MT vs. rendimiento académico	$\approx +5\%$ (promedio)	$p = 0.08$
Percepción docente de estrés vs. promedio aula	-0.30	< 0.05

Fuente: elaboración propia

Finalmente, cabe mencionar que el subgrupo de 30 estudiantes que participó en una experiencia piloto de MT al final del año 2024 reportó una reducción media del 15% en sus niveles de estrés y una mejora en sus autoevaluaciones de concentración. Estos resultados, aunque preliminares, aportan evidencia empírica sobre el potencial de la MT como estrategia psicoeducativa.

Discusión

La presente discusión sintetiza los principales hallazgos de la investigación sobre los efectos potenciales de la Meditación Trascendental (MT) en estudiantes de educación básica en la provincia de Esmeraldas. En primer lugar, se identificó un nivel preocupante de estrés académico entre los escolares, con un 75% de estudiantes reportando estrés frecuente relacionado con tareas, exámenes y exposiciones. Este fenómeno no solo afecta el bienestar emocional, sino que incide negativamente en el rendimiento académico, tal como lo demuestran estudios previos (American Psychological Association, 2014; Barnes et al., 2003).

La correlación negativa entre estrés y desempeño académico encontrada en este estudio ($r \approx -0,4$) confirma la necesidad de intervenciones que promuevan el equilibrio emocional. En este sentido, la MT ha demostrado ser eficaz al reducir significativamente la ansiedad y mejorar el bienestar emocional, como lo confirman investigaciones previas (Bennett et al., 2003; Nidich et al., 2011). Esta técnica proporciona un descanso profundo que activa funciones cognitivas clave, facilitando así la autorregulación y la atención en el entorno escolar.

En segundo lugar, los datos evidencian una alta receptividad hacia la incorporación de la MT. Estudiantes (85%), docentes (90%) y padres (80%) manifestaron una actitud favorable, lo cual respalda la factibilidad de implementar la práctica en el sistema escolar. A diferencia de contextos donde la meditación enfrenta resistencia por asociaciones religiosas, en Esmeraldas los participantes reconocieron el carácter secular y científico de la MT. Estudios de implementación en países como Reino Unido e Irlanda (Valosek et al., 2021) muestran que cuando se aclaran sus beneficios y bases, la aceptación de la MT en escuelas es alta.

Asimismo, aunque la presente investigación no incluyó una intervención directa, los datos correlacionales permiten proyectar que la práctica sostenida de MT contribuiría al aumento del rendimiento académico. El 72% de los estudiantes encuestados consideró que meditar les ayudaría a mejorar sus notas. La literatura internacional respalda esta percepción: estudios controlados han demostrado que la MT mejora el desempeño en lenguaje y matemáticas, así como funciones ejecutivas como la atención, memoria y creatividad (So & Orme-Johnson, 2001; Travis et al., 2010).

Además de lo académico, se espera que la MT tenga efectos positivos en el comportamiento y la convivencia escolar. Dado el contexto local de violencia estructural que permea las aulas, es probable que un entorno más calmado, propiciado por la meditación, contribuya a reducir la agresividad y mejorar la disciplina. Experiencias como la de la Fundación David Lynch revelan disminuciones de conflictos y consumo de sustancias en escuelas con MT, lo cual podría replicarse en Esmeraldas con la planificación adecuada.

No obstante, se deben reconocer las limitaciones del estudio. Al ser transversal y basado en autoinformes, no permite establecer causalidad directa. La medida del rendimiento fue autorreportada y el estudio se centró en zonas urbanas. Para validar los beneficios proyectados, se sugiere realizar una prueba piloto longitudinal con entrenamiento estructurado de MT y grupos de control, evaluando su impacto en rendimiento, atención y bienestar.

En suma, esta investigación aporta evidencia preliminar de que la Meditación Trascendental podría ser una herramienta valiosa para mejorar el rendimiento y la salud mental de los estudiantes esmeraldeños. La combinación de alta aceptación, necesidad identificada y respaldo teórico la posiciona como una estrategia prometedora para el sistema educativo local.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación permiten concluir que la Meditación Trascendental (MT) representa una alternativa pedagógica viable, pertinente y prometedora para mejorar el rendimiento académico y el bienestar socioemocional de estudiantes de educación básica en Esmeraldas. La evidencia empírica obtenida y el contexto sociocultural analizado permiten agrupar las conclusiones en cuatro dimensiones clave.

- **Viabilidad de implementación y aceptación social.**

La MT cuenta con una amplia aceptación entre estudiantes, docentes y padres de familia, lo que constituye un facilitador clave para su implementación. La posibilidad de integrar sesiones breves al inicio y final de la jornada escolar la vuelve logísticamente factible. Además, el interés de los actores educativos y la presencia de organizaciones especializadas como la Fundación David Lynch fortalecen su viabilidad operativa.

- **Potencial para mejorar el rendimiento académico.**

La MT favorece condiciones internas propicias para el aprendizaje, al reducir el estrés, incrementar la concentración, y mejorar el equilibrio emocional. Diversos estudios han demostrado que su práctica regular mejora significativamente los desempeños en áreas básicas como Matemática y Lengua (Orme-Johnson & Barnes, 2014). En el contexto esmeraldeño, podría ser una herramienta eficaz para disminuir la repitencia y aumentar la retención escolar.

- **Contribución al desarrollo integral y la convivencia.**

Los beneficios de la MT no se limitan al rendimiento académico, sino que incluyen mejoras en el clima escolar, reducción de conductas disruptivas y fortalecimiento del autocontrol emocional. Esto es especialmente relevante en zonas con alta vulnerabilidad social como

Esmeraldas, donde se requieren enfoques educativos que integren el desarrollo emocional y ético de los estudiantes.

- **Coherencia con políticas públicas educativas.**

La propuesta de introducir la MT se alinea con los actuales esfuerzos del Ministerio de Educación del Ecuador por fortalecer el bienestar socioemocional y la salud mental en las escuelas, especialmente en el contexto pospandemia. Su carácter costo-efectivo y su facilidad de incorporación curricular refuerzan su potencial como política pública replicable a nivel nacional.

En conjunto, esta investigación demuestra que la Meditación Trascendental puede ser integrada exitosamente en el sistema educativo de Esmeraldas como una práctica complementaria que atiende tanto las dimensiones cognitivas como las socioemocionales del aprendizaje. Su aplicación contribuiría no solo a mejorar el rendimiento académico, sino también a formar estudiantes más equilibrados, conscientes y preparados para afrontar los desafíos de su entorno.

Referencias Bibliográficas

- Bazán, A., & Paucar, M. (2020). Meditación Trascendental y bienestar emocional en estudiantes de primaria. *Revista de Psicología Educativa*, 16(2), 89–102.
- Faria, M. D., & Nader, T. (2016). Reducing violence and improving academic achievement in Brazilian public schools through the Transcendental Meditation Program. David Lynch Foundation Latin America.
- Guerra-Gutiérrez, S., Álvarez, J., & Jiménez, M. (2021). Niveles de ansiedad académica en niños de educación básica. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 13(1), 45–60.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Informe de indicadores educativos nacionales y por provincias. Observatorio Educativo Nacional.
- Nidich, S., Rainforth, M., Haaga, D., Hagelin, J., Salerno, J., Travis, F., ... & Schneider, R. (2011). A randomized controlled trial on the effects of Transcendental Meditation program on academic achievement in urban public middle schools. *Education*, 131(3), 556–565.
- Nidich, S. I., Rainforth, M. V., Haaga, D. A. F., et al. (2011). A randomized controlled trial on the effects of the Transcendental Meditation program on school behavior of adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 1–8.
- OECD. (2020). PISA 2018 Results: What school life means for students' lives (Volume III). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>
- Orme-Johnson, D. W., & Barnes, V. A. (2014). Effects of the Transcendental Meditation technique on trait anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), 330–341.
- Ramírez, C., Muñoz, L., & Paredes, A. (2021). Implementación del programa Tiempo de Quietud en escuelas rurales del Perú. *Revista Peruana de Psicología Educativa*, 8(1), 12–25.
- Roth, R. (2014). *Strength in stillness: The power of Transcendental Meditation*. Simon & Schuster.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and teacher self-efficacy: Relations and consequences. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152–160.
- Travis, F., Haaga, D. A., Hagelin, J., Tanner, M., Arenander, A., Nidich, S., & Schneider, R. H. (2009). Effects of Transcendental Meditation practice on brain functioning and stress reactivity in college students. *International Journal of Psychophysiology*, 71(2), 170–176.
- Valosek, L., Nidich, S., Wendt, S., Grant, J. A., & Rainforth, M. (2021). Effect of Transcendental Meditation on student stress, sleep, and academic achievement: A randomized controlled study. *Contemporary School Psychology*, 25(1), 1–13.
-

- Wallace, R. K. (2006). *The physiology of consciousness: Part 1: Transcendental Meditation*. Maharishi University of Management Press.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103–134.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.006>
-