IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA "MAREA": MINDFULNESS Y GAMIFICACIÓN PARA MEJORAR CONCENTRACIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL EN SECUNDARIA

Autor:

Emerson Leonardo López Caballero, Universidad de Pamplona, emerson.lopez21@unipamplona.edu.co

1 Autor de Correspondencia: Emerson Leonardo López Caballero, emerson.lopez21@unipamplona.edu.co /producto derivado del PROYECTO DE INVESTIGACION

Resumen

Introducción:

El contexto educativo actual demanda estrategias innovadoras que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes. Durante la adolescencia, factores cognitivos, emocionales y motivacionales influyen significativamente en el desempeño académico y el bienestar psicológico. En este sentido, las dificultades en la concentración pueden afectar el rendimiento escolar y la calidad de vida, por lo que resulta pertinente implementar intervenciones orientadas al fortalecimiento de estas habilidades.

Objetivo:

Analizar la efectividad del programa "MAREA", basado en técnicas de mindfulness y elementos de gamificación, para mejorar la concentración y el bienestar emocional en estudiantes de secundaria con bajo rendimiento académico.

Metodología:

La investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, de tipo exploratorio-explicativo, con un diseño cuasiexperimental de pretest y postest, incluyendo un grupo experimental y un grupo control no equivalente. La población está conformada por 82

estudiantes de secundaria de una institución educativa del municipio de Cúcuta, seleccionándose una muestra mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los participantes se distribuyen en un grupo experimental (n=20) y un grupo control (n=20). Para la evaluación se emplean el Test CARAS-R y el KIDSCREEN-27.

Resultados:

La comparación entre las mediciones pretest y postest evidencia cambios positivos en los estudiantes participantes. Los resultados del KIDSCREEN-27 muestran incrementos en los puntajes relacionados con el bienestar físico, psicológico y social. Asimismo, el Test CARAS-R refleja un aumento en el índice de eficacia atencional, sugiriendo un fortalecimiento de los procesos de atención y concentración tras la implementación del programa.

Conclusión:

Los hallazgos indican que el programa "MAREA" favorece el bienestar emocional y la concentración de los estudiantes participantes, destacando el potencial de las estrategias basadas en mindfulness y gamificación como herramientas de apoyo en el contexto educativo.

Palabras clave: Mindfulness; Gamificación; Concentración; Bienestar Emocional.

Referencias

Andreu, C., Véliz, C., & García-Rubio, C. (2021). *Beneficios de una intervención basada en la atención plena en el colegio desde la perspectiva de los niños en situación de riesgo.* Atención plena, 12, 1–12. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01624-6

Bracamontes Ceballos, E., Jiménez Macías, I. U., & Vázquez González, G. C. (2024). *Avances y desafíos de la educación emocional en la educación superior: Una revisión documental.* https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10047200

Guzman-Berrio, Z. (2021). *Estrategia pedagógica mediada por la gamificación para el fortalecimiento de las competencias investigativas y ciudadanas en el aula*. https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/7077

Guzmán Pozo, C., Schoeps K., Montoya-Castilla, I. y Gil-Gómez, J. A. (2025). *Impacto de la inteligencia emocional y del clima escolar sobre el bienestar subjetivo y los síntomas emocionales en la adolescencia.* Estudios sobre Educación, 49, 59-77. DOI. https://doi.org/10.15581/004.49.003

Mercader-Rovira, A. (2022). *Atención plena en estudiantes de educación secundaria: impacto en los problemas de los adolescentes, la concentración, flexibilidad cognitiva y rendimiento académico*. Universitat de Lleida, España. Registro Dialnet 362282. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=362282