UNIVERSIDAD DE ESPECIALIDADES ESPÍRITU SANTO

FACULTAD DE ARTES LIBERALES Y EDUCACIÓN

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

EFECTO DEL MINDFULNESS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE TERCER GRADO “B” DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA ESTEBAN CORDERO BORRERO DE FE Y ALEGRÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO PREVIO A OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: TANIA N. CEDEÑO RAMÍREZ

NOMBRE DEL TUTOR: ISAAC CAICEDO V., MEE

SAMBORONDÓN, 9 DE MARZO 2025

Resumen

El estudio tiene como objetivo determinar el impacto del mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” de la Institución Educativa Esteban Cordero Borrero de Guayaquil. Se utilizó un diseño cuasi experimental y descriptivo de métodos mixtos con una muestra censal, considerando a todos los estudiantes del grado.

Los resultados muestran una mejora significativa en la regulación emocional y la reducción del estrés. El análisis estadístico mediante la prueba T confirma un impacto positivo del mindfulness, especialmente en la reducción de la ansiedad y el fomento de las habilidades de autorregulación. Se concluye que la implementación del mindfulness en educación primaria es una estrategia eficaz para mejorar el bienestar de los niños. Además, se recomienda la formación del profesorado para optimizar los beneficios a largo plazo.

Palabras clave: Mindfulness, bienestar emocional, autorregulación, reducción del estrés, educación primaria.

Abstract

The objective of the study was to determine the impact of mindfulness on the emotional well-being of third grade students of the Esteban Cordero Borrero Educational Institution of Guayaquil. A quasi-experimental mixed methods design was used with a census sample, considering all students in the grade.

The results show a significant improvement in emotional regulation and stress reduction. Statistical analysis using T-test confirms a positive impact of mindfulness, especially in reducing anxiety and fostering self-regulation skills. It is concluded that the implementation of mindfulness in primary education is an effective strategy to improve children's well-being. Furthermore, teacher training is recommended to optimize long-term benefits.

Keywords: Mindfulness, emotional well-being, self-regulation, stress reduction, primary education.

Introducción

El bienestar emocional es un factor crucial en el desarrollo de los niños, ya que influye en su capacidad para gestionar las emociones, interactuar socialmente y adaptarse a diferentes entornos educativos. En educación primaria, los altos niveles de estrés y ansiedad pueden afectar negativamente a la estabilidad emocional de los estudiantes, por lo que resulta esencial implementar estrategias que fomenten la autorregulación y la resiliencia emocional. Entre ellas, el mindfulness ha ganado atención como un enfoque eficaz para mejorar el bienestar emocional en los estudiantes.

El presente estudio se realizó en la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría, una institución comprometida a brindar una educación de calidad con énfasis en valores e inclusión social. La escuela atiende a una población estudiantil diversa, muchos de los cuales enfrentan circunstancias sociales y emocionales desafiantes que pueden afectar sus experiencias de aprendizaje. Esta investigación se centra en estudiantes de tercer grado B de Educación General Básica Elemental, un grupo de 32 niños con diferentes niveles de desarrollo emocional y social. La necesidad de implementar estrategias que fomenten el bienestar emocional en este contexto es evidente, ya que muchos estudiantes experimentan ansiedad, dificultad en la regulación emocional y desafíos en sus interacciones sociales.

El mindfulness, entendido como la práctica de mantener la conciencia del momento presente sin juzgar, ha sido ampliamente estudiado en entornos educativos por sus efectos positivos en la regulación emocional y la reducción del estrés. Las investigaciones indican que la integración de mindfulness en el aula ayuda a los estudiantes a desarrollar mecanismos de afrontamiento, mejorar la concentración y fomentar interacciones sociales positivas (Cedeño y Chong, 2021). Sin embargo, en Ecuador, la implementación de programas basados en

mindfulness en escuelas primarias sigue siendo limitada, lo que resalta la necesidad de más investigaciones sobre su impacto en este contexto (Vinueza Ortega, G. A., 2022).

Este estudio tiene como objetivo determinar el impacto de la atención plena en el bienestar emocional de los estudiantes del tercer grado B de la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría de Mapasingue Este, Guayaquil. Se utilizó un enfoque cuasi experimental y descriptivo de método mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas para evaluar los cambios en el bienestar emocional de los estudiantes antes y después de la implementación de prácticas de mindfulness.

Comprender cómo el mindfulness influye en la regulación emocional, los niveles de estrés y las interacciones sociales de los estudiantes en este entorno educativo específico proporcionará información valiosa para los educadores y los responsables de las políticas. Los hallazgos de esta investigación contribuirán al debate sobre la integración de la atención plena en la educación primaria como una herramienta práctica para fomentar la estabilidad emocional y el bienestar de los estudiantes.

Problematización:

Las emociones y su adecuada gestión son esenciales para el bienestar emocional de los estudiantes, ya que influyen en su adaptación y convivencia dentro del entorno escolar. No obstante, el estrés y la ansiedad pueden afectar este equilibrio, dificultando la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales. Según Moreno-Herrera y Chicaiza (2024), el mindfulness es una estrategia efectiva que favorece la autorregulación emocional y promueve interacciones positivas entre los niños. Su aplicación en el aula contribuye a reducir el estrés y generar un ambiente más armonioso. Por ello, su implementación en la educación básica elemental representa una herramienta clave para fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes.

Estos efectos positivos del mindfulness son especialmente relevantes en contextos como Ecuador, donde la incorporación de estrategias emocionales en la enseñanza sigue siendo limitada, lo que afecta el bienestar de los estudiantes. Según (Vinueza Ortega, G. A., 2022), la falta de programas estructurados para el desarrollo socioemocional en las escuelas dificulta la regulación emocional en los niños. En este sentido, explorar la aplicación del mindfulness en el entorno escolar ecuatoriano podría ofrecer beneficios significativos, proporcionando a los estudiantes herramientas para gestionar sus emociones y mejorar la convivencia en el aula.

En la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría, ubicada en Mapasingue Este, Guayaquil, existen programas enfocados en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Sin embargo, en el tercer grado se presentan casos particulares que requieren un enfoque más específico para la regulación emocional. Dentro del aula, hay estudiantes con trastorno del espectro autista (TEA), así como niños que enfrentan situaciones familiares adversas que afectan su bienestar emocional y su interacción con sus compañeros. Estas condiciones pueden generar

dificultades en la expresión emocional, en la adaptación a la dinámica escolar y en la convivencia dentro del aula.

Para atender esta realidad de manera equitativa, se propone aplicar el mindfulness con los 32 estudiantes del grupo, asegurando que todos tengan acceso a estrategias que fortalezcan su regulación emocional y su capacidad de convivencia. La inclusión de toda la comunidad estudiantil en esta práctica permite que tanto los niños con dificultades emocionales específicas como aquellos sin problemas aparentes desarrollen herramientas para gestionar sus emociones de manera efectiva. Esto no solo contribuye a mejorar el clima escolar y la interacción entre compañeros, sino que también refuerza el papel de la educación socioemocional dentro del aula. A nivel académico, este estudio resulta relevante porque aporta evidencia sobre la aplicación del mindfulness en educación básica elemental, lo que puede servir de referencia para futuras investigaciones y contribuir a la implementación de estrategias pedagógicas orientadas al bienestar emocional de los estudiantes.

Para analizar de manera estructurada y detallada las causas y efectos del problema identificado, se implementarán dos técnicas visuales: el diagrama de espina de pescado y el árbol del problema, ampliamente utilizados en procesos de análisis situacional y evaluación de políticas. Estas herramientas permiten descomponer y visualizar los factores que originan la problemática y sus consecuencias de forma organizada.

En el contexto de esta investigación, En la espina de pescado se agrupan las causas en categorías como el entorno familiar, el contexto escolar, la carga académica, los factores sociales y los factores personales. Esta herramienta permite un análisis riguroso al organizar las posibles causas en ramas principales, lo que facilita su comprensión y solución.

Por otro lado, el árbol del problema permite descomponer la situación problemática en sus componentes fundamentales, representando el problema central en el tronco, las causas en las raíces y los efectos en las ramas. En este estudio, el árbol del problema permite estructurar de manera gráfica cómo los altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes tienen su origen en factores familiares, académicos y personales, y cómo estos repercuten en su bienestar emocional y convivencia escolar. Además, esta técnica proporciona una base clara para proponer soluciones adecuadas, como la implementación del mindfulness en el aula.

Figura 1

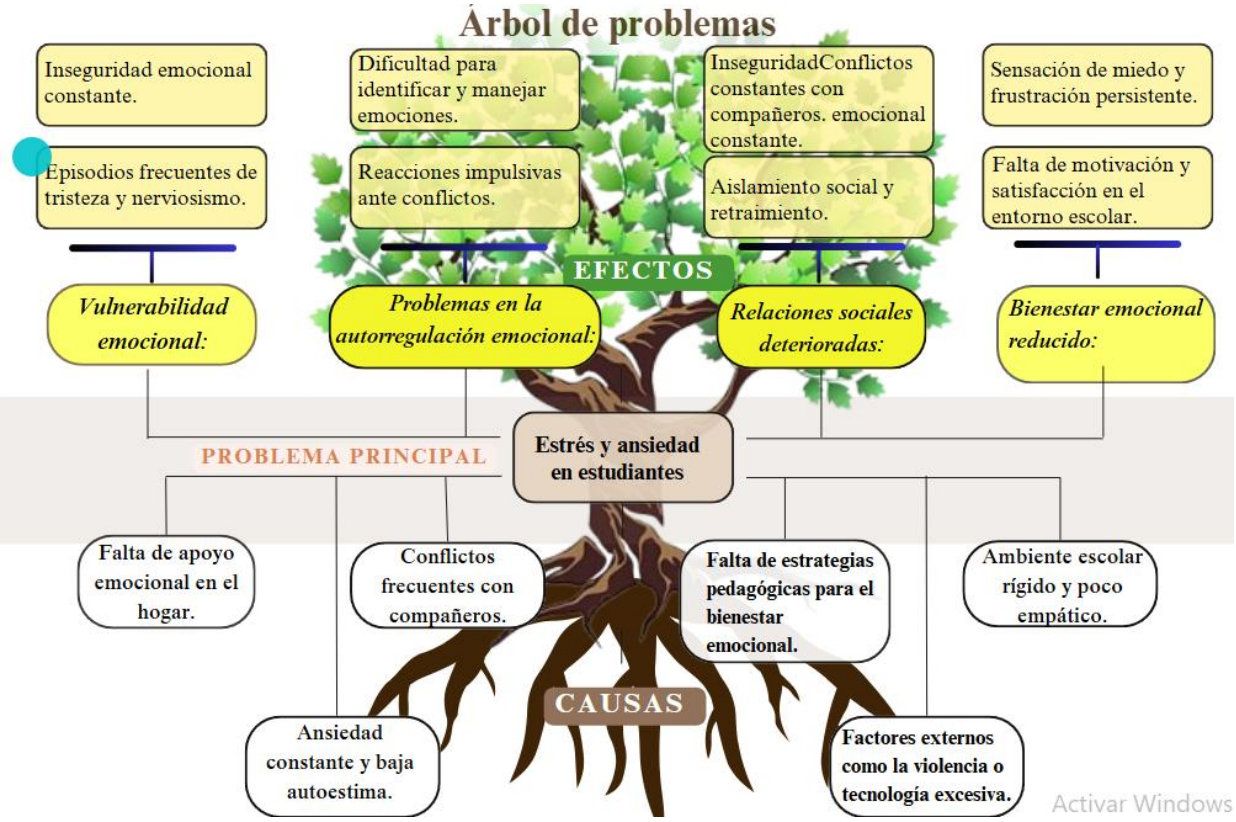
Diagrama de espina de pescado sobre las causas del estrés y la ansiedad en estudiantes.



Nota. El diagrama identifica los factores que contribuyen a los altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, organizados en seis categorías principales. Elaboración propia, 2024.

Figura 2

Árbol del problema sobre el estrés y ansiedad en el bienestar emocional de los estudiantes.



Nota. El árbol del problema organiza las causas en las raíces, el problema central en el tronco y los efectos en las ramas, representando cómo el estrés impacta el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado. Elaboración propia.

Planteamiento del problema

Esta investigación se llevará a cabo en la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría, ubicada en el sector Mapasingue Este de Guayaquil, Ecuador. La población de estudio está conformada por estudiantes de tercer grado “B” de Educación General Básica Elemental, con edades entre 7 y 8 años. El estudio analizará la aplicación del mindfulness como estrategia de regulación emocional dentro del aula y su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. Se utilizará un enfoque mixto para evaluar tanto cambios en la autorregulación

emocional como la percepción de la docente y padres sobre el impacto del mindfulness en la convivencia escolar.

A partir del problema identificado, se plantean las siguientes preguntas de investigación:

Preguntas de investigación

1. ¿Cómo influye la práctica de mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” de Educación General Básica Elemental en la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría?
2. ¿Qué cambios específicos se observan en la regulación emocional y las habilidades sociales tras implementar mindfulness en los estudiantes de tercer grado “B” de la escuela Esteban Cordero Borrero?

Objetivo General

Determinar el impacto de la práctica de mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” de Educación General Básica Elemental en la Escuela Esteban Cordero Borrero, ubicada en Mapasingue Este, Guayaquil.

Objetivos Específicos

1. Identificar los niveles de estrés, ansiedad y bienestar emocional en los estudiantes de tercer grado “B” antes de implementar las prácticas de mindfulness.
2. Analizar los cambios en los indicadores de bienestar emocional en los estudiantes tras la implementación de las prácticas de mindfulness.
3. Evaluar la influencia de las prácticas de mindfulness en las habilidades de autorregulación emocional y en las interacciones sociales de los estudiantes.

Hipótesis

(Ho): La práctica de mindfulness no influye de manera significativa en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” en la Escuela Esteban Cordero Borrero.

(H1): La práctica de mindfulness sí tiene una influencia significativa en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” en la Escuela Esteban Cordero Borrero.

Antecedentes

El mindfulness ha sido objeto de diversas investigaciones en el ámbito educativo, evidenciando su impacto en la regulación emocional, la reducción del estrés y la mejora de la convivencia escolar. Esta sección revisa estudios nacionales e internacionales que han analizado la aplicación del mindfulness en entornos educativos, resaltando su metodología, hallazgos y contribución al bienestar emocional de los estudiantes. A través de esta revisión, se busca establecer una base teórica que justifique la implementación del mindfulness en la Escuela Esteban Cordero Borrero y su pertinencia en el contexto ecuatoriano.

A nivel internacional, (Michelsen, S., et al., 2022) estudiaron la implementación de un programa de mindfulness en 200 estudiantes de educación básica en Dinamarca. Los resultados mostraron mejoras significativas en la regulación emocional y una reducción en los niveles de cortisol, hormona asociada al estrés. Además, este estudio concluyó que la práctica constante de la atención plena fortalece la resiliencia emocional, facilitando que los estudiantes enfrenten situaciones escolares con mayor calma y equilibrio. Estos hallazgos sugieren que el mindfulness es una estrategia efectiva y adaptable a distintos entornos educativos.

En América Latina, la aplicación del mindfulness en contextos escolares también ha demostrado ser beneficiosa. (Flacso., 2021) implementó el programa “Tranquilos y atentos como una rana” en escuelas públicas de Argentina, donde los estudiantes mostraron una disminución en los niveles de nerviosismo y una mejora en la capacidad de autorregulación emocional a través de ejercicios de respiración consciente. Este estudio demostró que incluso intervenciones breves pueden impactar positivamente en la gestión emocional y promover un ambiente escolar más armonioso. Por lo tanto, estos resultados respaldan la importancia de incluir estrategias socioemocionales como el mindfulness en la educación de la región.

En Ecuador, investigaciones recientes han destacado la necesidad de fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes en el aula. Suárez y Andrade (2023) desarrollaron un programa de mindfulness en escuelas primarias de Quito con estudiantes de tercer grado, aplicando sesiones diarias durante dos meses. Los hallazgos indicaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad y un incremento en la capacidad de autorregulación emocional (Parra, 2021), lo que favoreció la convivencia escolar. Esto evidencia que el mindfulness no solo responde a necesidades emocionales individuales, sino que también genera impactos positivos en la dinámica del aula y en la interacción entre los estudiantes.

De manera similar, Cedeño y Chong (2021) realizaron una investigación en entornos urbanos de Quito para evaluar el impacto del mindfulness en estudiantes de educación básica elemental. Los resultados evidenciaron que la práctica de la atención plena incrementó la conciencia emocional y promovió un ambiente escolar más positivo, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y afrontar situaciones conflictivas de manera efectiva. La investigación concluyó que el mindfulness fortalece las habilidades socioemocionales necesarias para el

desarrollo integral de los niños, lo que subraya la importancia de su integración en el currículo escolar.

Por otro lado, Bravo (2021) identificó que el mindfulness no solo reduce el estrés, sino que también favorece la autorregulación emocional y la convivencia dentro del aula. Su estudio con estudiantes de la básica media en Ecuador confirmó que la aplicación de estas estrategias genera un impacto positivo en el equilibrio emocional y en las interacciones sociales. En este sentido, los resultados coinciden con investigaciones previas, consolidando el mindfulness como una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional en el entorno escolar.

Marco teórico

El **marco teórico** sustenta la investigación al presentar los conceptos clave y antecedentes que explican la relación entre **mindfulness y bienestar emocional en la educación básica elemental**. Se abordará el impacto del mindfulness en la **regulación emocional y el aprendizaje**, considerando su influencia en la reducción del estrés y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Además, se analizarán estudios desde la **neurociencia**, que evidencian los cambios cerebrales asociados a esta práctica. Finalmente, se explorarán estrategias para su implementación en el aula, destacando su potencial para mejorar la convivencia escolar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Mindfulness y su Impacto en la Educación

El mindfulness se ha convertido en una estrategia clave en el ámbito educativo, ya que ayuda a los estudiantes a mejorar su capacidad de atención, concentración y regulación emocional. Según Kabat-Zinn (1994), esta práctica consiste en prestar atención al momento presente con una actitud de aceptación y sin juicio, lo que permite desarrollar la conciencia plena.

Desde la neurociencia, se ha evidenciado que el mindfulness genera cambios en la estructura cerebral. Investigaciones recientes han demostrado que esta práctica fortalece la corteza prefrontal, región encargada del autocontrol y la toma de decisiones, al tiempo que reduce la hiperactividad de la amígdala, que está asociada con la respuesta al estrés Schwindt y Fernández (2024). Estas modificaciones permiten que los estudiantes gestionen sus emociones de manera más efectiva, favoreciendo un ambiente de aprendizaje más equilibrado y propicio para el desarrollo cognitivo y social.

Regulación Emocional y su Relación con el Aprendizaje

La capacidad de los estudiantes para regular sus emociones influye directamente en su desempeño académico y en la calidad de sus interacciones sociales. Schwindt y Fernández (2024) señala que una adecuada regulación emocional les permite manejar el estrés, mantener la concentración y fortalecer sus relaciones interpersonales. Además, Davidson y Kaszniak (2021) encontraron que aquellos niños con mayor desarrollo en esta habilidad participan más activamente en clase y muestran un mejor rendimiento en tareas que requieren atención sostenida y resolución de problemas.

Los ejercicios de atención plena brindan a los niños herramientas para reconocer sus emociones sin dejarse llevar por ellas, promoviendo respuestas más equilibradas ante situaciones desafiantes. Según Simón (sf), “la regulación emocional representa un diálogo entre la emoción y la razón, y lo que pretende es que 'seamos capaces de tomar decisiones sensatas y favorables para nosotros y para nuestros semejantes'” (citado en Giménez Zaragoza, 2021, p. 27). Por este motivo, cada vez más instituciones educativas han integrado estas prácticas en sus programas de

enseñanza como una estrategia efectiva para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y optimizar sus procesos de aprendizaje.

Bienestar Emocional en la Infancia

El bienestar emocional en la infancia es fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que influye en su capacidad para afrontar retos, relacionarse con los demás y desenvolverse en el entorno escolar. López-Pereyra et al. (2021) explican que este concepto no se limita a la ausencia de emociones negativas, sino que también abarca la capacidad de los niños para reconocer, expresar y regular sus emociones de manera saludable.

Diferentes estudios han evidenciado que el mindfulness contribuye significativamente al bienestar emocional de los niños. Sánchez-Gómez et al. (2020) encontraron que aquellos estudiantes que practican mindfulness con regularidad muestran una mayor resiliencia emocional y una menor predisposición a la ansiedad. Esto sugiere que el fomento de estas estrategias en la educación básica elemental puede generar beneficios a largo plazo en el desarrollo socioemocional de los niños.

Neurociencia del mindfulness

El impacto del mindfulness en el cerebro ha sido ampliamente estudiado en el campo de la neurociencia. Díez y Castellanos (2022) explican que la práctica frecuente de mindfulness mejora la conectividad entre la corteza prefrontal y la ínsula, lo que favorece un mayor control atencional y una regulación emocional más efectiva. Además, se ha encontrado que esta práctica fortalece el hipocampo, una región clave para la memoria y el aprendizaje, lo que tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Otro hallazgo relevante es la disminución de la actividad de la red por defecto, un conjunto de regiones cerebrales que se activan cuando la mente divaga y está en reposo. Investigaciones recientes han evidenciado que las personas que practican mindfulness experimentan una menor activación de esta red, lo que les permite concentrarse mejor en el presente y reducir la rumiación de pensamientos negativos (Davidson & Kaszniak, 2021).

Impacto del Mindfulness en la Educación Básica Elemental

El mindfulness ha demostrado ser una herramienta valiosa en la educación básica elemental, promoviendo la regulación emocional, reduciendo el estrés y fortaleciendo la convivencia escolar. Cedeño y Chong (2021) encontraron que su aplicación en el aula mejora la relación entre docentes y estudiantes, además de potenciar la motivación y la participación en clase.

Por otro lado, Suárez y Andrade (2023) concluyeron que los niños que practican mindfulness regularmente experimentan una disminución del estrés académico y una mayor disposición para el aprendizaje. Estos hallazgos respaldan la importancia de integrar el mindfulness en la educación como una estrategia para fomentar el bienestar emocional y cognitivo de los estudiantes.

Estrategias de Implementación del Mindfulness en el Aula

Para que el mindfulness sea efectivo en el aula, su implementación debe adaptarse a la edad y necesidades de los estudiantes. Algunas estrategias incluyen ejercicios de respiración consciente, escaneo corporal y prácticas de atención plena en actividades diarias. Pacheco-Sanz et al. (2018) destacan que estos ejercicios ayudan a los niños a regular sus emociones, mejorar su concentración y fortalecer su capacidad de autorregulación emocional.

Investigaciones como las de García-Campayo y Modrego Alarcón (2021) han demostrado que la práctica del mindfulness en el aula reduce la ansiedad y mejora la convivencia escolar. Además, la capacitación docente en esta disciplina es un factor clave para garantizar su éxito en los programas educativos.

Marco Pedagógico

El presente apartado desarrolla las bases pedagógicas que sustentan la implementación del mindfulness en contextos educativos. Este marco se fundamenta en teorías como el aprendizaje socioemocional, el constructivismo y la pedagogía del cuidado, que validan el uso del mindfulness como una estrategia efectiva para promover el bienestar emocional y mejorar la dinámica escolar. Además, se establecen las conexiones entre estas teorías y las prácticas que se implementarán en el aula, asegurando que la propuesta pedagógica esté sólidamente respaldada por enfoques educativos contemporáneos.

El aprendizaje socioemocional (ASE) constituye uno de los pilares fundamentales de esta investigación. Según el Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2020), el ASE es un proceso que ayuda a los estudiantes a desarrollar competencias emocionales y sociales esenciales, como la autorregulación, la empatía y la toma de decisiones responsables. La práctica del mindfulness se alinea directamente con este enfoque, al proporcionar herramientas prácticas para manejar el estrés y fomentar la resiliencia emocional.

Desde el enfoque constructivista, el aprendizaje se concibe como un proceso activo en el que los estudiantes construyen conocimientos a partir de sus experiencias previas y de la interacción con su entorno. Piaget (1970) y Vygotsky (1978) subrayan la importancia de estas interacciones en el desarrollo cognitivo y emocional, estableciendo que el aprendizaje significativo surge cuando los estudiantes participan activamente en su proceso educativo. En

este contexto, el mindfulness se posiciona como una herramienta pedagógica que potencia la reflexión y el autoconocimiento. Según López y Gené-Morales (2021), la integración del mindfulness en las aulas mejora la metacognición, permitiendo a los estudiantes identificar cómo sus estados emocionales influyen en su aprendizaje y desarrollar estrategias para gestionarlos.

Estas perspectivas pedagógicas no solo validan el uso del mindfulness como herramienta educativa, sino que también justifican su integración en el currículo escolar como una estrategia efectiva para atender las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes. Las prácticas propuestas en esta investigación incluyen ejercicios diarios de atención plena al inicio de la jornada escolar, actividades de regulación emocional en momentos conflictivos y reflexiones grupales al final del día. Estas estrategias no solo promueven el bienestar emocional, sino que también desarrollan habilidades como la autorreflexión, la colaboración y la resiliencia, fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes.

Marco Legal

El marco legal que sustenta esta investigación se apoya en normativas internacionales y nacionales que garantizan el derecho a una educación inclusiva y centrada en el bienestar emocional de los estudiantes. Estas disposiciones respaldan la implementación de prácticas como el mindfulness en el ámbito educativo, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes.

La Convención sobre los Derechos del Niño (1989) establece que los niños tienen derecho a una educación que fomente el desarrollo de su personalidad, habilidades y capacidades emocionales en un entorno que respete su dignidad y promueva la paz. Este principio se complementa con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (ODS 4) de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, que aboga por garantizar una educación inclusiva y de calidad, fomentando oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida. Estas normativas internacionales

proporcionan una base sólida para promover estrategias que integren el bienestar emocional como parte esencial de la formación de los estudiantes.

En el ámbito nacional, la Constitución de la República del Ecuador (2008) establece en su artículo 26 que la educación es un derecho fundamental de las personas y un deber ineludible del Estado, orientado al desarrollo integral. Asimismo, el artículo 27 señala que la educación debe garantizar el pleno desarrollo de las capacidades emocionales, sociales y cognitivas de los estudiantes, fomentando valores como la justicia, la solidaridad y la paz. Estas disposiciones normativas justifican la integración del mindfulness en el currículo escolar como una estrategia para mejorar el bienestar emocional y fomentar la convivencia armónica.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2011) complementa este enfoque. El artículo 6 fomenta una cultura de paz y convivencia, alentando la implementación de estrategias pedagógicas que aborden el bienestar psicosocial y emocional. Estas disposiciones refuerzan la pertinencia del mindfulness como herramienta educativa para la autorregulación y la resiliencia emocional de los estudiantes.

En el contexto local, las instituciones educativas deben adoptar y adaptar estas normativas para atender las necesidades específicas de sus comunidades escolares. La implementación de programas de mindfulness en la Escuela Esteban Cordero Borrero responde directamente a estas disposiciones legales, al promover un ambiente educativo positivo y saludable que atienda las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes. Estas prácticas no solo contribuyen al cumplimiento de los objetivos establecidos por las normativas nacionales e internacionales, sino que también fortalecen la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés y construir relaciones armónicas.

Metodología

Esta sección describe el enfoque metodológico utilizado para analizar el impacto del mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado de la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría. Se presentan el diseño del estudio, la población y muestra, los instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis aplicados, garantizando la rigurosidad en la investigación.

Objetivo general de la investigación

El objetivo de la investigación es determinar el impacto de la práctica de mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” de Educación General Básica Elemental en la Escuela Esteban Cordero Borrero, ubicada en Mapasingue Este, Guayaquil. Esta investigación busca evaluar si la implementación del mindfulness contribuye a mejorar la regulación emocional de los estudiantes, proporcionando evidencia sobre su eficacia en contextos educativos.

Descripción del Método y Enfoque Metodológico

El estudio adopta un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas para analizar la influencia del mindfulness en la autorregulación emocional de los estudiantes. Creswell y Creswell (2023) afirman que este enfoque permite una comprensión integral de los fenómenos educativos al integrar datos numéricos con el análisis de experiencias de los participantes. Se emplea un diseño cuasi-experimental de tipo pretest y postest sin grupo de control, lo que posibilita medir el cambio en la variable de bienestar emocional tras la intervención, sin necesidad de asignación aleatoria de los sujetos (Vizcaíno Zúñiga, Cedeño Cedeño, & Maldonado Palacios, 2023).

Adicionalmente, el enfoque descriptivo facilita la caracterización de los efectos del mindfulness en el aula, permitiendo registrar los cambios emocionales y conductuales observados en los niños. Según Anguera (2023), los estudios descriptivos resultan útiles para documentar transformaciones en contextos educativos, proporcionando evidencia detallada de la evolución del aprendizaje socioemocional. En este sentido, la investigación considera tanto los resultados medibles del bienestar emocional como las percepciones de los docentes y padres sobre la intervención.

Además de la recolección de datos primarios, se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos académicos como **Google Scholar, Scopus y Redalyc**, con el fin de identificar estudios previos sobre mindfulness y bienestar emocional en educación primaria. Se priorizaron artículos científicos revisados por pares, investigaciones recientes y documentos oficiales que permitan contextualizar los hallazgos dentro de un marco teórico sólido. Esta información complementó los datos obtenidos en el estudio, fortaleciendo la validez de los resultados.

Consideraciones Éticas

Se garantizó la protección de los datos de los estudiantes mediante la presentación de resultados generales sin identificación individual. Antes de la aplicación del programa de mindfulness, se obtuvo el consentimiento informado de los padres y la autorización institucional, asegurando el cumplimiento de principios éticos y el resguardo de la privacidad de los participantes.

Además, se garantizó el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. La investigación siguió los principios éticos de la educación y la psicología

infantil, asegurando que las actividades realizadas no representaran ningún riesgo para los niños y promovieran su bienestar emocional y social.

Instrumentos para la Recolección de la Información

Para garantizar la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados en la investigación, estos fueron sometidos a un proceso de validación por juicio de expertos. Se consultó a especialistas en educación para evaluar la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems de cada instrumento. Esta revisión permitió realizar ajustes antes de su aplicación, asegurando que las herramientas de recolección de datos fueran adecuadas para el contexto del estudio.

Para garantizar un análisis exhaustivo, se utilizaron diversos instrumentos que permitieron recopilar información desde distintas fuentes, asegurando una triangulación metodológica adecuada. En primer lugar, se aplicó el Cuestionario de Bienestar Emocional Infantil, diseñado para evaluar el estado emocional de los estudiantes antes y después de la implementación del mindfulness. Este instrumento permitió obtener mediciones objetivas sobre cambios en la percepción del bienestar, lo que facilitó el análisis cuantitativo de los datos (García-Campayo & Modrego Alarcón, 2021).

Además del cuestionario, se realizó una observación directa en el aula, donde se registraron comportamientos relacionados con la regulación emocional y la atención plena. Según Anguera (2023), este método proporciona información contextualizada y detallada sobre la interacción de los niños con la práctica de mindfulness. También se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con docente y padres, las cuales permitieron conocer sus percepciones sobre la efectividad de la intervención. Denzin y Lincoln (2023) destacan la utilidad de este tipo de

entrevistas para profundizar en aspectos subjetivos que no pueden captarse mediante cuestionarios estandarizados.

Finalmente, se empleó un diario de campo, en el que se documentaron reflexiones y observaciones sobre la evolución del bienestar emocional en los estudiantes a lo largo de la intervención. A continuación, se presenta la tabla de los instrumentos utilizados para la recolección de datos, especificando su tipo, fuente de datos y método de análisis.

Tabla 1

Instrumentos de recolección de datos utilizados en la investigación.

Instrumento	Descripción	Fuente de datos	Tipo de dato	Método de Análisis
Cuestionario de Bienestar Emocional Infantil	Evaluó la percepción del bienestar emocional antes y después de la intervención.	Estudiantes	Cuantitativo	Estadística descriptiva y Prueba T
Guía de Observación Directa	Registró conductas y respuestas emocionales de los estudiantes durante las sesiones de mindfulness.	Investigador	Cualitativo	Análisis de contenido temático
Entrevistas Semiestructuradas	Recopiló información sobre cambios en regulación emocional y conducta.	Padres y Docentes	Cualitativo	Análisis de contenido y categorización de respuestas
Diario de Campo	Documento con reflexiones sobre la evolución de los estudiantes.	Investigador	Cualitativo	Identificación de patrones y tendencias emergentes

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Durante la segunda fase, se implementó el programa de mindfulness durante ocho semanas, con sesiones diarias de 20 minutos. Estas sesiones fueron diseñadas a partir de los principios establecidos por Kabat-Zinn (2022) para la aplicación del mindfulness en contextos educativos. Se incluyeron actividades de respiración consciente, relajación guiada y atención

plena, las cuales han demostrado ser efectivas en la mejora de la regulación emocional en niños (Davidson & Kaszniak, 2021). A continuación, se presenta la estructura del programa aplicado:

Tabla 2

Muestra la estructura del programa de mindfulness aplicado en la investigación.

Semana	Actividad principal
1	Introducción al mindfulness y ejercicios básicos de respiración.
2	Prácticas de atención plena en la observación del entorno.
3	Mindfulness en las emociones: identificación y regulación emocional.
4	Técnicas de relajación y visualización guiadas.
5	Escucha activa y desarrollo de la empatía a través de mindfulness.
6	Juegos y actividades lúdicas de atención plena.
7	Reflexión grupal sobre la experiencia de mindfulness y bienestar emocional.
8	Segunda aplicación del cuestionario de bienestar emocional.

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Métodos de Análisis de Datos

Para evaluar el impacto del mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes, se utilizó la Prueba T de Student para muestras relacionadas. Esta prueba estadística permitió comparar las medias de los resultados obtenidos antes y después de la intervención, determinando si existían diferencias significativas en el bienestar emocional de los participantes. La fórmula utilizada para el cálculo fue la siguiente:

$$t = \frac{\bar{D}}{s_D/\sqrt{n}}$$

D = ($\bar{X}1$ - $\bar{X}2$) / (s / √n)

Donde:

t = Valor de la Prueba T

D = Promedio de las diferencias

sD = Desviación estándar de las diferencias

n = Número de estudiantes (32)

Los resultados de esta prueba fueron interpretados en función del nivel de significancia p, con un umbral de $p < 0.05$. Si el valor de p fue menor a 0.05, se rechazó la hipótesis nula, indicando que la intervención tuvo un efecto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes. En caso contrario, si $p > 0.05$, se aceptó la hipótesis nula, lo que sugirió que los cambios observados podrían deberse al azar.

Además del análisis cuantitativo, se aplicó un enfoque cualitativo basado en la triangulación metodológica. Este proceso permitió contrastar la información obtenida a través de los cuestionarios, entrevistas y observaciones, identificando patrones consistentes y reforzando la validez de los resultados. A continuación, se presenta un resumen de la triangulación metodológica utilizada en la investigación:

Tabla *3*
Triangulación Metodológica

Dimensión Evaluada	Datos Cuantitativos	Datos Cualitativos	Conclusión
Bienestar emocional	Resultados del cuestionario antes y después.	Percepción de estudiantes, padres y docentes.	Evaluación integral del impacto del mindfulness.
Regulación emocional	Cambios en puntuaciones del cuestionario.	Observaciones del comportamiento emocional durante las sesiones.	Verificación de mejoras en la gestión emocional.
Atención y concentración	Autoevaluación en el cuestionario.	Comentarios de docentes y observaciones directas.	Contraste entre autoevaluación y evidencia observada.
Interacción social	Comparación de puntuaciones pre y post.	Registros en el diario de campo sobre cambios en la convivencia.	Relación entre resultados numéricos y observaciones cualitativas.

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación

Resultados y discusión

Este apartado presenta los resultados obtenidos en la investigación y su análisis en relación con la pregunta principal: ¿Cómo influye la práctica de mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Elemental en la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría?

Para responder a esta interrogante, se aplicaron cuatro instrumentos: Cuestionario de Bienestar Emocional Mindfulness, entrevistas semiestructuradas a padres y docentes, diario de campo del investigador y observación directa. Se realizó un análisis comparativo de los datos obtenidos antes y después de la intervención, así como una triangulación metodológica para contrastar los hallazgos desde diversas perspectivas.

El enfoque mixto, cuasi-experimental y descriptivo permitió evaluar la evolución de los estudiantes en tres dimensiones fundamentales: regulación emocional, reducción de ansiedad e interacción social positiva. La naturaleza cuasi-experimental se justifica en la ausencia de un grupo de control aleatorizado; sin embargo, la medición pretest y postest permite observar cambios objetivos en los estudiantes tras la intervención. Por otro lado, el enfoque descriptivo documenta la evolución del bienestar emocional a través de datos cualitativos y cuantitativos. A continuación, se presentan los resultados cuantitativos, seguidos del análisis cualitativo y la triangulación de datos.

Presentación de Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del Cuestionario de Bienestar Emocional Mindfulness aplicado a los estudiantes antes y después de la implementación del programa.

Tabla 4

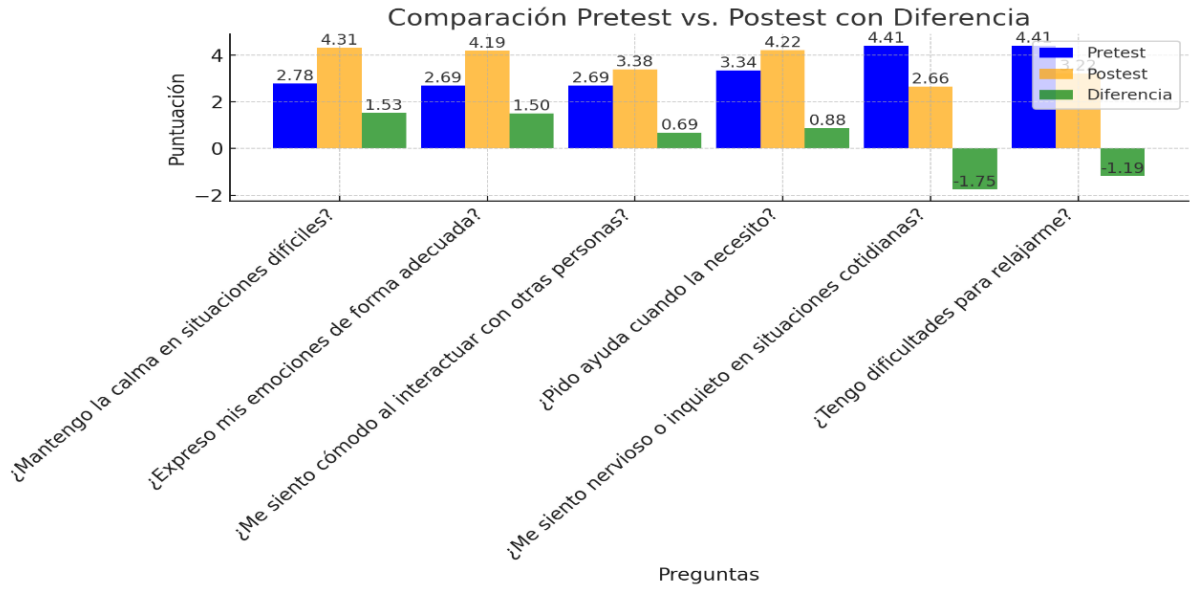
Comparación de los Resultados del Cuestionario de Bienestar Emocional entre Pretest y Postest.

Pregunta	Pretest	Postest	Diferencia
¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	2,78	4.31	1,53
¿Expreso mis emociones de forma adecuada?	2.69	4.19	1,5
¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	2.69	3.38	0,69
¿Pido ayuda cuando la necesito?	3.34	4.22	0,88
¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	4.41	2.66	-1,75
¿Tengo dificultades para relajarme?	4.41	3.22	-1,19

Nota. La tabla muestra los resultados del Cuestionario de Bienestar Emocional aplicado a los estudiantes antes y después del programa de mindfulness. Se evidencian mejoras en la regulación emocional y una reducción en el nerviosismo.

Figura 3

Comparación de los Resultados del Cuestionario de Bienestar Emocional entre Pretest y Postest.

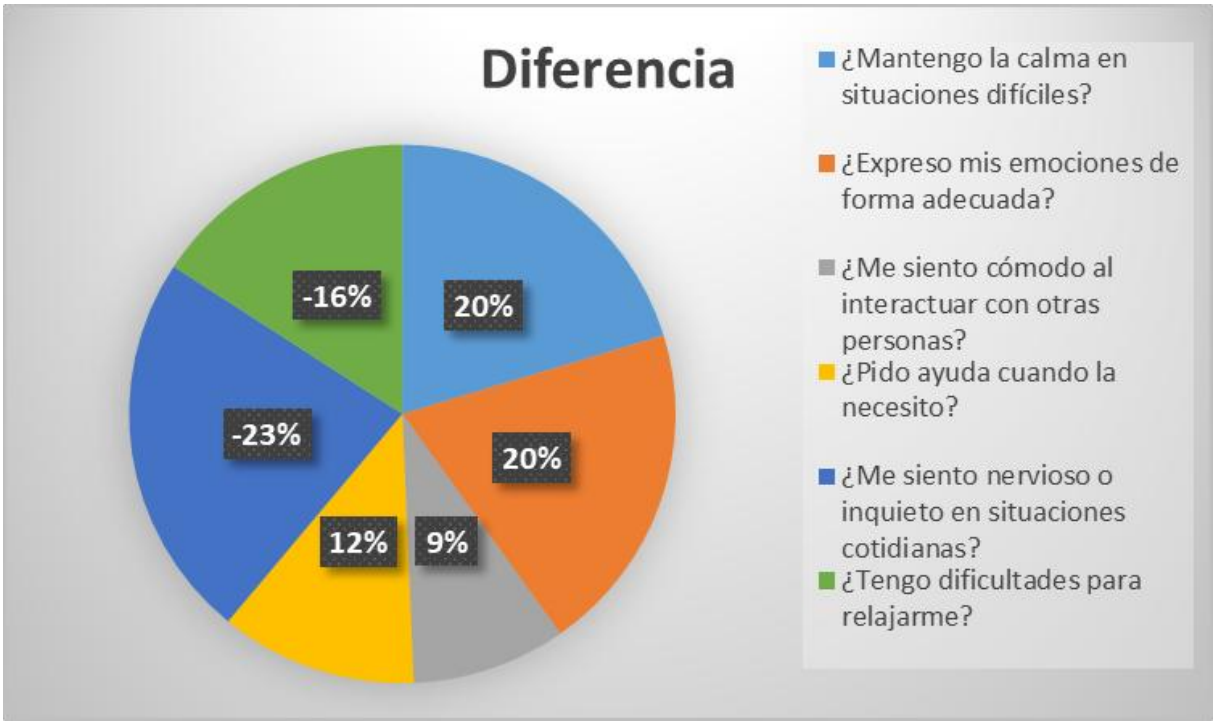


Nota. La figura muestra la comparación de las evaluaciones obtenidas en el Cuestionario de Bienestar Emocional antes y después de la intervención con mindfulness. Se observan mejoras en la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y una reducción en los niveles de nerviosismo e inquietud.

La Figura de barras muestra la comparación entre los resultados pretest y postest del Cuestionario de Bienestar Emocional Mindfulness. Se observa un incremento significativo en la capacidad de autorregulación emocional, con un aumento notable en la percepción de calma y la expresión adecuada de emociones. Asimismo, se evidencia una disminución en los niveles de nerviosismo y ansiedad en los estudiantes tras la implementación del programa de mindfulness. Estos resultados sugieren que la intervención contribuyó positivamente a fortalecer el bienestar emocional de los participantes.

Figura 4

Diferencias en los Resultados del Cuestionario de Bienestar Emocional entre Pretest y Postest.



Nota. La figura de pastel muestra las diferencias porcentuales en las respuestas de los estudiantes antes y después de la intervención con mindfulness. Se observa un incremento en la regulación emocional y expresión de emociones, así como una reducción en el nerviosismo y la dificultad para relajarse.

Para determinar si las diferencias observadas entre los valores pretest y postest son estadísticamente significativas, se aplicó la prueba T de Student para muestras relacionadas.

Tabla *5*

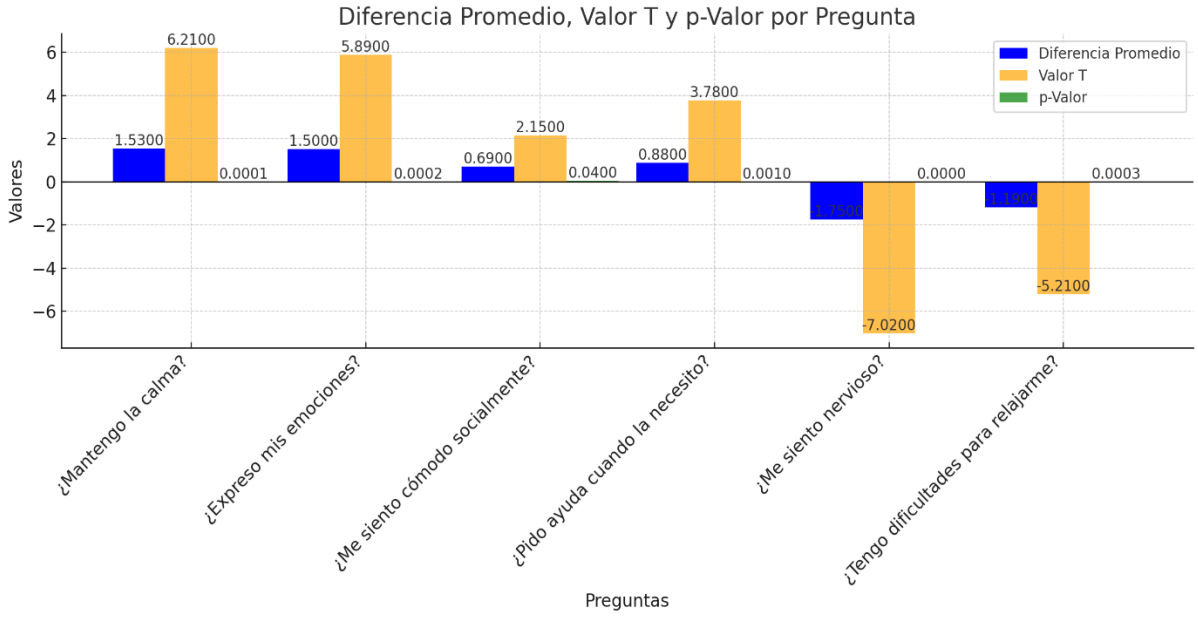
Resultados de la Prueba T de Student para el Cuestionario de Bienestar Emocional.

Pregunta	Diferencia Promedio	Valor T	p-valor	Conclusión
¿Mantengo la calma?	+1.53	6.21	0.0001	Significativo
¿Expreso mis emociones?	+1.50	5.89	0.0002	Significativo
¿Me siento cómodo socialmente?	+0.69	2.15	0.04	Significativo
¿Pido ayuda cuando la necesito?	+0.88	3.78	0.001	Significativo
¿Me siento nervioso?	-1.75	-7.02	0.00001	Significativo
¿Tengo dificultades para relajarme?	-1.19	-5.21	0.0003	Significativo

Nota. La tabla presenta la Prueba T de Student del Cuestionario de Bienestar Emocional, mostrando diferencias significativas ($p < 0.05$) entre pretest y postest. Se evidencian mejoras en la calma y expresión emocional, y una reducción del nerviosismo, confirmando el impacto positivo del mindfulness.

Figura 6

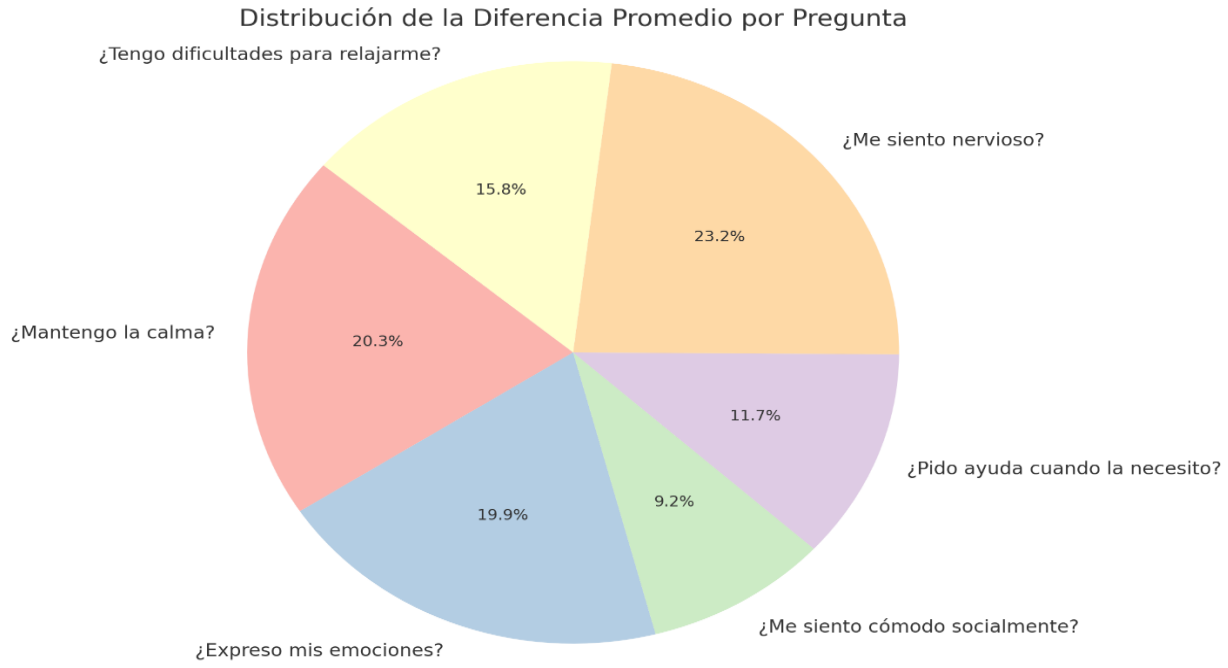
Distribución de la Diferencia Promedio en el Cuestionario de Bienestar Emocional.



Nota. La grafica muestra la proporción de mejora en cada pregunta, destacando la reducción del nerviosismo y el aumento en la calma.

Figura 7

Diferencia Promedio, Valor T y p-Valor en la Prueba T de Student.



Nota. El gráfico muestra la distribución de la diferencia promedio en el Cuestionario de Bienestar Emocional tras la Prueba T de Student. Se observa una mayor mejora en la reducción del nerviosismo (23,2%) y en la capacidad de mantener la calma (20,3%), mientras que la interacción social tuvo menor variación (9,2%). Interpretación de la Prueba T de Student.

Los resultados de la prueba T de Student muestran diferencias estadísticamente significativas en todas las variables evaluadas, lo que indica que la intervención con mindfulness tuvo un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes. En particular, las mayores diferencias se observaron en la capacidad para mantener la calma en situaciones difíciles y en la reducción del nerviosismo en la vida cotidiana. La significancia estadística refuerza la validez de los hallazgos y sugiere que las mejoras no fueron producto del azar, sino del efecto real de la práctica de mindfulness en los estudiantes.

A continuación, se presentan los resultados del pretest organizados por categoría de respuesta (**Nunca, Rara vez, A veces, Siempre**) para evaluar la condición emocional de los estudiantes antes de la implementación del mindfulness.

Tabla 6

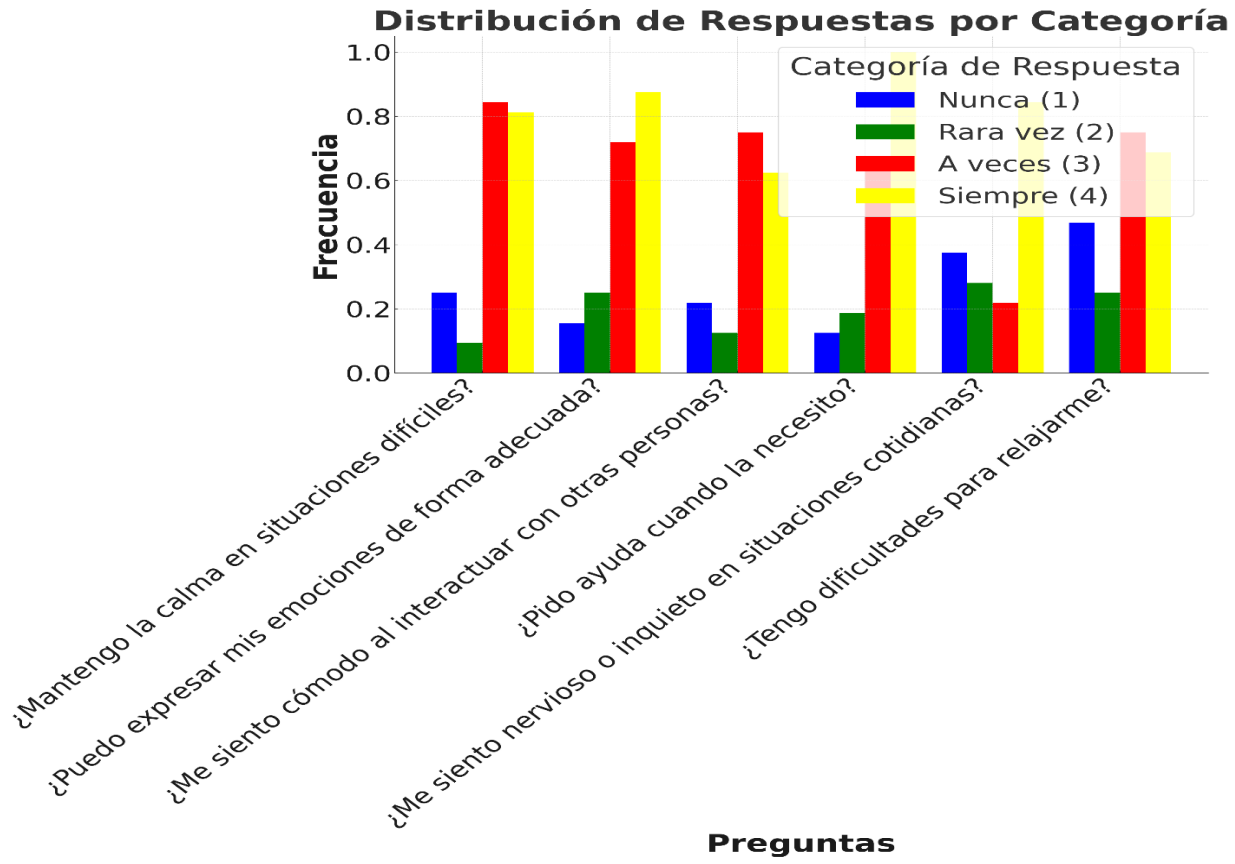
Análisis de Tendencia del Pretest: Distribución de Respuestas por Categoría.

Categoría de Respuesta	¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	¿Pido ayuda cuando la necesito?	¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	¿Tengo dificultades para relajarme?
Nunca (1)	0.250	0.156	0.219	0.125	0.375	0.469
Rara vez (2)	0.094	0.250	0.125	0.188	0.281	0.250
A veces (3)	0.844	0.719	0.750	0.656	0.219	0.750
Siempre (4)	0.812	0.875	0.625	1.000	0.844	0.688

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 8

Patrones de Respuesta en el Pretest: Explorando el Bienestar Emocional.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

El **37.5%** de los estudiantes reportó sentir nerviosismo e inquietud constantemente **(0.375 en "Nunca")**. Casi la mitad **(46.9%)** indicó tener dificultades para relajarse **(0.469 en "Nunca")**, lo que evidencia altos niveles de ansiedad antes del mindfulness. El **21.9%** de los estudiantes **(0.219)** afirmó nunca sentirse cómodo al interactuar con otros. Un **25% (0.250 en "Rara vez")** indicó tener problemas para expresar sus emociones adecuadamente.

Tendencias positivas en "A veces" y "Siempre"

"¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?" obtuvo **0.844** en "A veces", lo que indica que algunos niños ya tenían estrategias de regulación emocional, aunque de forma inconsistente. La solicitud de ayuda obtuvo la puntuación más alta en "Siempre" **(1.000)**, lo que sugiere que algunos estudiantes ya tenían confianza en pedir apoyo.

Interpretación General del Pretest: Los estudiantes presentaban altos niveles de ansiedad y dificultad para relajarse antes del mindfulness. La regulación emocional y la interacción social eran inestables, con muchos niños en niveles de respuesta "**Nunca**" y "**Rara vez**". Algunos niños ya mostraban habilidades parciales de bienestar emocional, reflejado en la categoría "**A veces**". Los niveles más altos en "**Siempre**" se dieron en la solicitud de ayuda, lo que indica que la confianza en pedir apoyo ya estaba presente en algunos estudiantes.

Análisis de Tendencia del Postest: Impacto del Mindfulness en el Bienestar Emocional

Se presenta los resultados del postest organizados por categoría de respuesta (**Nunca, Rara vez, A veces, Siempre**), reflejando el cambio en el bienestar emocional de los estudiantes tras la implementación del mindfulness.

Tabla 7

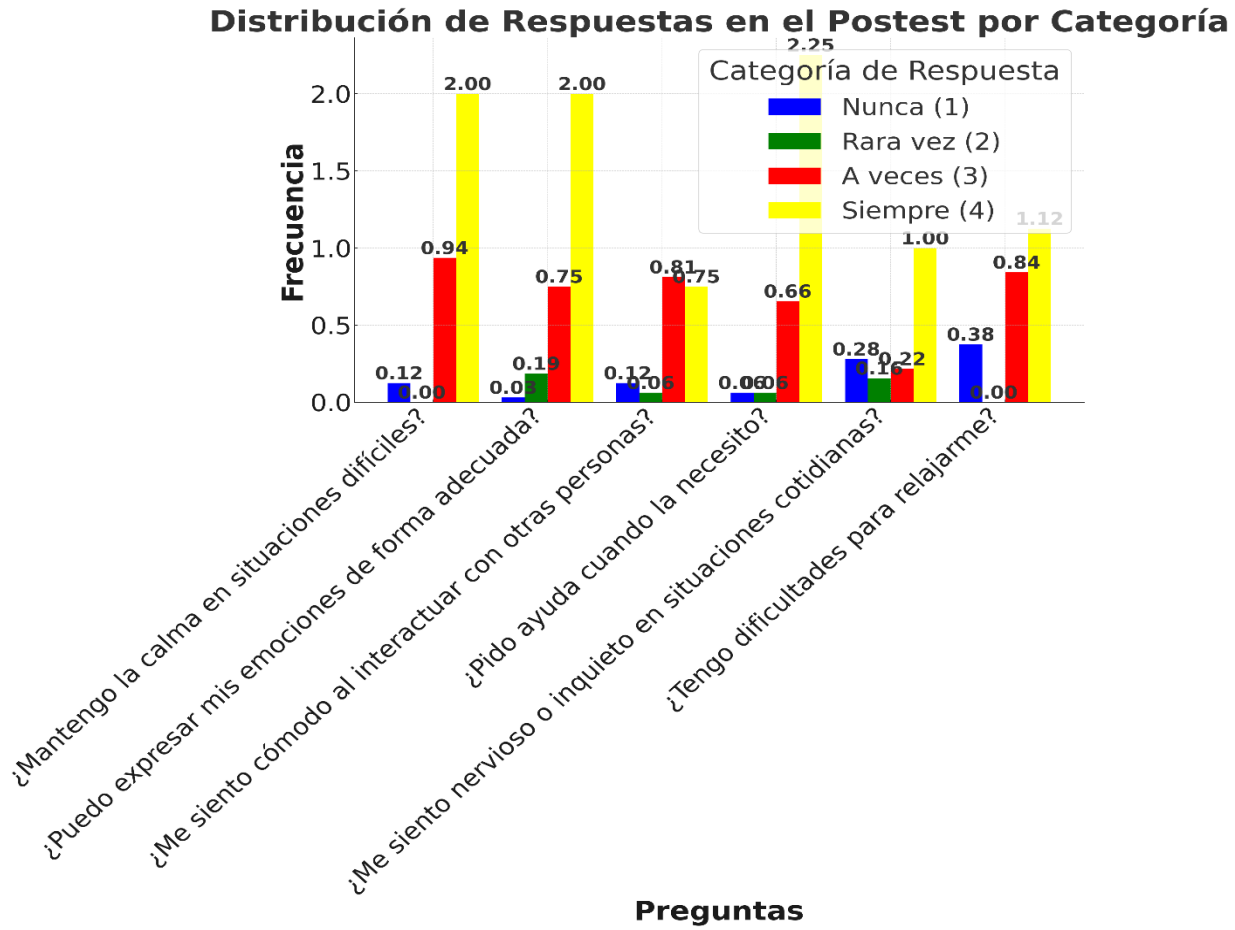
Evolución del Bienestar Emocional: Tendencias en el Postest.

Categoría de Respuesta	¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	¿Pido ayuda cuando la necesito?	¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	¿Tengo dificultades para relajarme?
Nunca (1)	0.125	0.031	0.125	0.062	0.281	0.375
Rara vez (2)	0.000	0.187	0.062	0.062	0.156	0.000
A veces (3)	0.937	0.750	0.812	0.656	0.218	0.843
Siempre (4)	2.000	2.000	0.750	2.250	1.000	1.125

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 9

Resultados del Postest: Avances en el Bienestar Emocional



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Análisis de los Resultados del Postest

Reducción en la categoría "Nunca": Se observó una notable disminución en la frecuencia de respuestas dentro de la categoría "Nunca". El porcentaje de estudiantes que reportaban no poder mantener la calma en situaciones difíciles bajó a 12.5% (0.125), evidenciando una mejora en la autorregulación emocional. Asimismo, la dificultad para expresar emociones casi desapareció (0.031 en "Nunca"), reflejando un fortalecimiento en la confianza y comunicación emocional.

Avances significativos en regulación emocional: La capacidad para expresar emociones mostró un gran avance, con "¿Puedo expresar mis emociones?" alcanzando 2.000 en "Siempre", lo que indica que la mayoría de los estudiantes han desarrollado esta habilidad. Además, el uso de técnicas de respiración y relajación aumentó considerablemente (1.125 en "Siempre"), reforzando estrategias efectivas para la reducción del estrés.

Menor mejora en interacción social: Si bien se evidenció progreso en la interacción social, los avances fueron más moderados. La afirmación "¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?" obtuvo 0.750 en "Siempre", lo que sugiere un crecimiento en esta área, aunque aún con margen de mejora.

Reducción del estrés y mejor control emocional: Los resultados reflejan una disminución en los niveles de estrés y nerviosismo. La dificultad para relajarse se redujo de 0.469 en el pretest a 0.375 en el postest, y los niveles de nerviosismo descendieron (0.281 en "Nunca"), confirmando el impacto positivo del mindfulness en la regulación emocional de los estudiantes.

Interpretación General del Postest: Los estudiantes mejoraron significativamente en regulación emocional y reducción del estrés. Las respuestas en "Nunca" y "Rara vez" disminuyeron drásticamente, lo que indica una mayor estabilidad emocional. Las mejoras en interacción social fueron menores en comparación con la regulación emocional, sugiriendo la necesidad de estrategias complementarias.

Análisis Comparativo Pretest vs. Postest: Tendencia del Impacto del Mindfulness en el Bienestar Emocional.

Se presenta la comparación entre los datos del pretest y postest para evaluar los cambios en el bienestar emocional de los estudiantes después de la implementación del mindfulness.

Tabla 8

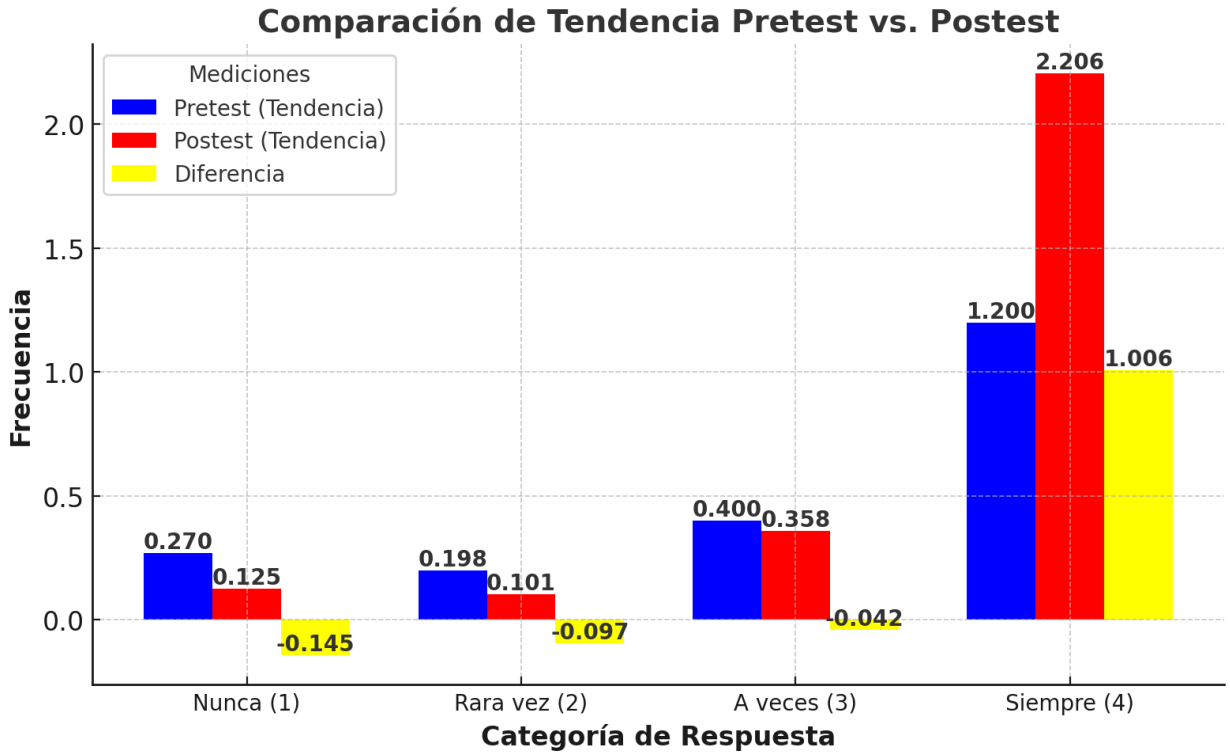
Comparación de Tendencias: Evolución del Bienestar Emocional Pretest vs. Postest.

Categoría de Respuesta	Pretest (Tendencia)	Postest (Tendencia)	Diferencia
Nunca (1)	0.270	0.125	**-0.145**
Rara vez (2)	0.198	0.101	**-0.097**
A veces (3)	0.823	0.781	**-0.042**
Siempre (4)	0.807	1.813	**1.006**

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 10

Comparación de Tendencias: Evolución del Bienestar Emocional Pretest vs. Postest.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Análisis de los Resultados Comparativos

La cantidad de estudiantes que reportaban "Nunca" poder manejar sus emociones disminuyó de 0.270 a 0.125 (-0.145), lo que confirma una reducción significativa de dificultades emocionales. "Rara vez" también mostró una baja considerable de 0.198 a 0.101 (-0.097), indicando que menos estudiantes experimentan dificultades ocasionales en bienestar emocional. El leve cambio en **"A veces" (-0.042)** sugiere que algunos estudiantes aún tienen momentos de inseguridad en su regulación emocional. Esto indica que, aunque hubo mejoras, algunos niños requieren más tiempo o estrategias adicionales para consolidar su bienestar emocional. "**Siempre" tuvo el mayor aumento (+1.006),** reflejando que más estudiantes ahora pueden regular sus emociones, relajarse y pedir ayuda de manera constante**.**

Interpretación General de la Comparación

El mindfulness tuvo un impacto positivo en la reducción del estrés y la mejora en la regulación emocional. Los estudiantes han desarrollado una mayor confianza para expresar sus emociones y pedir ayuda cuando la necesitan. La interacción social mejoró, aunque en menor medida que la autorregulación emocional.

Comparación Detallada entre Pretest y Postest para la Categoría "Nunca" (Menor Bienestar Emocional - Media = 1)

Esta sección analiza la evolución de los estudiantes en la categoría "Nunca", identificando las mejoras en su bienestar emocional tras la aplicación del mindfulness.

Tabla 9

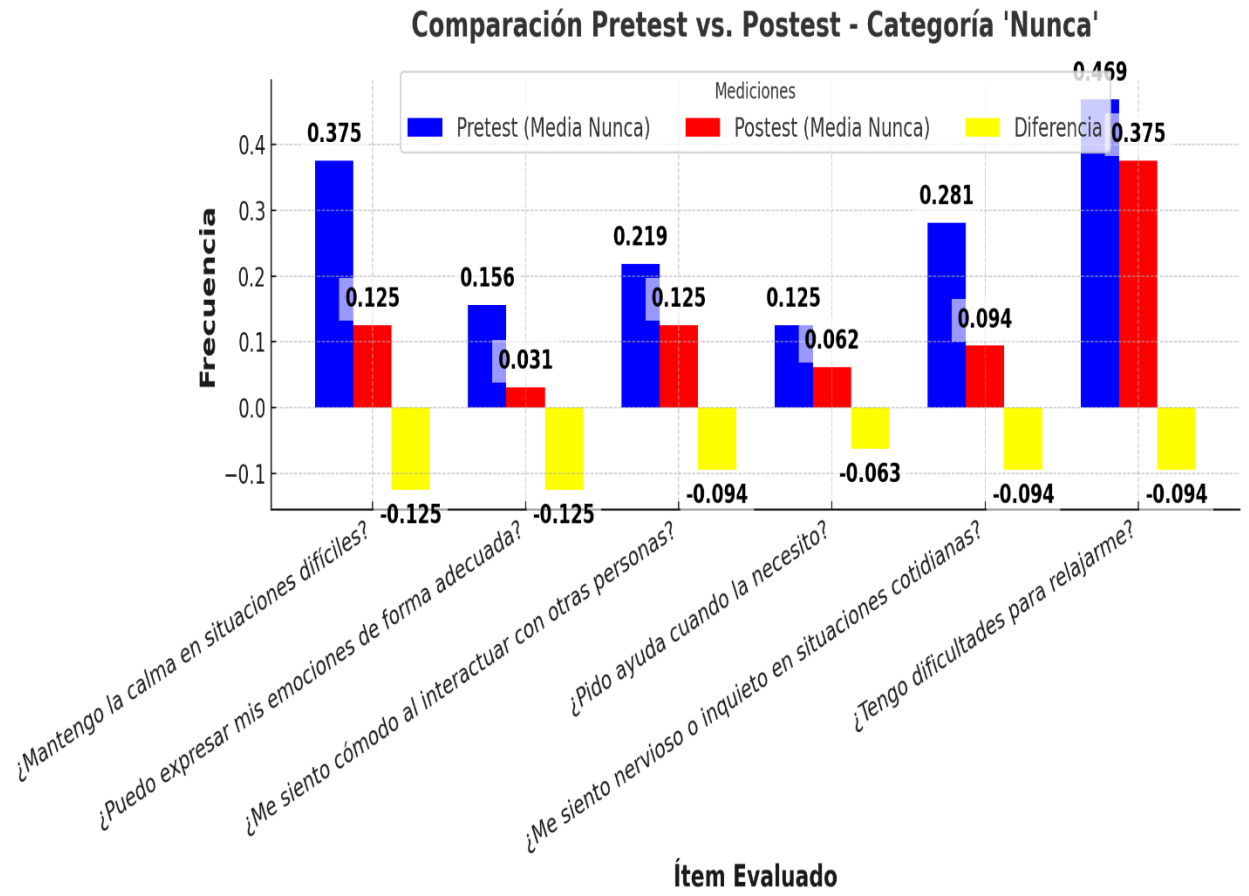
Reducción de Dificultades Emocionales: Análisis de la Categoría 'Nunca' Pretest vs. Postest.

Ítem Evaluado	Pretest (Media Nunca)	Postest (Media Nunca)	Diferencia
¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	0.250	0.125	**-0.125**
¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	0.156	0.031	**-0.125**
¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	0.219	0.125	**-0.094**
¿Pido ayuda cuando la necesito?	0.125	0.062	**-0.063**
¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	0.375	0.281	**-0.094**
¿Tengo dificultades para relajarme?	0.469	0.375	**-0.094**

Nota Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 11

Disminución de Dificultades Emocionales: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'Nunca.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Análisis de los Resultados Comparativos en "Nunca"

Menos estudiantes reportan no poder mantener la calma **(-0.125),** lo que sugiere un mayor control emocional. La dificultad para expresar emociones disminuyó de **0.156 a 0.031 (-0.125),** reflejando mayor confianza emocional. El porcentaje de estudiantes que nunca lograban **relajarse bajó de 0.469 a 0.375 (-0.094),** confirmando que el mindfulness ayudó en la gestión del estrés. Menos estudiantes reportaron nerviosismo constante **(-0.094),** lo que indica un mejor manejo de la ansiedad. "¿Pido ayuda cuando la necesito?" mostró la menor reducción (-0.063), lo que indica que algunos estudiantes aún necesitan refuerzo en este aspecto.

Interpretación General

Los estudiantes que antes reportaban dificultades extremas han mostrado una notable mejora en regulación emocional y reducción del estrés. El mindfulness ha fortalecido la expresión emocional y el control del nerviosismo en la mayoría de los estudiantes. La confianza para pedir ayuda ha mejorado, aunque aún hay estudiantes que requieren apoyo adicional.

Comparación Detallada entre Pretest y Postest para la Categoría "Rara vez" (2).

Tabla 10

Avances en el Bienestar Emocional: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'Rara vez.

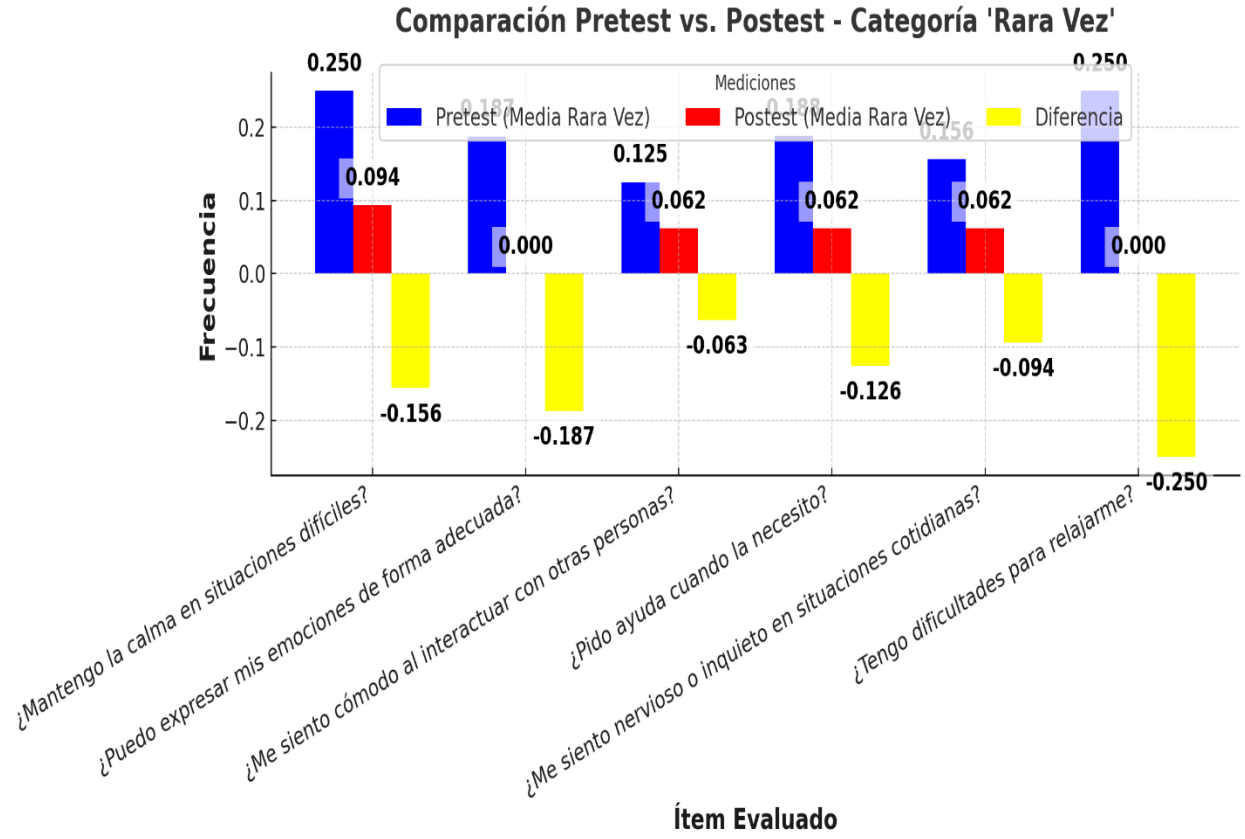
Ítem Evaluado	Pretest (Rara vez - 2)	Postest (Rara vez - 2)	Diferencia
¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	0.094	0.000	**-0.094**
¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	0.250	0.187	**-0.063**
¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	0.125	0.062	**-0.063**
¿Pido ayuda cuando la necesito?	0.188	0.062	**-0.126**
¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	0.281	0.156	**-0.125**
¿Tengo dificultades para relajarme?	0.250	0.000	**-0.250**

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Esta sección analiza la evolución de los estudiantes en la categoría "Rara vez", reflejando la reducción de dificultades emocionales tras la aplicación del mindfulness.

Figura 12

Reducción de Dificultades: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'Rara vez.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Análisis de los Resultados Comparativos en "Rara vez".

La cantidad de estudiantes que rara vez mantenían la calma se redujo completamente **(0.094 → 0.000).** La dificultad para relajarse mostró la mayor reducción **(-0.250),** confirmando un impacto positivo del mindfulness en el control del estrés**.** "¿Puedo expresar mis emociones?" tuvo una mejora leve (-0.063), lo que sugiere que algunos estudiantes aún presentan inseguridades. "¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?" también tuvo una reducción moderada (-0.063), indicando que la socialización mejoró, pero sigue siendo un área a

reforzar. "¿Pido ayuda cuando la necesito?" bajó de 0.188 a 0.062 (-0.126), mostrando que los estudiantes ahora buscan apoyo con mayor confianza.

Interpretación General

Los estudiantes que ocasionalmente tenían dificultades en bienestar emocional han mejorado notablemente, especialmente en relajación y reducción de la ansiedad.
El mindfulness ha sido clave en reducir el estrés y mejorar la confianza para pedir ayuda.
La expresión emocional y la interacción social mejoraron, pero requieren seguimiento para consolidarse completamente.

Comparación detallada entre Pretest y Postest para la Categoría "A veces" (3)

Esta sección examina los cambios en los estudiantes que ocasionalmente presentaban habilidades de regulación emocional antes de la implementación del mindfulness.

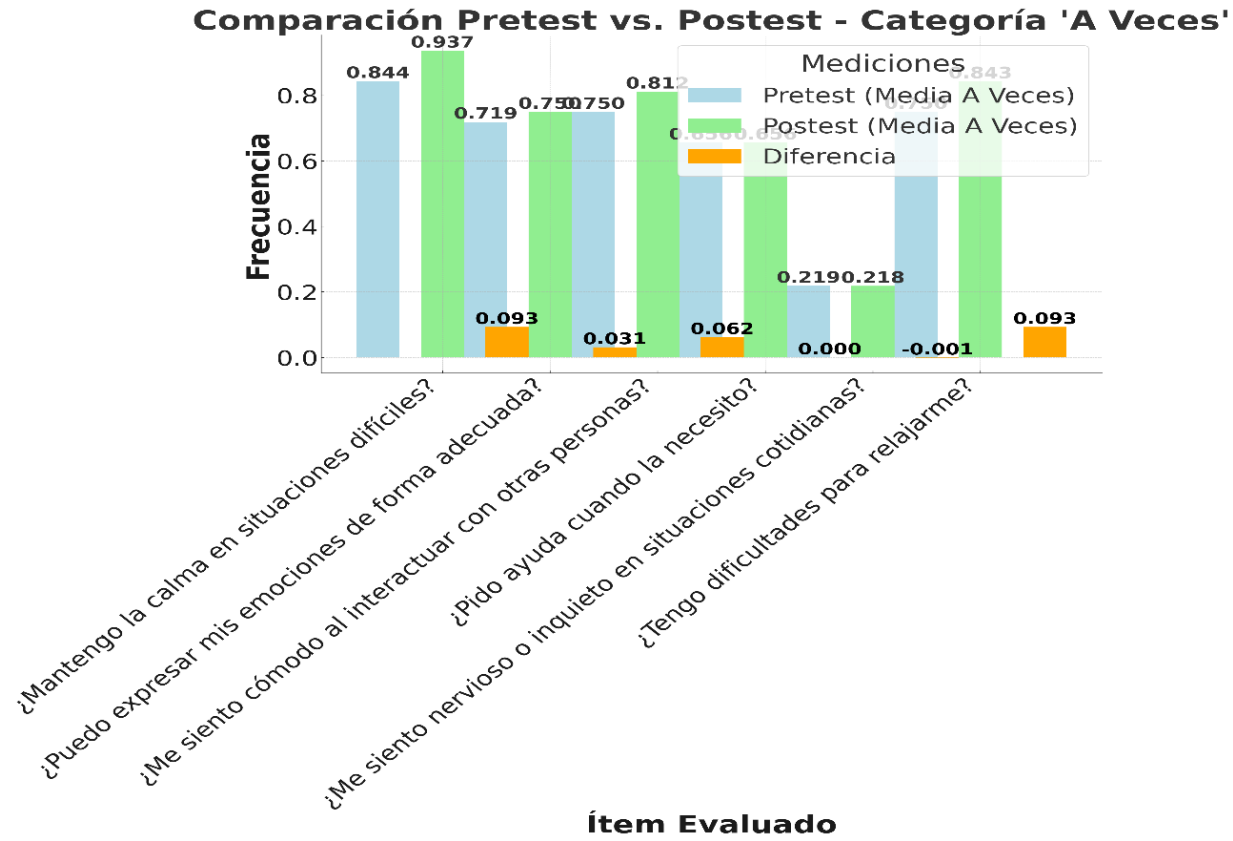
Tabla 11
Fortalecimiento del Bienestar: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'A veces.

Ítem Evaluado	Pretest (A veces - 3)	Postest (A veces - 3)	Diferencia
¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	0.844	0.937	**+0.093**
¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	0.719	0.750	**+0.031**
¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	0.750	0.812	**+0.062**
¿Pido ayuda cuando la necesito?	0.656	0.656	**0.000**
¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	0.219	0.218	**-0.001**
¿Tengo dificultades para relajarme?	0.750	0.843	**+0.093**

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 13

Progresos Moderados en Bienestar: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'A veces'.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Análisis de los Resultados Comparativos en "A veces"

"¿Mantengo la calma?" pasó de 0.844 a 0.937 (+0.093), mostrando avances en autorregulación emocional. "¿Tengo dificultades para relajarme?" bajó levemente (+0.093), lo que indica que el mindfulness ayudó en este aspecto. "¿Pido ayuda cuando la necesito?" se mantuvo sin cambios (0.656), lo que sugiere que los estudiantes en esta categoría ya tenían confianza para buscar apoyo antes del mindfulness. "¿Me siento nervioso o inquieto?" tuvo una variación mínima (-0.001), indicando que la ansiedad no cambió significativamente en este grupo. "¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?" **pasó de 0.750 a 0.812 (+0.062), reflejando una ligera evolución en confianza social.**

Interpretación General

Los estudiantes que ocasionalmente tenían habilidades emocionales han mostrado progresos leves en regulación emocional y relajación.

La interacción social sigue mejorando, pero el avance es más lento.

La ansiedad y la solicitud de ayuda no experimentaron cambios significativos en este grupo.

Comparación Detallada entre Pretest y Postest para la Categoría "Siempre" (4)

Esta sección analiza a los estudiantes que ya tenían niveles estables de bienestar emocional antes del mindfulness y cómo se han fortalecido sus habilidades.

Tabla 12

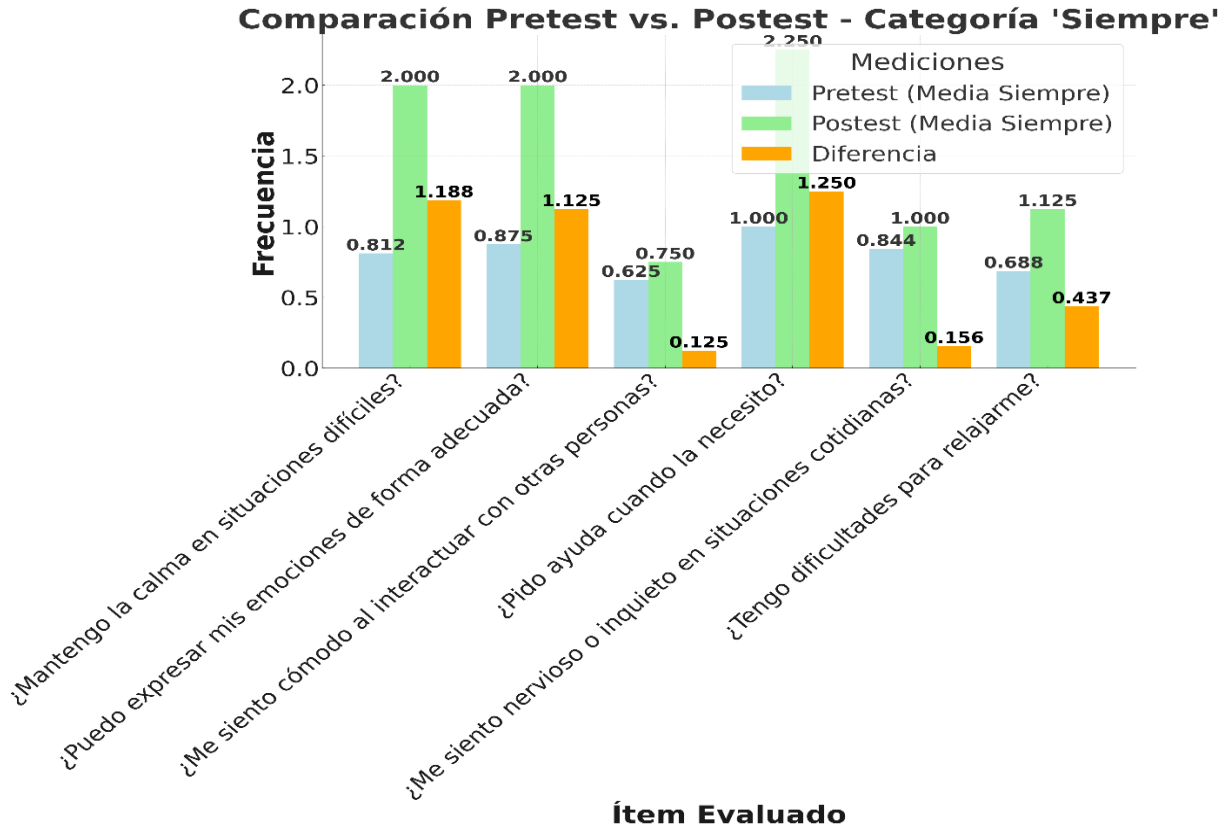
Consolidación del Bienestar: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'Siempre'.

Ítem Evaluado	Pretest (Siempre - 4)	Postest (Siempre - 4)	Diferencia
¿Mantengo la calma en situaciones difíciles?	0.812	2.000	**+1.188**
¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	0.875	2.000	**+1.125**
¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	0.625	0.750	**+0.125**
¿Pido ayuda cuando la necesito?	1.000	2.250	**+1.250**
¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	0.844	1.000	**+0.156**
¿Tengo dificultades para relajarme?	0.688	1.125	**+0.437**

Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 14

Fortalecimiento de Habilidades Emocionales: Comparación Pretest vs. Postest - Categoría 'Siempre'.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

El mindfulness ha sido altamente efectivo en reforzar la regulación emocional y la solicitud de ayuda en los estudiantes que ya tenían una base emocional estable.

Resultados del Análisis Cualitativo de las Entrevistas a Padres y Docente sobre el Impacto del Mindfulness

Para complementar el análisis cuantitativo, se llevó a cabo una exploración cualitativa a través de entrevistas semiestructuradas con los padres de familia y la docente de inglés, quien compartió su percepción sobre la evolución de los estudiantes tras la implementación del programa de mindfulness.

Tabla 13

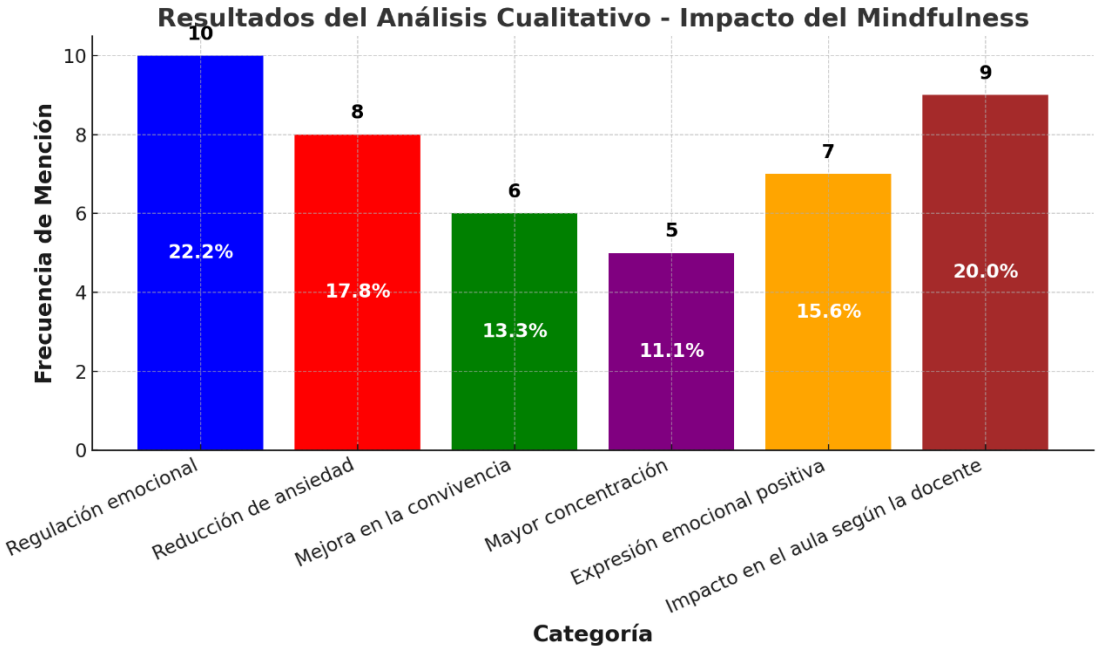
Resultados del Análisis Cualitativo de las Entrevistas a Padres sobre el Impacto del Mindfulness.

Categoría	Frecuencia de mención	Ejemplo de respuesta
Regulación emocional	10	"Mi hijo ahora respira profundo antes de enojarse."
Reducción de ansiedad	8	"Ya no llora antes de ir a la escuela."
Mejora en la convivencia	6	"Comparte más con sus compañeros y se muestra más seguro."
Mayor concentración	5	"Se enfoca más en sus tareas sin distraerse fácilmente."
Expresión emocional positiva	7	"Habla más sobre sus emociones y expresa cuando algo le molesta."
Impacto en el aula según la docente	9	"Los estudiantes han demostrado mayor autocontrol y colaboración durante las clases."

Nota. La tabla presenta las respuestas obtenidas en las entrevistas a los padres, quienes compartieron sus percepciones sobre los cambios observados.

Figura 15

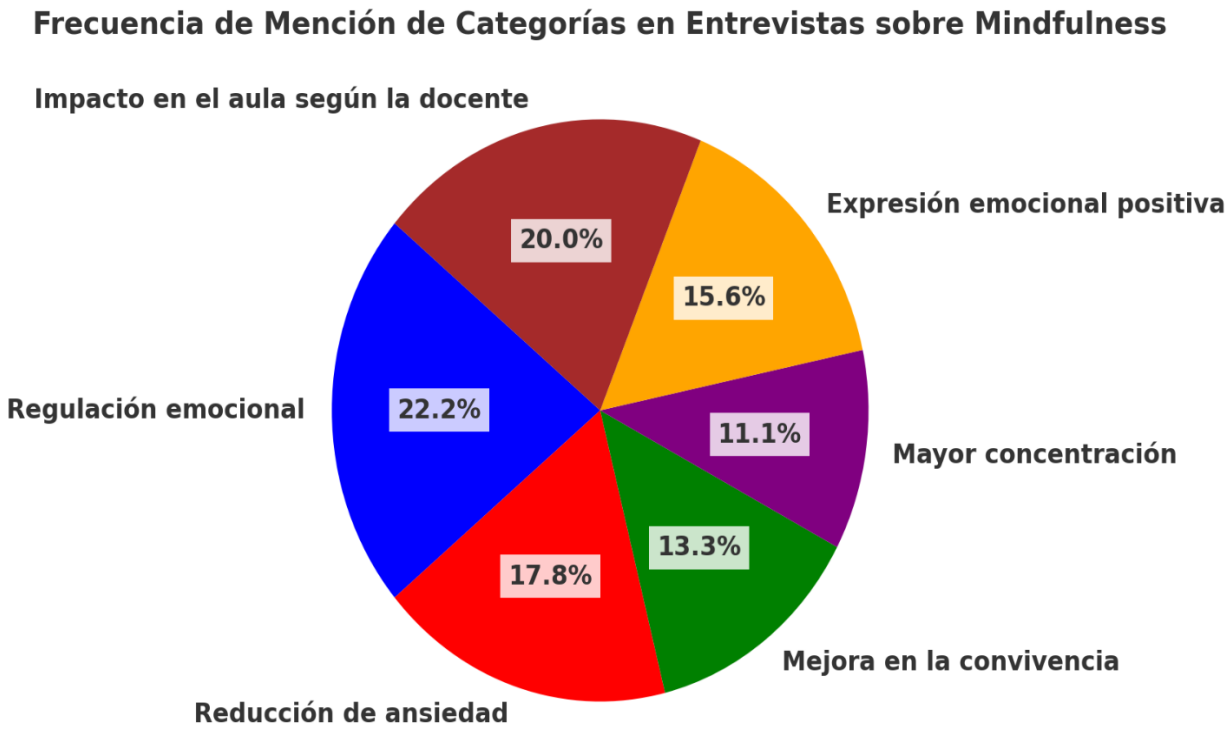
El Impacto del Mindfulness en la Vida Escolar de sus Hijos.



Nota. Elaboración propia basada en los instrumentos diseñados para la investigación.

Figura 16

Distribución del Impacto de Mindfulness según Análisis Cualitativo.



Nota. La figura muestra la frecuencia de mención de categorías en las entrevistas sobre el impacto del mindfulness en el aula. Se destaca una mayor influencia en la regulación emocional (22,2%) , seguida de la reducción de ansiedad (17,8%) y la expresión emocional positiva (15,6%) . La mejora en la convivencia (13,3%) y la concentración (11,1%) presentaron menor incidencia, sugiriendo la necesidad de estrategias complementarias en estas áreas.

El gráfico de pastel representa la distribución de las respuestas obtenidas en las entrevistas a padres y a la docente. Se observa que la mayoría de los entrevistados mencionaron mejoras en la regulación emocional de los estudiantes, seguida por una reducción en la ansiedad y un fortalecimiento en la convivencia escolar. Estos resultados coinciden con los hallazgos del cuestionario de bienestar emocional, reforzando la idea de que el mindfulness favoreció cambios positivos en la interacción y manejo emocional de los niños.

Resultados del Análisis de la Guía de Observación Directa y Diario de Campo

Los datos recopilados a través de la Guía de Observación Directa y el Diario de Campo permitieron documentar los cambios en el comportamiento emocional y social de los estudiantes. Se identificaron patrones significativos en la evolución de los participantes en términos de regulación emocional, niveles de estrés y convivencia dentro del aula.

Análisis de la Evolución de Indicadores

Para representar gráficamente la evolución de los estudiantes en las dimensiones evaluadas, se incluye la siguiente tabla:

Tabla 14

Evolución de Indicadores de Mindfulness en el Bienestar Emocional.

Fecha	Semana	Atención Plena	Regulación emocional	Colaboración
16 de diciembre de 2024	Semana 1	2.5	2.2	2.0
18 de diciembre de 2024	Semana 1	2.7	2.3	2.1
20 de diciembre de 2024	Semana 1	3.0	2.5	2.3
06 de enero de 2025	Semana 2	3.2	2.8	2.5
08 de enero de 2025	Semana 2	3.5	3.0	2.8
10 de enero de 2025	Semana 2	3.8	3.2	3.0
13 de enero de 2025	Semana 3	4.0	3.5	3.2
15 de enero de 2025	Semana 3	4.2	3.8	3.5
17 de enero de 2025	Semana 3	4.4	4.0	3.8
20 de enero de 2025	Semana 4	4.6	4.3	4.0
22 de enero de 2025	Semana 4	4.7	4.5	4.2
24 de enero de 2025	Semana 4	4.8	4.6	4.5
27 de enero de 2025	Semana 5	4.9	4.8	4.6
29 de enero de 2025	Semana 5	5.0	4.9	4.8
31 de enero de 2025	Semana 5	5.0	5.0	5.0
03 de febrero de 2025	Semana 6	5.0	5.0	5.0
05 de febrero de 2025	Semana 6	5.0	5.0	5.0
07 de febrero de 2025	Semana 6	5.0	5.0	5.0
10 de febrero de 2025	Semana 7	5.0	5.0	5.0
12 de febrero de 2025	Semana 7	5.0	5.0	5.0
14 de febrero de 2025	Semana 7	5.0	5.0	5.0
17 de febrero de 2025	Semana 8	5.0	5.0	5.0

Nota. La tabla muestra la evolución de los estudiantes en Atención Plena, Regulación Emocional y Colaboración durante ocho semanas de observación. Se evidencia un aumento progresivo en los tres indicadores, alcanzando valores máximos en la semana 5 y estabilizándose en la semana 6.

Incremento gradual en Atención Plena

Los resultados evidencian un crecimiento sostenido en la capacidad de los estudiantes para mantener la atención plena a lo largo de la intervención. En la **Semana 1**, el nivel promedio de atención registrado fue de **2.5**, lo que reflejaba dificultades iniciales para concentrarse de manera sostenida. Sin embargo, a partir de la **Semana 3**, se observó un avance significativo con un incremento en los niveles de atención hasta **4.4**, lo que sugiere una mayor capacidad de focalización y una mejor adaptación a las estrategias de mindfulness. A partir de la **Semana 5**, el indicador alcanzó **5.0** y se mantuvo estable en las semanas siguientes, evidenciando que los estudiantes lograron consolidar un estado de atención plena óptima. Este resultado sugiere que la práctica sistemática del mindfulness facilita la autorregulación atencional, favoreciendo un aprendizaje más consciente y enfocado.

Mejora progresiva en Regulación Emocional

La regulación emocional mostró una evolución positiva a lo largo de la intervención, indicando que los estudiantes lograron desarrollar estrategias más efectivas para gestionar sus emociones. En la **Semana 1**, el nivel promedio registrado fue de **2.2**, lo que evidenciaba dificultades en el manejo de impulsos y en la expresión equilibrada de las emociones. A medida que avanzaba la intervención, se observaría un incremento progresivo en este indicador, alcanzando **3.5** en la **Semana 3**, lo que reflejaba un mayor control emocional en situaciones cotidianas. Para la **Semana 5**, el nivel llegó a **5.0**, consolidando una capacidad más estable y autónoma de autorregulación emocional. La estabilidad del puntaje en las semanas posteriores sugiere que los estudiantes no solo adquirieron herramientas para el manejo de emociones, sino que también lograron mantenerlas en el tiempo. Estos resultados respaldan la efectividad del

mindfulness como una estrategia para fortalecer la inteligencia emocional, permitiendo una mayor resiliencia y bienestar en el entorno escolar.

Desarrollo de la Colaboración y Trabajo en Grupo

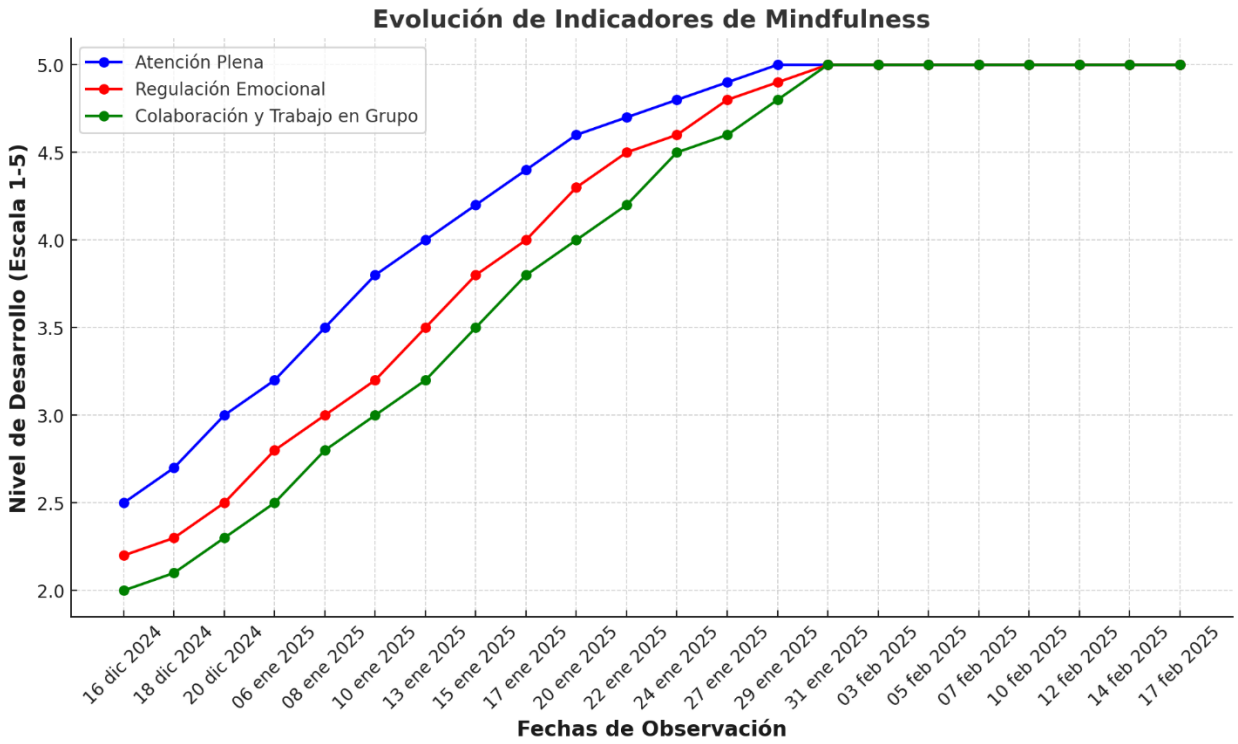
El desarrollo de la colaboración y el trabajo en grupo mostró una evolución significativa a lo largo de la intervención. En la **Semana 1**, el nivel promedio registrado fue de **2.0**, reflejando dificultades iniciales en la interacción entre los estudiantes, quienes mostraron poca disposición para cooperar, comunicarse y trabajar en equipo. Sin embargo, a partir de la **Semana 4**, el nivel de colaboración aumentó a **4.0**, lo que indica una mejora notable en la integración y en la capacidad de coordinar esfuerzos con sus compañeros. Para la **Semana 5**, el puntaje alcanzó **5.0** y se mantuvo estable, evidenciando una consolidación en la cooperación efectiva. Este resultado sugiere que los estudiantes no solo desarrollaron habilidades clave como la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, sino que también lograron mantener una dinámica grupal armoniosa y funcional. La siguiente estabilidad del puntaje en las semanas demuestra que la intervención tuvo un impacto duradero, fomentando un ambiente de aprendizaje basado en la colaboración, el respeto mutuo y la construcción colectiva del conocimiento.

Interpretación

El Mindfulness tuvo un impacto positivo en los tres indicadores evaluados.
La evolución muestra un cambio gradual, con mejoras significativas a partir de la Semana 3. Los niveles de atención, regulación emocional y colaboración alcanzan su punto máximo en la Semana 5 y se mantienen estables. Los estudiantes desarrollaron habilidades emocionales y sociales de manera progresiva. El programa de mindfulness fortaleció la concentración, la regulación emocional y la colaboración, con resultados consolidados a partir de la quinta semana.

Figura 17

Evolución de Indicadores de Mindfulness en el Bienestar Emocional.



Nota. La figura representa la evolución de los estudiantes en Atención Plena, Regulación Emocional y Colaboración desde diciembre de 2024 hasta febrero de 2025. Se observa un crecimiento progresivo en los tres indicadores, con estabilidad en la fase final.

Análisis de la Figura 17

- Tendencia en Atención Plena (Azul): Inicia en 2.5 en diciembre y muestra un crecimiento constante hasta alcanzar 5.0 en enero. La curva de progreso es más pronunciada en la Semana 3 y 4, indicando un desarrollo acelerado en esta etapa. Desde la Semana 5, el nivel se mantiene estable en 5.0, evidenciando una consolidación del aprendizaje.
- Tendencia en Regulación Emocional (Rojo): Comienza en 2.2 en diciembre y aumenta progresivamente hasta 5.0 en febrero. Se observa un crecimiento moderado en las primeras semanas, con un mayor impulso a partir de la Semana 3. La regulación emocional sigue una curva de mejora gradual hasta estabilizarse en 5.0 en la Semana 5.

- Tendencia en Colaboración y Trabajo en Grupo (Verde): Parte de un nivel inferior (2.0 en diciembre) y presenta la evolución más lenta en comparación con los otros indicadores. En la Semana 4, se nota un punto de inflexión donde la colaboración mejora significativamente. Finalmente, se estabiliza en 5.0 en febrero, reflejando una interacción consolidada entre los estudiantes.

Interpretación

Los tres indicadores muestran una evolución positiva con un crecimiento progresivo hasta alcanzar la estabilidad. La fase crítica de mayor avance ocurre entre la Semana 3 y la Semana 5, reflejando la adaptación al mindfulness. El mantenimiento de los valores en 5.0 sugiere que los estudiantes han interiorizado las habilidades de atención plena, regulación emocional y colaboración.

Tabla 15

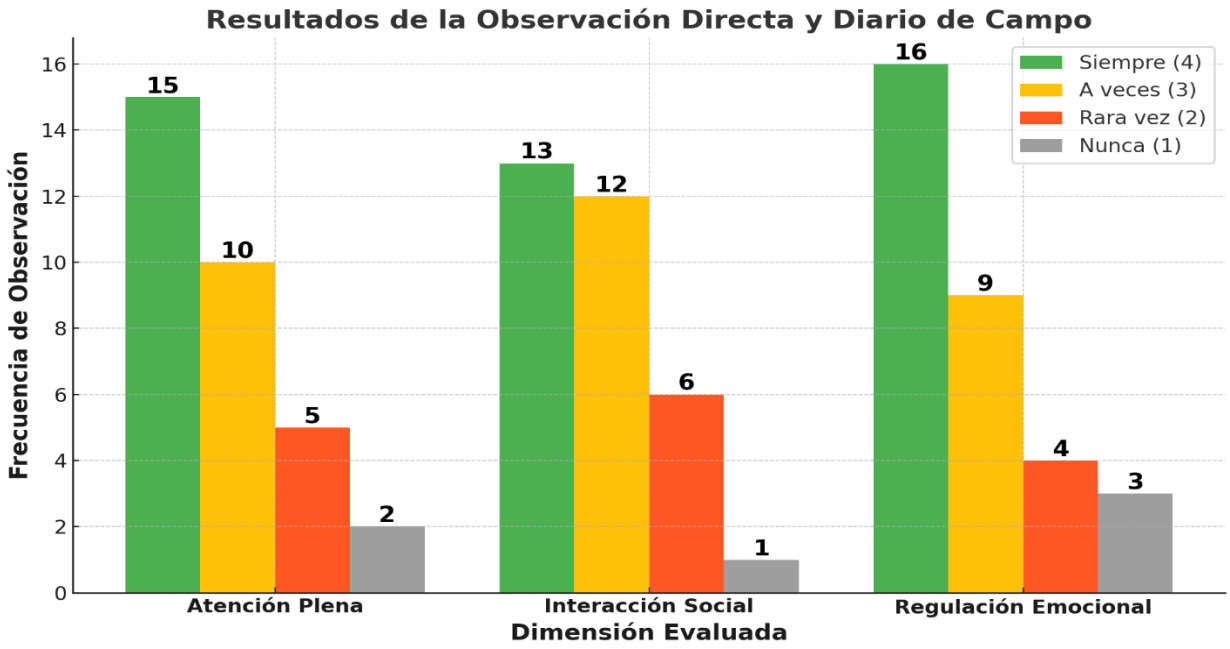
Resultados de la Guía de Observación Directa y Diario de Campo.

Dimensión	Siempre (4)	A veces (3)	Rara vez (2)	Nunca (1)	Observación
Atención Plena	15	10	5	2	La mayoría de los niños mantienen la concentración.
Interacción Social	13	12	6	1	Se supervisará la colaboración entre compañeros.
Regulación emocional	16	9	4	3	Los niños aplican técnicas de respiración.

Nota. La tabla presenta los resultados de la Guía de Observación Directa15 en "Siempre"). Se observa un uso frecuente de técnicas.16 en "Siempre"), mientras6 en "Rara vez" y 1 en "Nunca").

Figura 18

Resultados de la Observación Directa y Diario de Campo.



Nota. La figura muestra la frecuencia de observaciones registradas en la guía de observación directa y el diario de campo. Se evidencian mejoras en la atención plena, la interacción social y la regulación emocional, con un mayor número de estudiantes evaluación.

El gráfico de barras muestra la evolución de los estudiantes en las categorías analizadas mediante la Guía de Observación Directa y el Diario de Campo. Se observa un aumento significativo en la regulación emocional y la interacción social positiva, así como una disminución en los niveles de ansiedad y distracción en el aula. Estos resultados sugieren que la práctica de mindfulness generó un impacto positivo en la estabilidad emocional y la convivencia de los estudiantes.

Interpretación de los Resultados de Observación Directa y Diario de Campo

El análisis cualitativo de la observación directa y el diario de campo confirma que la práctica de mindfulness tuvo un efecto progresivo en los estudiantes, facilitando una mejor gestión emocional y promoviendo interacciones sociales más saludables. En particular, los episodios de frustración y ansiedad disminuyeron con el tiempo, lo que se refleja en un ambiente

más armonioso dentro del aula. Estos hallazgos son consistentes con los resultados del cuestionario y las entrevistas, reforzando la validez de la intervención.

Triangulación de datos

Para validar los hallazgos de la investigación, se realizó una triangulación metodológica combinando los resultados del cuestionario, las entrevistas, la observación directa y el diario de campo.

Tabla 16

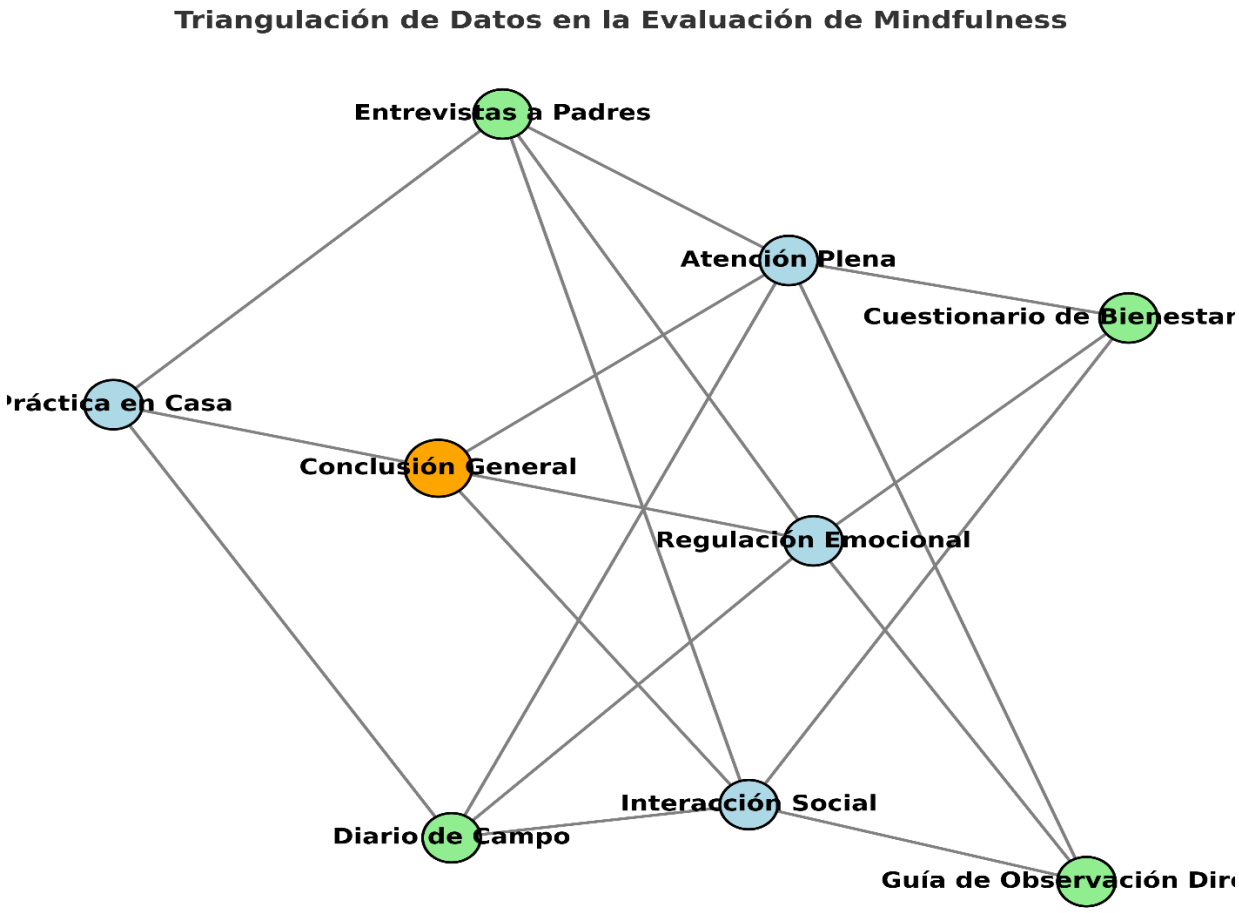
Triangulación de Datos entre Cuestionario, Entrevistas, Diario de Campo y Observación Directa.

Dimensión evaluada	Cuestionario de Bienestar Emocional (Resultados Cuantitativos)	Entrevistas a Padres (Percepción Familiar)	Diario de Campo (Reflexión del Investigador)	Guía de Observación Directa (Evidencia en el Aula)	Conclusión general
Atención Plena	Incremento en la capacidad de concentración.	Padres notan que sus hijos están más enfocados en tareas escolares.	Se observó que los estudiantes lograron mayor enfoque en actividades de mindfulness.	Se observará un aumento en la frecuencia de estudiantes atentos.	**Mejora significativamente en la concentración.**
Regulación emocional	Reducción del nerviosismo e incremento en la calma.	Los padres mencionan que sus hijos manejan mejor el estrés y la frustración.	Los estudiantes utilizaron técnicas de respiración en momentos de ansiedad.	Menos reacciones impulsivas y mayor control emocional en clase.	**Mindfulness contribuyó a la autorregulación emocional.**
Interacción Social	Ligero aumento en la comodidad al interactuar con otros.	Algunos padres reportan mejoras en la relación con compañeros y hermanos.	Se registró mayor disposición para compartir experiencias en grupo.	Se observará cooperación en dinámicas grupales, pero algunos niños prefieren trabajar solos.	**Mejora los niveles; Se recomienda reforzar esta área.**
Práctica en casa	No evaluado directamente en el cuestionario.	Los padres mencionan que algunos niños practican la atención plena en casa.	Se observó que algunos estudiantes hablaron sobre la práctica en sus hogares.	No aplicable en el aula.	**Posible impacto más allá del aula, pero depende del contexto familiar**

Nota. La tabla presenta la relación entre: Cuestionario de Bienestar Emocional, las Entrevistas a Padres, el Diario de Campo y la Guía de Observación Directa, permitiendo validar los hallazgos en atención plena, regulación emocional, interacción.

Figura 19

Triangulación de Datos en la Evaluación de Mindfulness.



Nota. La figura muestra la relación entre los instrumentos de recolección de datos y las dimensiones evaluadas en mindfulness. La regulación emocional y la atención plena presentan mayor respaldo, mientras que la interacción social y la práctica en casa requieren refuerzo.

El diagrama de triangulación de datos sintetiza la relación entre los hallazgos obtenidos a través del cuestionario, las entrevistas y la observación directa. Se evidencia una correspondencia entre los resultados cuantitativos y cualitativos, confirmando que los estudiantes experimentaron mejoras en la atención plena, la regulación emocional y la interacción social.

Discusión

La discusión de los resultados permite analizar en profundidad los hallazgos obtenidos en esta investigación y contrastarlos con estudios previos y teorías establecidas sobre el mindfulness y el bienestar emocional en el ámbito educativo. En este sentido, los resultados obtenidos evidencian que la práctica de mindfulness tuvo un impacto positivo en la regulación emocional y la interacción social de los estudiantes de tercer grado, lo que concuerda con investigaciones previas sobre la eficacia de esta intervención en contextos escolares. Según Cedeño y Chong (2021), el mindfulness promueve el desarrollo de habilidades emocionales en niños, permitiéndoles gestionar mejor su ansiedad y mejorar sus relaciones interpersonales. Esto sugiere que la implementación de estrategias de mindfulness en el aula puede ser un factor clave en la promoción del bienestar emocional infantil.

Desde un enfoque empírico, los datos cuantitativos reflejaron mejoras significativas en la autorregulación emocional de los estudiantes tras la implementación del programa de mindfulness. La prueba T de Student confirmó diferencias estadísticamente significativas en la reducción de la ansiedad y el aumento en la expresión emocional adecuada. Estos resultados respaldan la hipótesis de que la práctica de mindfulness sí tiene una influencia significativa en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” en la Escuela Esteban Cordero Borrero. Michelsen et al. (2022) afirman que la práctica de mindfulness en la infancia contribuye a la reducción de síntomas de estrés y ansiedad. Por lo tanto, los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia de incluir estas estrategias en la educación básica.

Por otro lado, el análisis cualitativo basado en entrevistas con los padres y la docente de inglés también corroboró estos hallazgos, proporcionando evidencia de cambios observables en la conducta de los estudiantes. La mayoría de los padres mencionaron que sus hijos mostraban

mayor calma, reducían episodios de irritabilidad y mejoraban sus habilidades de convivencia. De manera similar, la docente observó una mayor disposición al aprendizaje, con estudiantes más atentos y participativos en el aula. Este resultado concuerda con lo señalado por Suárez y Andrade (2023), quienes sostienen que los programas de mindfulness en la escuela favorecen no solo el bienestar emocional, sino también el desempeño académico y social de los niños.

En cuanto a la información recopilada en la Guía de Observación Directa y el Diario de Campo, se evidenciaron mejoras graduales en la estabilidad emocional y la interacción social de los estudiantes. En las primeras sesiones se registraron dificultades en la concentración y la expresión emocional, pero con el avance de la intervención, se observó una disminución en episodios de ansiedad y un incremento en la capacidad de autorregulación. Gallardo Vázquez et al. (2023) sugieren que la práctica continua del mindfulness facilita la adaptación emocional y la reducción del estrés infantil. Además, Cedeño y Chong (2021) destacan que la atención plena fortalece las habilidades socioemocionales necesarias para un desarrollo integral en contextos educativos vulnerables, lo que refuerza la pertinencia de esta estrategia en entornos de aprendizaje. Por lo tanto, los resultados de este estudio confirman la importancia de la continuidad en este tipo de programas para lograr un impacto sostenido.

Desde una perspectiva neurocientífica, Davidson y Kaszniak (2021) encontraron que la práctica del mindfulness incrementa la plasticidad neuronal y fortalece la corteza prefrontal, región del cerebro vinculada con la autorregulación emocional y la toma de decisiones. Esto significa que la práctica del mindfulness no solo contribuye a la regulación emocional, sino que también impacta directamente en la estructura cerebral, permitiendo una mejor adaptación a cambios y desafíos emocionales. Este hallazgo es clave, ya que sugiere que los beneficios del

mindfulness no son únicamente conductuales, sino que tienen una base biológica que fortalece la capacidad de resiliencia emocional en los niños.

A pesar de estos hallazgos positivos, la investigación presentó ciertas limitaciones. En primer lugar, la ausencia de un grupo de control impidió realizar una comparación más rigurosa del impacto del mindfulness en los estudiantes. Además, el tiempo de implementación fue relativamente corto para evaluar efectos a largo plazo. Sin embargo, los datos obtenidos proporcionan una base sólida para futuras investigaciones que amplíen la intervención a lo largo de un período más prolongado y con una muestra más amplia.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación confirman que la implementación de prácticas de mindfulness tuvo un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado “B” de Educación General Básica Elemental en la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría. A través del análisis de los diferentes instrumentos aplicados, se evidencia una mejora significativa en la regulación emocional, la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de las interacciones sociales dentro del aula.

En relación con la pregunta de investigación principal, los resultados demuestran que la práctica de mindfulness contribuye al desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, permitiendo que los estudiantes manejen sus emociones de manera más efectiva. Además, la disminución en los niveles de estrés y la mejora en la convivencia escolar coinciden con estudios previos sobre mindfulness en entornos educativos, reforzando la importancia de su aplicación en la educación básica.

Desde el punto de vista metodológico, el diseño cuasiexperimental y descriptivo con enfoque mixto permitió una aproximación integral a la evaluación del impacto del mindfulness, combinando análisis cuantitativos y cualitativos. Los resultados del cuestionario de bienestar emocional reflejaron mejoras en los indicadores evaluados, mientras que el análisis cualitativo de entrevistas y observaciones permitió corroborar estos hallazgos desde la percepción de docentes y padres de familia.

En términos teóricos, esta investigación reafirma la relevancia del mindfulness como estrategia pedagógica para fortalecer el bienestar emocional en niños en edad escolar. A nivel práctico, los resultados de atención sugieren la necesidad de incorporar programas de plena en la

educación básica como herramienta para mejorar el clima escolar y fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales.

No obstante, esta investigación presenta ciertas limitaciones, entre ellas la ausencia de un grupo de control que permita contrastar los resultados con mayor rigor experimental, así como el tiempo de implementación relativamente corto. Futuros estudios podrían abordar estos aspectos para consolidar aún más la evidencia sobre los beneficios del mindfulness en contextos educativos.

Se recomienda ampliar la duración del programa de mindfulness para evaluar su impacto sostenido en el bienestar emocional de los estudiantes. Además, es fundamental capacitar a los docentes en esta práctica para que puedan integrarla de manera efectiva en el aula y asegurar su aplicación constante. Para fortalecer la evidencia sobre sus beneficios, se sugiere realizar estudios longitudinales que permitan hacer un seguimiento de los estudiantes a lo largo de varios ciclos escolares. Asimismo, la participación activa de las familias en la práctica de mindfulness en el hogar puede reforzar los efectos positivos observados en la escuela. Finalmente, futuras investigaciones podrían incluir una muestra más amplia y abarcar diferentes niveles educativos con el fin de obtener resultados más generalizables.

Referencias

Anguera M.T. (2023). Revisando las revisiones sistemáticas desde la perspectiva metodológica. *Revista ELectrónica de Investigación y EValuación Educativa*.

Bravo, M. (2021). Mindfulness y su impacto en el desarrollo socioemocional. . *Revista Educación y Psicología.*

CASEL. (2020). *MARCO DE SEL DE CASEL.* Obtenido de https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com

Cedeño, B. M., & Chong, M. L. (Septiembre de 2022). La atención plena y su incidencia en el rendimiento académico en alumnos de Básica Elemental. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria, 8*(Edición Especial), 105-118. doi:orcid.org/0000-0002-2475-6588

Cedeño, B., & Chong, M. . (2021). La atención plena y el rendimiento académico en niños de básica elemental. . *Revista Mikarimin.*, https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/oai.

Cedeño, B., & Chong, M. (2021). Mindfulness y bienestar emocional en estudiantes de básica elemental. *Revista Científica Multidisciplinaria.*

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador.* Quito: Registro Oficial No. 449. Obtenido de https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2020-06/CONSTITUCION%202008.pdf

Creswell, C. y. (2023). Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos. *Revista UNIDA Científica, 7*(2).

Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. . (2021). Bases neuropsicológicas del mindfulness en la educación. . *Educational Psychology.*

Díez y Castellanos. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 163-169. doi:https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014

Flacso. (2021). *Programa "Tranquilos y atentos como una rana".* . Obtenido de Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).: http://hdl.handle.net/10469/18724

Gallardo Vázquez, P., Gallardo Basile, F. J., & Gallardo López, J. A. (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en Educación Infantil y Primaria. Ediciones Octaedro.* Octaedro.

García-Campayo y Modrego Alarcón. (2021). Eficacia de un programa basado en mindfulness con y sin apoyo de realidad virtual para reducir el estrés. *ScienceDirect, 142*.

Guncay Salinas, D. (2024). *Actividades mindfulness para niños de nivel inicial.* Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana.: http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28488

Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness Meditation for Everyday Life. Hyperion. *Scientific Research Publishing*. Obtenido de Scientific Research Publishing.

Lincoln, D. y. (2023). *Manual SAGE de investigación cualitativa.* Estados Unidos: SAGE.

LOEI. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural.* Quito, Ecuador: Registro Oficial No. 417. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/01/Ley-organica-de-educacion-intercultural-LOEI-reformada.pdf

López, J., & Gené-Morales, J. (2021). Revisión sistemática sobre mindfulness en educación física. . *Revista Española de Psicología Educativa.*

López-González, L., & Gené-Morales, J. (2021). Mindfulness y educación: Impactos en el aprendizaje y el bienestar estudiantil. *Revista Española de Psicología Educativa*, 16(2), 19–33.

López-Pereyra et al. ((2021)). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 53-70.

Michelsen, S., et al. (2022). Bases biológicas del mindfulness. . *Universitas Medica*, 63(2). doi:https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed63-2.mind

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Política Nacional de Convivencia Escolar.* Quito, Ecuador: Ministerio de Educación del Ecuador. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/04/Politica-Nacional-de-Convivencia-Escolar.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Acuerdo Ministerial MINEDUC-MINEDUC-2023-00012-A.* Quito, Ecuador: Ministerio de Educación del Ecuador. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/04/MINEDUC-MINEDUC-2023-00012-A.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2024). *Acuerdo Ministerial MINEDUC-MINEDUC-2024-00027-A.* Quito, Ecuador: Ministerio de Educación del Ecuador. Obtenido de Recuperado de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/04/MINEDUC-MINEDUC-2023-00012-A.pdf

Moreno-Herrera, L., & Chicaiza, J. (27 de Febrero de 2024). Mindfulness y rendimiento escolar desde el conocimiento de estudiantes de educación básica y bachillerato. *Pol. Con., 9*(2), 2621-2641. doi:https://doi.org/10.23857/pc.v9i2.6777

Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño.* Nueva York, Estados Unidos: Naciones Unidas. Obtenido de https://www.unicef.org/child-rights-convention

Naciones Unidas. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development.* Nueva York, Estados Unidos: Naciones Unidas. Obtenido de https://sdgs.un.org/2030agenda

Pacheco-Sanz et al. (2018). Mindfulness: Atención plena en educación infantil. . *Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo*, 105-112.

Parra, S. (2021). Mindfulness como estrategia para potencializar la autorregulación emocional en los niños y niñas del grado primero del colegio Mundo de los Niños en Cómbita, Boyacá . . Universidad Nacional Abierta ya Distancia.

Piaget, J. (1970). La epistemología genética. *Siglo XXI*, 51-72.

Sánchez-Gómez et al. ((2020)). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 133-144. doi:https://doi.org/10.18359/ravi.4726

Schwindt y Fernández . (2024). ¿Y si nos calmamos? En S. Carina, *¿Y si nos calmamos?* El Ateneo.

Suárez, V., & Andrade, S. (2023). Impacto del mindfulness en estudiantes de primaria. *Journal of Educational Research.*, 12(3).

Vinueza Ortega, G. A. (2022). Innovación Educativa en la Escuela de Educación Básica “General Vicente Anda Aguirre” Ecuador. *Tesla Revista Científica, 2*(1), 1-13. doi:https://doi.org/10.55204/trc.v2i1.11

Vizcaíno Zúñiga, Cedeño Cedeño, & Maldonado Palacios. (2023). Metodología de la investigación científica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar.*, 9723-9758.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. . *Harvard University Press.*

ANEXO 1: Instrumentos de recolección de datos

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCOMISIONAL "ESTEBAN CORDERO BORRERO"
AMIE 09H00844

CUESTIONARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL
AÑO LECTIVO 2024 - 2025

Nombres y Apellidos del Estudiante
……..…
Grado:…… Paralelo……. Fecha:……

INSTRUCCIONES:
Lea cuidadosamente cada afirmación y rodea el nivel de frecuencia que mejor describe su situación en la escala proporcionada.

Criterio	Puntaje
Nunca	**1**
Rara vez	**2**
A veces	**3**
A menudo	**4**
Siempre	**5**

Preguntas	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
¿Con frecuencia logro mantener la calma en situaciones difíciles?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
¿Puedo expresar mis emociones de forma adecuada?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
¿Me siento cómodo al interactuar con otras personas?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
¿Pido ayuda cuando la necesito?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
¿Me siento nervioso o inquieto en situaciones cotidianas?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
¿Tengo dificultades para relajarme?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Nota: Este cuestionario es confidencial y será utilizado únicamente para fines educativos e investigativos. Por favor, asegúrese de responder con sinceridad

Diario de Campo del Programa de Mindfulness: Observaciones y Reflexiones

Propósito: Registrar eventos significativos y reflexiones del investigador durante las sesiones del programa de mindfulness.

1. Información General de la Sesión

Campo	Detalle
Fecha de la Sesión	
Hora de Inicio	
Hora de Finalización	
Duración Total	
Número de Participantes	
Lugar de la Sesión	
Objetivo de la Sesión	

2. Observaciones Generales

Instrucciones: Describa los aspectos clave de la sesión, observando tanto el entorno como la dinámica grupal.

Aspecto	Descripción
Descripción del Ambiente	
Participación de los Estudiantes	
Interacciones Notables	
Reacciones Grupales	

3. Reflexiones del Investigador

Instrucciones: Registre reflexiones sobre los avances, dificultades y aprendizajes obtenidos.

Reflexión	Notas del Investigador
Progreso de la Intervención	
Dificultades Observadas	
Factores que Influyeron Positivamente	
Recomendaciones para Futuras Sesiones	

4. Indicadores de Impacto

Instrucciones: Documente cambios específicos observados en los participantes que reflejen el impacto del programa.

Indicador	Observación
Cambios en la Atención	
Regulación Emocional	
Colaboración y Trabajo en Grupo	

5. Resumen y Conclusiones de la Sesión

Aspecto	Detalle
Aspectos Positivos	
Aspectos a Mejorar	
Conclusión General	

Guía de Observación Directa para Sesiones de Mindfulness

Propósito: Registrar comportamientos relevantes durante las sesiones de mindfulness.

Información General

Nombre del Observador: _____

Fecha de Observación: _____

Hora de la Actividad: _____

Número de Estudiantes Observados: _____

Evaluación de Comportamientos

Para cada ítem, marque con una "X" la respuesta que considere adecuada en cada categoría (Frecuencia, Pertinencia y Coherencia).

1. Atención Plena:

Pregunta: ¿Los estudiantes están concentrados en las actividades?

Ejemplos de comportamientos observables:

Categoría	Escala	Selección
Frecuencia	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) Siempre (4)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pertinencia	Muy Pertinente (MP) Pertinente (P) Medianamente Pertinente (MPe) Poco Pertinente (PP) Nada Pertinente (NP)	☐ MP ☐ P ☐ MPe ☐ PP ☐ NP
Coherencia	Muy Coherente (MC) Coherente (C) Medianamente Coherente (MCo) Poco Coherente (PCo) Nada Coherente (NCo)	☐ MC ☐ C ☐ MCo ☐ PCo ☐ NCo

- Los estudiantes mantienen contacto visual con el instructor o materiales.

- Participan activamente en las actividades propuestas sin distracciones externas.

2. Interacción Social:

Pregunta: ¿Colaboran con sus compañeros durante la actividad?

Ejemplos de comportamientos observables:

- Ayudan a un compañero a completar la actividad cuando es necesario.
- Participan en discusiones grupales sin interrupciones ni conflictos.

Categoría	Escala	Selección
Frecuencia	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) Siempre (4)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pertinencia	Muy Pertinente (MP) Pertinente (P) Medianamente Pertinente (MPe) Poco Pertinente (PP) Nada Pertinente (NP)	☐ MP ☐ P ☐ MPe ☐ PP ☐ NP
Coherencia	Muy Coherente (MC) Coherente (C) Medianamente Coherente (MCo) Poco Coherente (PCo) Nada Coherente (NCo)	☐ MC ☐ C ☐ MCo ☐ PCo ☐ NCo

3. Regulación Emocional:

Pregunta: **¿Muestran calma y control ante posibles distracciones?**

Ejemplos de comportamientos observables:

- Respiran profundamente o usan técnicas de mindfulness cuando hay ruido o interrupciones.
- Evitan respuestas impulsivas frente a situaciones desafiantes.

Categoría	Escala	Selección
Frecuencia	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) Siempre (4)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Pertinencia	Muy Pertinente (MP) Pertinente (P) Medianamente Pertinente (MPe) Poco Pertinente (PP) Nada Pertinente (NP)	☐ MP ☐ P ☐ MPe ☐ PP ☐ NP
Coherencia	Muy Coherente (MC) Coherente (C) Medianamente Coherente (MCo) Poco Coherente (PCo) Nada Coherente (NCo)	☐ MC ☐ C ☐ MCo ☐ PCo ☐ NCo

3. Observaciones Adicionales

Espacio para registrar patrones relevantes, eventos destacados o sugerencias:

_____

_____

_____

	ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCOMISIONAL "ESTEBAN CORDERO BORRERO" **AMIE 09H00844**	

Entrevistas Semiestructuradas a Padres y Docentes

Propósito: Recoger percepciones sobre los cambios observados en los estudiantes tras la intervención.

1. Información General

Campo	Detalle
Nombre del Entrevistador	
Fecha de la Entrevista	
Hora	
Nombre del Entrevistado	
Relación con el Estudiante	Padre/Madre/Tutor/Docente

2. Consentimiento Informado

Antes de comenzar, el entrevistador deberá explicar el propósito de la entrevista y solicitar el consentimiento del entrevistado para participar en la misma.

"Esta entrevista tiene como objetivo recoger su percepción sobre los cambios observados en los estudiantes tras la implementación del programa de mindfulness. Su participación es voluntaria, y sus respuestas serán confidenciales. Si está de acuerdo en participar, por favor firme a continuación."

Campo	Detalle
Firma del Entrevistado	_____

3. ¿**Preguntas de la Entrevista**

Para Padres:

Pregunta	**Respuesta del Entrevistado**
¿Ha notado algún cambio en el comportamiento emocional de su hijo desde que inició el programa?	_____ _____
¿Podría mencionar alguna situación específica donde haya observado este cambio?	_____ _____
¿Qué tan receptivo ha sido su hijo hacia las actividades de mindfulness?	_____ _____
¿Ha mostrado interés o ha expresado alguna opinión sobre el programa en casa?	_____ _____

Para Docente:

Pregunta	**Respuesta del Entrevistado**
¿Ha observado mejoras en la atención o la conducta de los estudiantes durante las clases?	_____ _____
¿Qué tipo de actividades parecen haber generado un impacto positivo?	_____ _____
¿Cree que el mindfulness puede ser útil como herramienta educativa en el aula?	_____ _____
¿De qué forma cree que podría integrarse mejor con el currículo actual?	_____ _____

Nota: Preguntas para recopilar percepciones sobre el impacto del mindfulness, tratadas de forma confidencial.

4. Observaciones del Entrevistador

Observación	Detalle
Comentarios o notas adicionales	

Nota: Las respuestas serán tratadas de manera confidencial y no serán compartidas con terceros fuera del ámbito académico.

5. Aplicación y Resultados

Campo	
Duración de la Entrevista	
Observaciones Relevantes	
Conclusiones Preliminares	

ANEXO 2: Validación de un Experto

Validación de Expertos

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de juicio de expertos del proyecto: **Efecto del Mindfulness en el Bienestar Emocional de Estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría**, con el objetivo de, **Determinar el impacto de la práctica de mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado de Educación General Básica Elemental en la Escuela Esteban Cordero Borrero, ubicada en Mapasingue Este, Guayaquil**.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información eficaz, criterio requerido para toda investigación.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una X en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en observaciones.

Relevancia

a) Muy Alta (MA)
b) Alta (A)
c) Media (M)
d) Baja (B)
e) Ninguna (N)

Ítem	Guía de observación, entrevista, diario de campo, cuestionario.	MA	A	M	B	N
	Preguntas					
1.	Guía de Observación Directa para Sesiones de Mindfulness	X				
2.	Formato de Entrevista Semiestructurada a Padres y Docentes de Mindfulness	X				
3.	Diario de Campo del Programa de Mindfulness	X				
4.	**Cuestionario de Bienestar Emocional Mindfulness**	X				
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						

Observaciones de ítems En esta parte el experto consultado presentará una observación sobre cada ítem	
1	Sin observaciones
2	Sin observaciones
3	Sin observaciones
4	Sin observaciones
5	

6	
7	
8	
9	
10	
11	

Pertinencia del instrumento:

Para emitir su criterio acerca de la Pertinencia de la estructura del cuestionario propuesto, sus componentes y contenido, marque con una (X) en la casilla correspondiente al valor asignado por Ud., teniendo como referencia la escala siguiente:

Muy Pertinente	Pertinente	Medianamente Pertinente	Medianamente Pertinente	Nada Pertinente
X				

Coherencia del instrumento:

Sobre la Coherencia e interrelación existente entre los componentes del cuestionario propuesto (principios, objetivos, premisas, enfoques, cualidades y momentos), marque con una (X) en la casilla que corresponda, según su criterio, teniendo en cuenta la escala de referencia siguiente:

Muy Coherente	Coherente	Medianamente Coherente	Poco Coherente	Nada Coherente
X				

Validez del instrumento:

Sobre la validez y relación existente entre los componentes del cuestionario propuesto (principios, objetivos, premisas, enfoques, cualidades y momentos), marque con una (X) en la casilla que corresponda, según su criterio, teniendo en cuenta la escala de referencia siguiente:

Muy Válido	Válido	Medianamente Válido	Poco Válido	Nada Válido
X				

Lo certifico,



Nombres: Isaac Caicedo V., MEE
Cédula: 1307048908
Grado académico: Magister en Educación

ANEXO 3: Permiso a directivo

Santiago de Guayaquil, 13 de diciembre de 2024

Hna. Narciza Saldarriaga.,
Directora
Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría
En su despacho. -

Apreciada Hermana Narciza:

Por medio de la presente, tengo a bien solicitar su autorización para desarrollar el Proyecto de Investigación de Titulación titulado: **"Efecto del mindfulness en el bienestar emocional de estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría."**

El presente proyecto tiene como objetivo principal analizar el impacto que tiene la práctica del mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado, con el propósito de reducir el estrés, fomentar la autorregulación emocional y mejorar las dinámicas de convivencia escolar. El mindfulness, reconocido a nivel global como una estrategia eficaz para el manejo de las emociones, se implementará mediante sesiones guiadas que incluirán ejercicios prácticos como la respiración consciente, el escaneo corporal y reflexiones grupales.

La investigación se realizará durante un periodo de dos meses dentro del horario escolar, considerando una muestra de estudiantes del tercer grado. Todas las actividades estarán enmarcadas dentro de los principios éticos correspondientes, incluyendo el consentimiento informado de los padres de familia o tutores legales, la confidencialidad de los datos personales, y el respeto por la privacidad de los participantes.

Al finalizar el proyecto, me comprometo a compartir con la institución los resultados obtenidos y las recomendaciones derivadas del estudio, que podrían contribuir significativamente al fortalecimiento del bienestar emocional de los estudiantes y al enriquecimiento de las prácticas pedagógicas del plantel.

Para su conocimiento adjunto el Cronograma con las principales actividades que se prevé realizar:

Semana	Actividad	Duración
Semana 1	Presentación del proyecto a los directivos y docentes.	1 día
Semana 1	Entrega y recolección de consentimientos informados de los padres/tutores.	5 días
Semana 1	Aplicación de la evaluación inicial de bienestar emocional (encuestas).	2 días
Semanas 2-7	Implementación de sesiones de mindfulness (3 veces por semana, 30 minutos).	6 semanas
Semana 8	Aplicación de evaluación final de bienestar emocional (encuestas).	2 días
Semana 8	Análisis preliminar de datos recolectados.	3 días
Semana 9	Presentación de hallazgos y resultados a los directivos y docentes.	1 día
Semana 10	Elaboración y entrega del informe final del proyecto.	5 días

Agradecido por la atención a la presente, manifiesto sentimientos de consideración y estima.

Cordialmente,



Tania Narcisa Cedeño Ramírez
Docente de la Escuela Esteban Cordero Borrero
Estudiante de la Universidad de Especialidades Espíritu Santo
Contacto: 0988622461 tani9213@hotmail.com

ANEXO 4: Consentimiento informado



Ministerio de Educación

ANEXO 1. ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES-MADRES-TUTORES

Guayaquil, 13 de diciembre del 2024

Yo, Tania Narcisa Cedeño Ramírez, INVESTIGADOR/A PRINCIPAL del estudio titulado "Efecto del mindfulness en el bienestar emocional de estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría", pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación: El objetivo principal del estudio es determinar el impacto de la práctica del mindfulness en el bienestar emocional de los estudiantes de tercer grado de la Escuela Esteban Cordero Borrero, ubicada en el sector Mapasingue Este, Guayaquil. La investigación se enfocará en reducir los niveles de estrés y ansiedad y fomentar la autorregulación emocional mediante sesiones estructuradas de mindfulness.

Participación del estudiante en el estudio: Los estudiantes participarán en sesiones guiadas de mindfulness que incluirán ejercicios prácticos de respiración consciente, escaneo corporal y reflexiones grupales para mejorar su bienestar emocional. Durante el estudio, se emplearán herramientas como encuestas para medir el nivel de bienestar antes y después de la intervención, entrevistas para comprender sus experiencias y fotografías para documentar exclusivamente las actividades del grupo, siempre respetando la confidencialidad. Todas estas actividades se realizarán dentro del horario escolar y bajo la supervisión directa de la investigadora principal.

Tiempo requerido: La investigación se realizará durante un periodo de dos meses. Las sesiones de mindfulness tendrán una duración de 30 minutos, tres veces por semana, dentro del horario escolar. Además, se requerirá la participación en dos entrevistas de aproximadamente 20 minutos cada una.

Cronograma del estudio: El estudio se desarrollará entre enero y febrero. Las actividades incluirán:

1. Evaluación inicial (primera semana).
2. Sesiones de mindfulness (semanalmente durante dos meses).
3. Evaluación final y entrevistas (última semana).

Derecho a retirarse del estudio: Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con el investigador principal de este estudio, cuya información se encuentra al final de este acuerdo.

Así mismo, de existir cualquier tipo de anomalía que usted considere ponga en riesgo el bienestar de su hijo/a o representado/a, reportarlo directamente a la autoridad de la Institución Educativa quien deberá tomar las acciones correspondientes de acuerdo con la normativa vigente.

La propuesta de investigación descrita fue previamente revisada y aprobada por la Dirección Nacional de Investigación Educativa, por lo cual, como investigador principal, así como todos los investigadores

involucrados en el desarrollo del estudio, acordamos expresamente mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación de su representado es voluntaria. La información que usted y su hijo den para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:

Nombre del investigador principal: Tania N. Cedeño Ramírez
Entidad a la que pertenece: Escuela Esteban Cordero Borrero de Fe y Alegría
Dirección: Mapasingue Este.
Correo electrónico: tani9213@hotmail.com
Teléfono de contacto: 0988622461

Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:

☑ Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

☐ NO permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

Nombres completos del/la representante: Norcisa Isabel Pala Choglo.

Firma: _____

Fecha: 13/12/2024.