



## El currículum dirigido a la atención plena a través de la meditación

**Jordi Omar Cárdenas Vargas**

*Facultad de Estudios Superiores Iztacala 1*

jcardenas48511@gmail.com

**Luisa Bravo Sánchez**

*Facultad de Estudios Superiores Iztacala 2*

luisalyn46@yahoo.com.mx

**Erick Alberto Ramírez Alvarado**

*Facultad de Estudios Superiores Iztacala 3*

eramirez@iztacala.unam.mx

Correo electrónico

[jcardenas48511@gmail.com](mailto:jcardenas48511@gmail.com)

**Área temática:** Innovaciones curriculares.

### Resumen

El estudio plantea un currículum dirigido a la atención plena a través de la meditación, implica incluirlo en el currículo de la Licenciatura en Enfermería en el módulo de educación con una visión integradora, por ende, la atención plena es relevante en el proceso de aprendizaje porque a mayor capacidad de atención mejor ejecución en las tareas cognitivas que se afinan con la meditación. Objetivo, reconocer los niveles atención plena en estudiantes universitarios del ciclo 2025-2. Metodología, investigación cuantitativa, de nivel relacional, observacional, analítica, transversal y prospectiva, donde se aplicó el instrumento MAAS de atención plena, a estudiantes de enfermería quienes firmaron previamente el consentimiento informado. Resultados y conclusiones, se encontró que el promedio de participantes se encuentra por debajo de los 65 puntos que indican un nivel bajo de atención plena, finalmente es relevante implementar la meditación, para favorecer la atención plena en estudiantes.

**Palabras clave:** atención, currículum, meditación.

### Justificación

Existe una problemática respecto al proceso de atención en estudiantes universitarios, lo cual, se revela en estudios recientes, que indican que entre el 20% y el 30% de los estudiantes



universitarios presentan dificultades persistentes de atención (López-Carrillo et al., 2024), otra investigación en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex) reveló que más del 40% de los estudiantes reportan distracción frecuente durante clases y estudio individual (Juárez Lugo et al., 2017).

Un estudio neurocientífico, muestra que la práctica regular de Vipassana mejora la función de la red atencional, incrementa la densidad de materia gris en regiones asociadas con el control cognitivo y reduce la activación de la red neuronal por defecto, la cual está vinculada con la divagación mental (Hölzel et al., 2011).

Es así, que diversos estudios han respaldado la relación entre la meditación Vipassana y la mejora en la atención. Zanesco et al. (2018) encontró que la práctica intensiva de meditación Vipassana durante un retiro prolongado conducía a mejoras significativas en la atención sostenida y en la capacidad de monitoreo cognitivo. Asimismo, otro estudio de Lutz et al. (2009) demostró que los meditadores experimentados de Vipassana presentaban una mayor capacidad para detectar cambios en estímulos auditivos, lo que sugiere una mayor agudeza atencional.

#### *Pregunta de investigación*

¿Existen problemas de atención plena en estudiantes universitarios de una Institución Pública de Educación Superior en la primera mitad del 2025?

#### *Objetivo*

Reconocer los niveles atención plena en estudiantes universitarios de una escuela pública de educación superior en el Edo. de México en la primera mitad del 2025 y proponer en el currículum de la licenciatura en enfermería la meditación para la atención plena.

#### *Hipótesis*

Existe bajo nivel de atención plena en estudiantes de licenciatura de una Institución Pública de Educación Superior

#### **Enfoque conceptual**

La atención plena también denominada mindfulness, es una facultad de la conciencia que promueve el bienestar de la persona y mejora sus capacidades cognitivas (Brown & Ryan, 2003), asimismo, se considera que la atención es un proceso cognitivo fundamental que permite seleccionar, focalizar y mantener la información relevante mientras se ignora lo irrelevante (Posner & Petersen, 1990). Este mecanismo es crucial para la percepción, la memoria y la regulación emocional (Van der Stigchel, 2020). En otra instancia, la meditación Vipassana, cuyo significado en pali es "ver las cosas tal como son" (Goenka, 2002), es una de las formas más



antiguas de meditación budista. Su práctica se basa en la observación ecuánime de las sensaciones corporales y los procesos mentales, con el propósito de desarrollar una visión clara y profunda de la realidad (Gunaratana, 2011). Es así, que la práctica de la meditación, en particular Vipassana, ha demostrado tener efectos significativos en la mejora de la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva (Lutz et al., 2008).

### Estrategia metodológica

#### *Diseño de investigación*

Investigación cuantitativa, de nivel relacional, observacional, analítico, transversal y prospectiva.

#### *Población y muestra*

Se observó a 123 estudiantes de enfermería de 7° y 8° semestre de una institución pública de educación superior que fueron seleccionados por un muestreo estratificado según el semestre.

#### **Desarrollo**

La escala MAAS evalúa la atención en acciones cotidianas, la cual, se aplicó a estudiantes de enfermería de los últimos semestres, que consta de 15 ítems, en la cual se puede obtener un puntaje máximo de 90, a mayor puntaje, mejor atención, considerando que debajo de 65 puntos, el nivel de atención es bajo (Brown & Ryan, 2003). El análisis de datos fue descriptivo (media, mínimo, máximo) y se obtuvo un histograma.

Posteriormente, se realizó análisis relacional, en comparación entre medias independientes, a través de la prueba t de student, considerando la variable de agrupación (sexo, trabajo).

#### **Resultados y Conclusiones**

Se puede observar que el promedio (media) de los estudiantes encuestados se encuentra por debajo de 65 puntos, lo que indica, que hay un bajo nivel de atención plena, por otro lado, no se ve una diferencia significativa con respecto a los niveles de atención de acuerdo al sexo, pero si en el caso de quienes trabajan; considerando todo lo anterior, se sugiere la necesidad de tomar acciones necesarias para mejorar la atención plena en estudiantes, como la integración de la meditación en el currículum.

#### **Tablas y figuras**

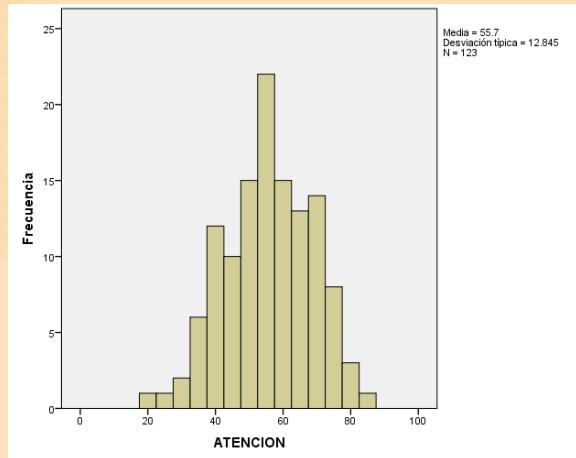
Tabla 1. Descriptivos de prueba MAAS de atención.

Atención plena		
Media	Mínimo	Máximo
55.70	20	85

Fuente: Respuesta de estudiantes de enfermería al contestar la prueba MAAS en el ciclo escolar 2025-2.



Grafica 1. Histograma de respuesta a la prueba MAAS de atención.



Fuente: Respuesta de estudiantes de enfermería al contestar la prueba MAAS en el ciclo escolar 2025-2.

Tabla 2. Media de atención en estudiantes de enfermería, agrupado por la variable sexo.

Estadísticos de grupo				
SEXO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
MASCULINO	37	54.81	12.032	1.978
FEMENINO	86	56.08	13.229	1.427

Fuente: Respuesta de estudiantes de enfermería al contestar la prueba MAAS en el ciclo escolar 2025-2.

Tabla 3. Comparación entre medias agrupado por la variable sexo.

Prueba de muestras independientes	
Prueba T para la igualdad de medias	
	Sig. (bilateral)
Se han asumido varianzas iguales	.617
No se han asumido varianzas iguales	.604

Fuente: Respuesta de estudiantes de enfermería al contestar la prueba MAAS en el ciclo escolar 2025-2.

Tabla 4. Media de atención en estudiantes de enfermería, agrupado por la variable trabajo.

Estadísticos de grupo				
TRABAJO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
SI	44	52.50	13.953	2.103
NO	79	57.48	11.907	1.340

Fuente: Respuesta de estudiantes de enfermería al contestar la prueba MAAS en el ciclo escolar 2025-2.

Tabla 5. Comparación entre medias agrupado por la variable trabajo.

Prueba de muestras independientes	
Prueba T para la igualdad de medias	
	Sig. (bilateral)
Se han asumido varianzas iguales	.039
No se han asumido varianzas iguales	.049

Fuente: Respuesta de estudiantes de enfermería al contestar la prueba MAAS en el ciclo escolar 2025-2.



## Referencias

- Brown KW, Ryan RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psycho*, 84(4): 822-48. 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Goenka, S. N. (2002). The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka. Pariyatti Publishing.
- Gunaratana, H. (2011). Mindfulness in Plain English. Wisdom Publications.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). Neural mechanisms of mindfulness meditation: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 573-591. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.10.006>
- Juárez Lugo, C. S., Rodríguez Hernández, G., & Escoto Ponce de León, M. del C. (2017). Estrategias atencionales y rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Repositorio Institucional UAEMex. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/67492>
- López-Carrillo, I., Ríos-Valles, J. A., Herrera-Vargas, I. V., Salas-Name, S. L., & Soto-Rivera, J. A. (2024). Déficit en la atención e interacción con funciones cognitivas en universitarios. *Psicumex*, 14(1). <https://doi.org/10.36793/psicumex.v14i1.647>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2009). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(27), 11483-11488. <https://doi.org/10.1073/pnas.0902453106>
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25-42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>
- Van der Stigchel, S. (2020). How Attention Works: Finding Your Way in a World Full of Distraction. MIT Press.
- Zanesco, A. P., King, B. G., MacLean, K. A., & Saron, C. D. (2018). Cognitive aging and long-term maintenance of attentional improvements following meditation training. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2(3), 259-273. <https://doi.org/10.1007/s41465-018-0068-1>