



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN EL ESTRÉS Y RENDIMIENTO DE ALUMNOS DE TERCER GRADO

**EFFECTS OF A MINDFULNESS PROGRAM ON
STRESS AND ACADEMIC PERFORMANCE OF
THIRD-GRADE STUDENTS**

Saúl Gil García

Investigador independiente, México

Fermín Ferriol Sánchez

Universidad Internacional Iberoamericana, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.20857

Efectos de un Programa de Mindfulness en el Estrés y Rendimiento de Alumnos de Tercer Grado

Saúl Gil García¹saul.gilgar@gmail.com<https://orcid.org/0009-0002-1749-0598>Investigador Independiente
México**Fermín Ferriol Sánchez**fermin.ferriol@unini.edu.mx<https://orcid.org/0000-0003-4138-8999>Universidad Internacional Iberoamericana
México

RESUMEN

La investigación evaluó el impacto de un programa breve de mindfulness en estudiantes de tercer grado de una escuela primaria del municipio de Valle de Chalco, Estado de México. Participaron 15 alumnos de entre 8 y 10 años. Se empleó un diseño preexperimental con mediciones antes y después de la intervención. El programa “Zen-cillo: respira, aprende y avanza” se aplicó en cinco sesiones (cuatro de 15 minutos y una de 30) durante cinco semanas. Incluyó ejercicios de respiración consciente, escaneo corporal, atención sensorial y visualización guiada. Para la evaluación se usaron dos instrumentos validados por expertos externos: el cuestionario COMSE, que identifica afectaciones al bienestar emocional, y la EEAPI, que mide el estrés académico percibido en la infancia. También se analizaron las calificaciones antes y después del programa. Los resultados mostraron una reducción significativa del estrés académico, con una disminución de la media de 26.27 a 17.07 puntos (−35 %) y un incremento en el promedio académico de 8.79 a 9.53 (+8.4 %). En conclusión, una intervención breve de mindfulness puede reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento escolar, constituyendo una estrategia pedagógica efectiva en educación primaria.

Palabras clave: mindfulness, estrés académico, rendimiento académico, bienestar emocional

¹ Autor principal

Correspondencia: saul.gilgar@gmail.com

Effects of a Mindfulness Program on Stress and Academic Performance of Third-Grade Students

ABSTRACT

The study evaluated the impact of a brief mindfulness program on third-grade students from an elementary school in Valle de Chalco, State of Mexico. Fifteen students aged 8 to 10 participated. A pre-experimental design with pre- and post-intervention measurements was used. The program “Zen-cillo: breathe, learn, and move forward” was implemented over five sessions (four of 15 minutes and one of 30) across five weeks. It included mindful breathing, body scanning, sensory attention, and guided visualization exercises. Two expert-validated instruments were used for assessment: the COMSE questionnaire, which identifies emotional well-being issues, and the EEAPI, which measures perceived academic stress in childhood. Academic grades before and after the program were also analyzed. Results showed a significant reduction in academic stress, with a decrease in mean scores from 26.27 to 17.07 points (–35%) and an improvement in average academic performance from 8.79 to 9.53 (+8.4%). In conclusion, a brief mindfulness intervention can reduce academic stress and enhance school performance, representing an effective pedagogical strategy in primary education.

Keywords: mindfulness, academic stress, academic performance, emotional well-being

Artículo recibido 20 octubre 2025

Aceptado para publicación: 15 noviembre 2025



INTRODUCCIÓN

El estrés infantil se ha reconocido como uno de los factores que influyen en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Diversas investigaciones han demostrado que altos niveles de estrés afectan negativamente la atención, la memoria, la motivación y la regulación emocional, comprometiendo así la capacidad de aprendizaje y la adaptación escolar (Bhraunxs et al., 2023; Fernández Sogorb, 2020).

En los últimos años, el estrés infantil ha cobrado relevancia en México debido a su impacto en el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes. Diversos estudios estiman que entre el 24.5 % y el 29 % de los niños experimentan niveles significativos de estrés, lo que afecta directamente su capacidad de concentración, el desarrollo emocional y el proceso de aprendizaje (Lozano Hernández, 2024). Esta problemática se ha intensificado en contextos escolares caracterizados por altas demandas académicas y condiciones socioeconómicas vulnerables, generando un escenario en el que las emociones y el aprendizaje se encuentran estrechamente vinculados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) ha advertido que los problemas de salud mental en la infancia constituyen uno de los principales desafíos, por tanto existe la necesidad de intervenciones preventivas tempranas que promuevan el bienestar emocional. En este contexto, la escuela se convierte en un espacio estratégico para la formación socioemocional, la autorregulación y la resiliencia frente al estrés académico.

Desde una perspectiva sociocultural, Vygotsky (citado por De la Barrera Pacheco & Silva Genes, 2024) propone el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) como el espacio de aprendizaje potencial que se alcanza mediante la interacción con otros y el apoyo pedagógico. Este enfoque resalta que el aprendizaje no ocurre de forma aislada, sino dentro de un entorno emocional y social que lo posibilita. En consecuencia, el estrés excesivo puede obstaculizar el tránsito dentro de la ZDP, limitando la capacidad del estudiante para aprovechar los andamiajes que facilitan la adquisición de nuevos conocimientos. De esta manera, la regulación del bienestar emocional se convierte en un componente esencial para el aprendizaje significativo y sostenido.

El caso de estudio se desarrolló en una escuela primaria Alan Turing ubicada en el municipio de Valle de Chalco, Estado de México, donde se ha documentado un incremento en los reportes de estrés y bajo



rendimiento entre el alumnado, lo que evidencia la necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas que respondan a esta situación específica. En este marco, la presente investigación propone la aplicación del programa “Zen-cillo: respira, aprende y avanza”, una intervención educativa breve basada en mindfulness, orientada a reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento escolar en estudiantes de tercer grado de educación primaria.

El mindfulness, entendido como la capacidad de mantener la atención plena en el momento presente de manera consciente y sin juicios, tiene raíces en tradiciones orientales de más de 2000 años (Sudario Cabezas, 2023). Esta práctica se ha consolidado como una herramienta valiosa para promover la autorregulación emocional, la concentración y el bienestar emocional tanto en estudiantes como en docentes (Benavides Mayaute & Benavides Mayaute, 2021). Además, el mindfulness no busca generar estados emocionales específicos, sino favorecer una relación más consciente con las experiencias presentes, (Cuevas Toro et al., 2017).

A nivel internacional, el programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desarrollado por Kabat-Zinn (1990) y las revisiones sistemáticas y metaanálisis (Zenner et al., 2014) han evidenciado que las intervenciones basadas en atención plena mejoran la concentración, la regulación emocional y el bienestar general en poblaciones escolares, con resultados significativos en ansiedad, atención y clima de aula. Investigaciones experimentales en España, como las de Baena Extremera et al. (2021), Benesh Fernández-Miranda (2023) e Ibáñez Gijón (2025), muestran mejoras en las funciones ejecutivas y el rendimiento académico tras intervenciones breves en primaria. En el ámbito latinoamericano, Chuchón (2021) y Ramos Mejía et al. (2024) han documentado la relación directa entre ansiedad escolar y bajo rendimiento, destacando la relevancia de estrategias preventivas basadas en regulación emocional.

En el contexto mexicano, los estudios sobre mindfulness son aún incipientes, pero muestran resultados alentadores. Lozano Hernández (2024) implementó un programa de atención plena en una escuela pública, observando mejoras en el clima escolar, la autorregulación emocional y la disminución de conductas disruptivas, lo que confirma la viabilidad de aplicar mindfulness en contextos educativos.

A partir de estos antecedentes, se identifica un cuerpo sólido de evidencia internacional que respalda los efectos positivos del mindfulness en la infancia, junto con un número creciente —aunque aún



limitado— de estudios latinoamericanos y mexicanos. Sin embargo, persiste un vacío en investigaciones experimentales contextualizadas en la educación básica mexicana, especialmente en niveles de primaria. En este marco, el presente estudio busca aportar evidencia empírica mediante la implementación de un programa de mindfulness adaptado culturalmente, evaluando sus efectos en el estrés académico y el rendimiento escolar de estudiantes de tercer grado de la escuela Alan Turing ubicados en Valle de Chalco, Estado de México.

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, sustentado en el paradigma positivista, al buscar comprobar empíricamente la relación causal entre la aplicación de un programa basado en técnicas de mindfulness y las variaciones en los niveles de estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de educación primaria. Este enfoque permitió obtener datos objetivos, verificables y susceptibles de análisis estadístico, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados.

El estudio adoptó un diseño preexperimental con pretest y postest en un solo grupo, sin grupo control. Esta decisión metodológica respondió a las características del contexto educativo, pues la institución participante contaba con un único grupo en el grado analizado. La investigación tuvo un alcance explicativo, orientado a identificar los efectos del programa de mindfulness sobre las variables estudiadas. La temporalidad fue transversal, con dos momentos de medición —antes y después de la intervención—, lo que permitió evaluar los cambios inmediatos producidos por la implementación del programa.

La intervención tuvo una duración de cinco semanas, distribuidas en cuatro sesiones de 15 minutos y una sesión final de 30 minutos. Esta estructura respondió a criterios psicopedagógicos relacionados con la capacidad de atención sostenida de la niñez media, así como a la evidencia empírica que respalda la eficacia de programas breves de mindfulness en contextos escolares.

La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes de tercer grado de la escuela primaria Alan Turing, ubicada en Valle de Chalco, Estado de México, seleccionados mediante muestreo censal. El grupo incluyó siete niñas y ocho niños de entre 8 y 10 años. Los criterios de inclusión fueron la inscripción vigente y la asistencia regular al ciclo escolar 2025.



La obtención de los datos se realizó mediante la solicitud de los registros académicos (calificación) y la aplicación de dos instrumentos estandarizados, validados por juicio de seis y siete expertos externos, respectivamente:

- El cuestionario ¿Cómo me siento en la escuela? (COMSE) evalúa el bienestar emocional y el clima escolar, ofreciendo una descripción contextual del entorno institucional. Presenta una fiabilidad adecuada (α de Cronbach = 0.77). Está conformado por 15 ítems (ver Tabla 1) distribuidos en tres dimensiones: estrés escolar, aburrimiento o desconexión y apatía o desmotivación. Los ítems se evaluaron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = A veces, 3 = Muchas veces, 4 = Siempre). La interpretación se realizó por rangos: ≤ 6 = nivel bajo, > 6 y < 14 = nivel moderado y ≥ 14 = nivel alto.
- La Escala de Estrés Académico Percibido en la Infancia (EEAPI) se aplicó en dos momentos — antes y después del programa— con el objetivo de evaluar los niveles de estrés académico de los estudiantes. El instrumento presentó una fiabilidad adecuada (α de Cronbach = 0.85) y está compuesto por 15 ítems (ver Tabla 2) evaluados mediante una escala tipo Likert de cinco opciones (0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = A veces, 3 = Muchas veces, 4 = Siempre). La escala incluye ocho ítems negativos y siete ítems positivos (4, 5, 8, 9, 10, 12 y 14), cuyos valores fueron invertidos durante el análisis para mantener la consistencia en la dirección de las puntuaciones. La interpretación se realizó con base en los siguientes rangos: 0–20 = estrés bajo o nulo, 21–39 = estrés moderado y 40–60 = estrés alto o de riesgo.
- Los registros académicos oficiales de la institución, empleados para analizar el rendimiento escolar de los participantes.

El programa Zen-cillo: respira, aprende y avanza se implementó como una estrategia pedagógica para promover el bienestar emocional y mejorar el rendimiento académico del alumnado, orientada al desarrollo de habilidades de autorregulación, atención plena y manejo del estrés escolar. El instrumento que estructuró las sesiones mostró una fiabilidad adecuada ($\alpha = 0.87$) y fue validado por siete expertos externos. El programa se desarrolló durante cinco semanas, con una sesión semanal con duración de 15 minutos, salvo la última, que tuvo una duración de 30 minutos. Cada sesión incluyó una actividad central y una técnica de mindfulness aplicada, con un propósito pedagógico-emocional específico:



- Semana 1: Respiración de la abeja — respiración consciente con sonido vibracional para iniciar la autorregulación emocional.
- Semana 2: Caminar como... y estiramientos lentos — atención plena al cuerpo y al movimiento para desarrollar conciencia corporal y detectar señales de estrés.
- Semana 3: Botella de las emociones y visualización — observación emocional sin juicio para comprender que las emociones surgen, se agitan y se calman.
- Semana 4: Juego del equilibrio lápiz y atención a sonidos — control inhibitorio y atención sostenida para entrenar la concentración y reconocer distracciones.
- Semana 5: Rueda de gratitud y respiración final — respiración consciente y gratitud para integrar lo vivido y fortalecer la autoconciencia emocional.

El procesamiento de los datos se realizó mediante el software PSPP, aplicando análisis descriptivos (media, desviación estándar, frecuencias) y pruebas inferenciales. Se utilizó la prueba de Shapiro–Wilk para verificar la normalidad de las variables, obteniéndose valores de significancia de 0.83 para el estrés académico y 0.71 para el rendimiento académico, confirmando la distribución normal ($p > 0.05$). Posteriormente, se aplicó la prueba t de Student para muestras emparejadas con el fin de comparar los valores pretest y posttest y comprobar la hipótesis de investigación.

El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos aplicables a investigaciones con población infantil. Se garantizó la confidencialidad de los datos, la participación voluntaria y la autorización institucional otorgada por el director del plantel. La intervención no implicó riesgos físicos, psicológicos ni académicos, y se explicó a los participantes, en un lenguaje claro y comprensible, el propósito y las actividades del programa, así como su derecho a abandonarlo en cualquier momento si así lo decidían.

Entre las principales limitaciones se identifican el tamaño reducido de la muestra y la ausencia de un grupo control. No obstante, el diseño permitió obtener evidencia empírica valiosa sobre los efectos inmediatos del mindfulness en el contexto escolar, sentando bases para futuras investigaciones de carácter experimental y longitudinal.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación del programa pedagógico Zen-cillo: respira, aprende y avanza evidencian cambios significativos en los niveles de estrés académico percibido y en el rendimiento escolar de los estudiantes participantes.

El cuestionario ¿Cómo me siento en la escuela? (COMSE) permitió identificar los estados emocionales vinculados al estrés, aburrimiento y desmotivación antes de la intervención.

En la Tabla 3 se presentan los puntajes obtenidos en las tres dimensiones del cuestionario COMSE: estrés académico, desconexión y apatía. El análisis descriptivo evidenció que la dimensión de estrés académico obtuvo una media de 5.69, una mediana de 5.00 y una moda de 6.00. De acuerdo con los criterios de interpretación establecidos (≤ 6 = nivel bajo), estos resultados reflejan un nivel bajo de estrés académico en la mayoría de los participantes. No obstante, se identificaron casos particulares con valores elevados, que podrían considerarse situaciones preocupantes en términos de bienestar psicológico.

La Figura 1 complementa la información de la Tabla 3, al mostrar la distribución individual de los puntajes obtenidos con el cuestionario COMSE. En dicha figura, la zona sombreada representa el rango moderado de estrés académico, donde se observó que ocho estudiantes (53.3%) se ubicaron en un nivel bajo, cinco estudiantes (33.3%) en un nivel moderado y dos estudiantes (13.3%) en un nivel alto. Estos resultados muestran que, aunque la mayoría de los participantes presentó niveles bajos de estrés académico, un porcentaje considerable (46.6%) manifiesta síntomas de estrés académico moderado o alto, lo cual constituye un foco de atención relevante dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tras identificar la problemática relacionada con el nivel de estrés, la Tabla 4 presenta los resultados previos a la intervención, agrupados según las dimensiones emocional, cognitiva y conductual, evaluadas mediante la Escala de Estrés Académico Percibido en la Infancia (EEAPI). Posteriormente se realizó la interpretación de los datos (Tabla 5), en la cual la media obtenida fue de 25 puntos, lo que representa el valor esperado del constructo en la muestra analizada. Dado que este valor se sitúa dentro del rango medio de la escala observada (9–44), puede inferirse que los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado.



Asimismo, la mediana, con un valor de 26, corresponde al percentil 50 y se encuentra muy próxima a la media, lo que sugiere una distribución aproximadamente simétrica de los datos. Desde una perspectiva teórica, la coincidencia relativa entre la media y la mediana respalda la estabilidad del patrón de respuestas y sugiere homogeneidad en la percepción del estrés entre los participantes antes de la intervención.

La Figura 2 muestra la relación entre el estrés y el rendimiento académico en el pretest. El 40.0% de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés y el 13.3% un nivel alto, con un promedio de rendimiento de 8.79 puntos, lo que evidencia una tendencia general hacia un desempeño adecuado, aunque potencialmente afectado por el estrés académico.

Tras la intervención del programa Zen-cillo: respira, aprende y avanza, la Tabla 6 presenta los resultados posteriores a la intervención, agrupados según las dimensiones emocional, cognitiva y conductual, evaluadas mediante la Escala de Estrés Académico Percibido en la Infancia (EEAPI). En la Tabla 7 se registran los valores obtenidos tras la intervención, donde se existe una reducción significativa del estrés académico: el 80.0% de los estudiantes alcanzó niveles bajos y el 20.0% niveles moderados, sin registrarse casos de estrés alto. Además, el promedio de rendimiento académico aumentó a 9.53 puntos, lo que evidencia una mejora significativa tanto en el desempeño escolar como en el bienestar emocional de los participantes tras la intervención.

La Figura 3 ilustra la relación inversa entre estrés y rendimiento académico antes y después de la intervención: conforme disminuye el estrés percibido, aumentan las calificaciones promedio. Esta tendencia refuerza la idea de que la autorregulación emocional favorece la concentración y el aprendizaje, coincidiendo con lo planteado por Goleman (1995, citado en Soria Hernández, 2025) y Bisquerra (2011) sobre el vínculo entre bienestar emocional y rendimiento cognitivo.

La Tabla 8 sintetiza las medias de estrés percibido y rendimiento académico en ambas mediciones. Los datos reflejan una mejora sustancial: el estrés promedio se redujo de 25.00 a 16.53 puntos, mientras que el rendimiento se incrementó de 8.79 a 9.53. Estos cambios se traducen en una reducción del 33.9 % en el estrés y un aumento del 8.4 % en el rendimiento.

La magnitud de la variación evidenció un efecto positivo, tanto estadísticamente significativo como pedagógicamente relevante.



El análisis inferencial, resumido en la Tabla 9, confirma mediante la prueba t de Student para muestras emparejadas que las diferencias entre pretest y posttest son estadísticamente significativas — $t(14) = 2.88$; $p = .012$ — lo que permitió rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Esto demuestra que el programa Zen-cillo produjo un impacto real en las variables analizadas, reduciendo el estrés y mejorando el rendimiento académico de los estudiantes.

Estos resultados son coherentes con los hallazgos de Armstrong-Gallegos y Troncoso-Díaz (2024) en Chile, quienes evidenciaron una relación negativa entre estrés y rendimiento académico ($r = -0.316$ en lenguaje y $r = -0.498$ en matemáticas). Asimismo, coinciden con Lozano Hernández (2024) en México, quien reportó una reducción del 14.6 % del estrés académico tras 13 sesiones de intervención socioemocional. Sin embargo, el programa Zen-cillo logró una reducción superior al doble en menos de la mitad del tiempo, lo que sugiere una mayor eficiencia y pertinencia pedagógica al integrar prácticas breves de mindfulness con elementos de neuroeducación y educación emocional.

Desde la teoría sociocultural de Vygotsky, estos resultados pueden interpretarse como una manifestación del desarrollo de la autorregulación emocional, proceso esencial para la construcción del conocimiento y las funciones psicológicas superiores. El programa Zen-cillo, al incorporar estrategias de respiración, atención plena y reflexión guiada, permitió que los estudiantes regularan sus emociones, fortalecieran su concentración y se implicaran activamente en su propio proceso de aprendizaje.

Por otra parte, la práctica del mindfulness aplicada en el aula coincide con lo planteado por Kabat-Zinn (1990), quien sostiene que la atención plena reduce la reactividad ante los estímulos estresores, promoviendo un estado de calma que facilita la claridad mental y la toma de decisiones. Los resultados del presente estudio reflejan este principio: conforme los estudiantes aprendieron a reconocer y gestionar sus emociones, disminuyó el estrés y aumentó su rendimiento académico, mostrando una conexión directa entre la calma emocional y la eficacia cognitiva.

En síntesis, el programa Zen-cillo: Respira, aprende y avanza se consolida como una estrategia pedagógica efectiva y contextualizada, capaz de integrar la dimensión emocional con la cognitiva. Su aplicación demostró que el bienestar emocional no es solo un complemento, sino un factor determinante del aprendizaje.



Asimismo, los resultados permiten afirmar que la práctica sistemática del mindfulness no solo contribuye a disminuir los niveles de estrés académico, sino que también fortalece la disposición emocional y cognitiva para el aprendizaje, promoviendo una educación más humana, consciente y equilibrada.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

Tabla 1. Tabla de Ítems por dimensión COMSE.

Dimensión	Descripción	Ítems
1. ¿Estoy estresado? (Estrés académico)	Estrés académico relacionado con tareas, exámenes o desempeño escolar.	1. Me siento nervioso o preocupado cuando tengo que hacer tareas o exámenes. 2. Me siento triste o desanimado si saco una mala calificación. 3. Me siento frustrado cuando no entiendo algo de la escuela. 4. Me siento feliz cuando aprendo algo nuevo en clase. 5. Me siento bien cuando recibo elogios por mi trabajo en la escuela.
2. ¿Estoy aburrido? (Desconexión o aburrimiento)	Falta de interés, aburrimiento o desconexión con las actividades escolares.	6. Siento que no entiendo lo que me enseñan, aunque lo intente. 7. Me esfuerzo mucho, pero mis calificaciones no mejoran. 8. Me siento capaz de aprender cosas nuevas en clase. 9. Me siento tranquilo y seguro cuando participo en clase. 10. Me siento bien con mis calificaciones y el trabajo que hago en la escuela.
3. ¿No tengo ganas de nada? (Apatía o desmotivación)	Desmotivación, falta de energía o interés hacia el estudio y las tareas.	11. Me cuesta concentrarme cuando estudio o hago la tarea. 12. Puedo estudiar con calma cuando tengo exámenes. 13. Me enoja o me pongo triste cuando no entiendo lo que me enseñan en clase. 14. Me siento feliz cuando me va bien en tareas o exámenes. 15. Siento que no puedo con todo lo que me piden en la escuela.

Tabla 2. Tabla de Ítems por dimensión EEAPI.

Dimensión	Descripción de la Dimensión	Ítems
1. Emocional	Sentimientos como tristeza, ansiedad, frustración o presión.	1. Me siento nervioso o preocupado cuando tengo que hacer tareas o exámenes. 2. Me siento triste o desanimado si saco una mala calificación. 3. Me siento frustrado cuando no entiendo algo de la escuela. 4. Me siento feliz cuando aprendo algo nuevo en clase. 5. Me siento bien cuando recibo elogios por mi trabajo en la escuela.
2. Cognitiva	Percepción de la propia capacidad para aprender o comprender lo escolar.	6. Siento que no entiendo lo que me enseñan, aunque lo intente. 7. Me esfuerzo mucho, pero mis calificaciones no mejoran. 8. Me siento capaz de aprender cosas nuevas en clase. 9. Me siento tranquilo y seguro cuando participo en clase. 10. Me siento bien con mis calificaciones y el trabajo que hago en la escuela.
3. Conductual	Conductas como concentración, reacción ante tareas y estudio.	11. Me cuesta concentrarme cuando estudio o hago la tarea. 12. Puedo estudiar con calma cuando tengo exámenes. 13. Me enoja o me pongo triste cuando no entiendo lo que me enseñan en clase. 14. Me siento feliz cuando me va bien en tareas o exámenes. 15. Siento que no puedo con todo lo que me piden en la escuela.



Tabla 3. Resultados sobre el cuestionario ¿Cómo me siento en la escuela? (COMSE).

No. Participante	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15
1	3	1	1	2	1	2	2	0	1	1	1	0	0	1	1
2	4	1	2	4	3	0	0	1	2	0	0	1	1	0	3
3	4	1	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
4	3	1	1	2	2	2	1	0	2	1	1	0	1	1	1
5	2	1	0	0	3	4	2	1	3	1	0	0	1	1	3
6	0	0	0	1	1	0	1	1	3	0	0	1	0	1	0
7	2	1	2	2	0	2	0	0	4	0	1	2	0	0	1
8	1	0	0	1	1	0	0	1	2	0	1	3	0	0	1
9	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0
10	2	1	0	3	2	4	3	1	4	2	2	1	1	0	2
11	2	1	1	2	1	0	0	0	3	0	0	1	0	2	0
12	4	3	1	4	3	4	3	0	0	1	0	2	0	0	1
13	1	0	0	2	1	2	0	0	2	0	1	0	0	0	2
14	2	0	0	2	1	0	0	3	4	0	2	0	3	4	1
15	2	1	0	0	1	4	1	0	0	0	1	1	0	0	2

Figura 1. Distribución individual de puntaje de COMSE.

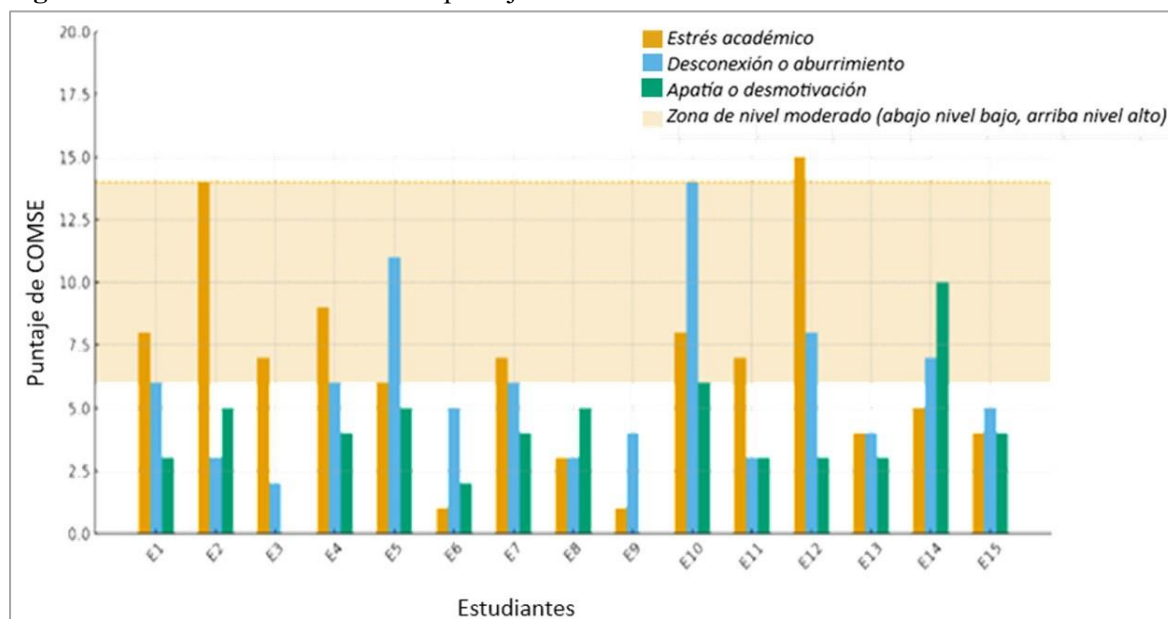


Tabla 4. Resultados obtenidos en el pretest sobre EEAPI.

No. Participante	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Ítem 13	Ítem 14	Ítem 15
1	3	1	0	2	2	1	1	0	2	0	1	2	0	3	1
2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	0	1	1
3	4	4	4	2	4	4	4	0	2	0	2	2	4	3	2
4	2	3	3	0	3	3	3	2	3	2	3	3	3	0	0
5	2	2	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
6	2	3	0	3	4	2	1	2	2	4	2	2	0	1	2
7	2	1	2	1	4	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
8	1	0	2	2	4	0	1	1	1	1	3	0	0	1	0
9	1	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	0	0	1
10	3	2	1	4	4	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3
11	2	3	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1
12	3	3	4	3	2	1	4	2	2	3	1	4	0	2	1
13	2	4	2	0	2	3	1	0	3	3	3	4	3	3	3
14	2	4	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	0	0	0
15	2	1	4	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0

Tabla 5. Interpretación sobre los resultados obtenidos en el pretest sobre EEAPI y el rendimiento académico.

No de participante	Nivel de estrés académico		Rendimiento académico
	Valor de estrés	Interpretación de rango de estrés	Calificación
1	19	Bajo	8.0
2	27	Moderado	9.2
3	41	Alto	10
4	33	Moderado	9.7
5	9	Bajo	8.5
6	30	Moderado	9.0
7	26	Moderado	8.5
8	17	Bajo	8.2
9	19	Bajo	9.5
10	44	Alto	9.2
11	13	Bajo	9.2
12	35	Moderado	8.2
13	36	Moderado	8.2
14	15	Bajo	8.0
15	11	Bajo	8.5



Figura 2. Relación entre rendimiento académico y nivel de estrés (Pretest)

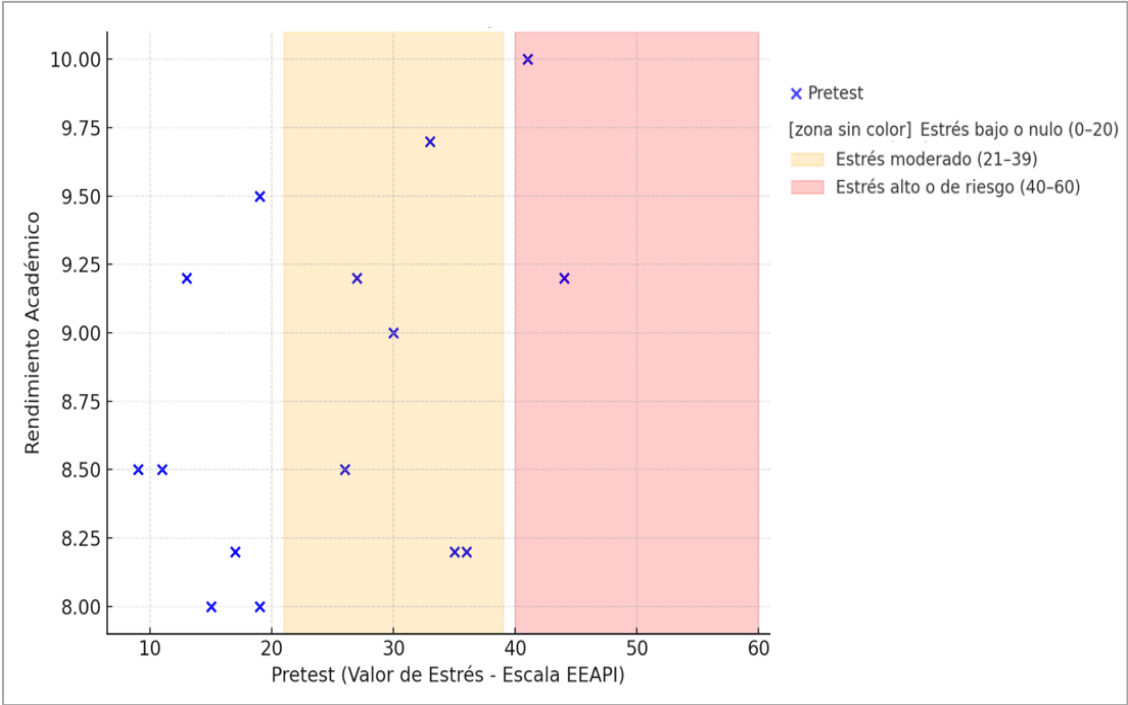


Tabla 6. Resultados obtenidos en el postest sobre EEAPI.

No. Partipante	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item	Item
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	0	1	0	0	3	0	0	0	0	0	2	1	0	0
2	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2	0	2
3	3	2	1	0	0	4	4	0	0	0	4	0	4	0	4
4	2	4	3	0	0	2	4	0	2	1	4	3	2	0	2
5	2	0	4	0	0	2	3	0	0	0	2	2	0	0	0
6	3	3	3	0	0	3	0	0	2	2	2	0	2	0	2
7	2	4	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0
8	2	1	2	0	0	1	0	1	0	0	1	0	2	0	3
9	1	0	3	0	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0
10	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2	0	2
11	1	2	1	2	2	2	1	1	0	1	2	0	4	0	1
12	4	3	2	0	1	1	2	1	0	1	0	0	4	0	0
13	2	4	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0
14	2	3	0	0	0	3	0	0	2	2	2	0	2	0	2
15	1	0	3	0	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0



Tabla 7. Interpretación sobre los resultados obtenidos en el postest sobre EEAPI y el rendimiento académico.

No participante	Nivel de estrés académico		Rendimiento académico
	Valor de estrés	Interpretación de rango de estrés	Calificación
1	9	Bajo	9.6
2	12	Bajo	10
3	26	Moderado	9.3
4	29	Moderado	9.2
5	15	Bajo	10
6	22	Moderado	9.5
7	16	Bajo	9.3
8	13	Bajo	9.6
9	10	Bajo	9.6
10	13	Bajo	9.3
11	20	Bajo	9.3
12	19	Bajo	9.3
13	16	Bajo	10
14	15	Bajo	8.0
15	11	Bajo	8.5

Figura 3. Comparación pretest y posttest: rendimiento académico y los niveles de estrés según los resultados del instrumento EEAPI

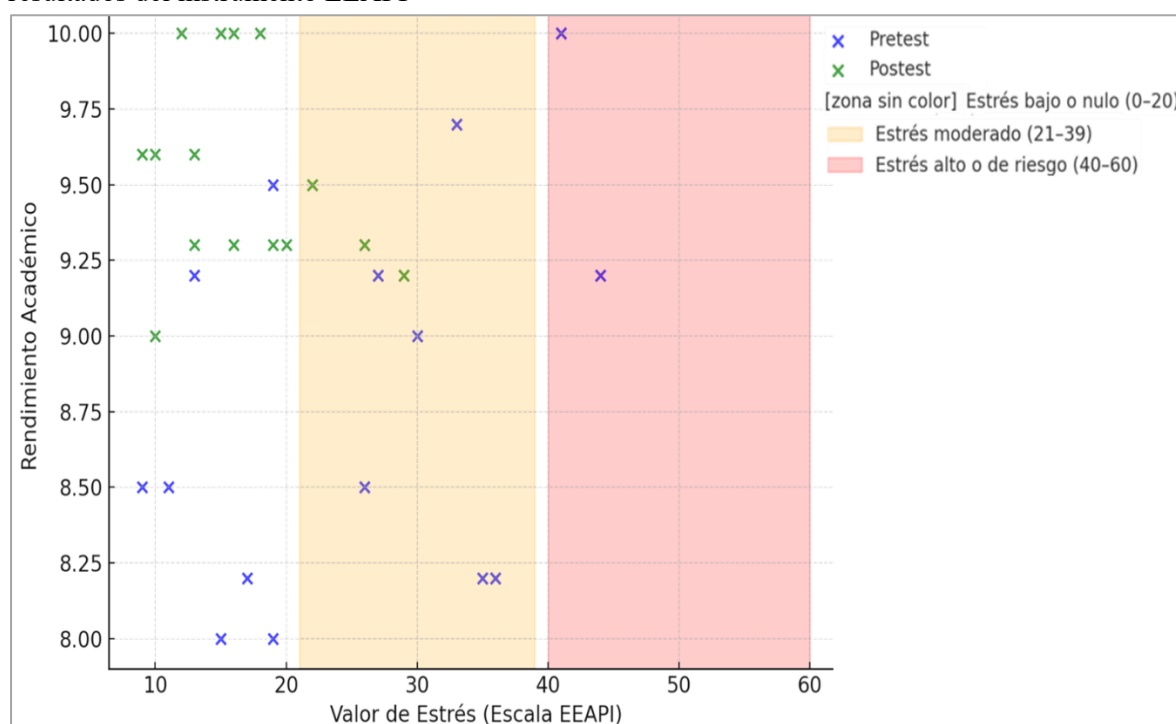


Tabla 8. Tabla de medias pretest y posttest de estrés percibido y rendimiento académico.

Variable	Grupo	Pretest	Posttest	Diferencia	% de cambio
Estrés percibido	General	25.00	16.53	8.47	-33.9 %
Rendimiento académico	General	8.79	9.53	0.74	+8.4%

Tabla 9. Tabla resumen de hipótesis.

Hipótesis	Prueba estadística	Resultado	Decisión
H0: La implementación del programa pedagógico Zen-cillo no produce efectos estadísticamente significativos en los niveles de estrés percibido ni en el rendimiento académico de los estudiantes de tercer grado entre las mediciones pretest y posttest.	t de Student para muestras emparejadas	$t_{(14)} = 2.88$; $p = .012$	Se rechaza H0
H1: La implementación del programa pedagógico Zen-cillo incide significativamente en los niveles de estrés percibido y en el rendimiento académico de los estudiantes de tercer grado, disminuyendo el estrés e incrementando el rendimiento tras la intervención.	t de Student para muestras emparejadas	$t_{(14)} = 2.88$; $p = .012$	Se acepta H1

CONCLUSIONES

Los hallazgos obtenidos permiten afirmar, con base en evidencia empírica y teórica, que el estrés académico infantil constituye un factor que incide de forma directa en el bienestar emocional y en el rendimiento escolar de los estudiantes de educación primaria. La implementación del programa Zen-cillo: Respira, aprende y avanza mostró que una intervención breve, estructurada y contextualizada puede reducir significativamente el estrés académico y favorecer la mejora del desempeño escolar cuando se integra en la rutina del aula sin alterar la dinámica pedagógica existente.

Desde una perspectiva teórica, se sostiene que el aprendizaje escolar es un proceso inseparable de la dimensión emocional. Tal como plantean Vygotsky y Kabat-Zinn, la autorregulación emocional y la atención plena son condiciones esenciales para el desarrollo de las funciones cognitivas superiores. Los datos obtenidos confirman esta relación: al fortalecer la conciencia y el autocontrol emocional, se optimizan la concentración, la comprensión y la disposición para aprender.

En consecuencia, se asume una postura que reconoce el mindfulness como una estrategia pedagógica viable y necesaria dentro del currículo escolar, capaz de vincular bienestar y aprendizaje sin recurrir a modelos asistenciales ni a prácticas ajenas al aula.



La evidencia empírica respalda que la incorporación sistemática de espacios breves de atención plena contribuye a la construcción de ambientes educativos más saludables y a un aprendizaje más significativo.

No obstante, los resultados también dejan abiertos algunos interrogantes que invitan a la continuidad investigativa. Es necesario profundizar en la sostenibilidad de los efectos a largo plazo, analizar la influencia de variables contextuales como el género o el estilo docente, y evaluar la posible transferencia del mindfulness a otras áreas del desarrollo escolar. Abordar estas cuestiones permitirá consolidar un marco conceptual más amplio sobre el papel del bienestar emocional en los procesos educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arquinigo Yupanqui, V.C. & Herrera Chávez, M.L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. [Licenciatura en Psicología]. Universidad Nacional de Ucayali, Perú.
<https://apirepositorio.unu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/14b60fd0-4649-45c5-ba09-93070c957bce/content>
- Baena Extremera, A., Ortiz Camacho, M., Alba María, M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, 26, 132- 142.
- Benavides Mayaute, L. D. C., & Benavides Mayaute, A. L. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 207-215.
- Benesh Fernández-Miranda, N. (2023). Análisis cuantitativo para medir el impacto de la práctica de mindfulness en estudiantes de Educación Primaria en su rendimiento académico. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 16(32), 89-103. <https://doi.org/10.55777/rea.v16i32.6010>
- Bhraunxs, J. D. L. A. D., Alburqueque, K. L. P., & Castro, N. V. Q. (2023). Estrés Infantil Post Pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5332-5342.
- Chuchón, S. (2021). Ansiedad infantil en los logros de aprendizaje en tiempos de pandemia en estudiantes de primaria de una IEP de Ayacucho. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/56008>



- Cuevas Toro, A. M., Díaz Batanero, C., Delgado Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13.
- De La Barrera Pacheco, G. D. C., & Silva Genes, P. A. (2024). La educación emocional como estrategia para mejorar el rendimiento académico de los niños de la Institución Educativa el Rodeo. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 2(1), 103-109. <https://doi.org/10.70625/rclce/57>
- Fernández Sogorb, A. (2023). Ansiedad y variables psicoeducativas en alumnado de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria. [Tesis doctoral, Universidad de Alicante]. Repositorio UA. <http://hdl.handle.net/10045/141624>
- González Herrera, I. L., Murillo Ortiz, K. M., & Díaz Bernal, J. A. (2024). Impacto de los problemas familiares en el rendimiento académico de los niños y niñas de la IE Paulo VI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 3272-3281. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11551
- Ibáñez Gijón, E. (2025). *Eficacia, repercusión y/o motivación del alumnado de primaria, a través de rutinas en el aula relacionadas con la inteligencia emocional, resolución de conflictos, inteligencias múltiples y mindfulness* [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. Universidad de Jaén.
- Kabat Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Dell Publishing.
- Lozano Hernández, O. (2024). Intervención socioemocional para el afrontamiento saludable del estrés en estudiantes de primaria. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 4(1), 67-107 <https://doi.org/10.48102/rieeb.2024.4.1.69>
- Milla Diaz, K. L. (2024). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 4(9), 424-445. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.87>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2023). Estrés. Organización mundial de la salud recuperado el 15 de septiembre del 2024 <https://www.who.int/es/news-room/questions-and->



[answers/item/stress](#)

Ramos Mejía, V., Barreyro, J. P., & Formoso, J. (2024). Práctica de mindfulness en la escuela y su impacto en la atención selectiva, la atención sostenida y el control inhibitorio en niños de 9 a 11 años. *Psicodebate*, 24(1), 35–46. <https://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v24n1/2451-6600-sideba-24-1-35.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2018). *Aprendizajes clave para la educación integral*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201807/201807-RSC-g9qnPfRg0B-Gua_Educacin_Primeria.pdf

Sudario Cabezas, G. (2023). *Mindfulness en las aulas* [Trabajo final de Magíster en Neuropsicología, Universidad Casa Grande]. Departamento de Posgrado.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools — a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools — a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

