

## Impacto de las microintervenciones socioemocionales breves en la atención en contextos educativos: revisión bibliográfica

### *Impact of brief socio-emotional microinterventions in educational settings: a literature review*

**Karen Elizabeth Macías Erazo\***  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba - Ecuador  
karen.macias@unach.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-1543-9467>

**Sandra Verónica Mera Ponce**  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba - Ecuador  
sandra.mera@unach.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-6247-6616>

\*Correspondencia:  
karen.macias@unach.edu.ec

**Cómo citar este artículo:**  
Macías, K., & Mera, S. (2026). Impacto de las microintervenciones socioemocionales breves en la atención en contextos educativos: revisión bibliográfica. *Revista de Investigación Educativa Niveles*, 3(1), 66-77. <https://doi.org/10.61347/rien.v3i1.87>

**Recibido:** 20 de enero de 2026

**Proceso de evaluación:**

22 de enero al 25 de febrero de 2026

**Aceptado:** 27 de febrero de 2026

**Publicado:** 6 de marzo de 2026

**Copyright:** Derechos de autor 2026 Karen Elizabeth Macías Erazo, Sandra Verónica Mera Ponce.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NonComercial 4.0.

**Resumen:** En los contextos educativos actuales, la capacidad de mantener la atención durante las actividades académicas representa uno de los principales desafíos para el aprendizaje, debido a la presencia de distractores, factores emocionales y metodologías de enseñanza que no siempre favorecen la concentración. En este escenario, las microintervenciones socioemocionales breves se presentan como estrategias pedagógicas que contribuyen al fortalecimiento de la autorregulación emocional, el bienestar estudiantil y los procesos de atención en el aula. El objetivo de esta investigación fue analizar el impacto de las microintervenciones socioemocionales breves en la atención de los estudiantes dentro de los contextos educativos, con el fin de identificar sus principales beneficios y su contribución al proceso de enseñanza-aprendizaje. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una revisión bibliográfica de literatura científica relacionada con intervenciones socioemocionales, regulación emocional y atención en entornos educativos. Para ello, se analizaron estudios publicados en bases de datos académicas reconocidas, lo que identificó tendencias, enfoques metodológicos y resultados relevantes en la literatura reciente. Los resultados evidencian que las microintervenciones socioemocionales breves, como ejercicios de respiración consciente, prácticas de *mindfulness* y actividades de regulación emocional, contribuyen a mejorar la concentración, la autorregulación y el comportamiento en el aula.

**Palabras clave:** Aprendizaje, atención, contextos educativos, educación, microintervenciones socioemocionales.

**Abstract:** In today's educational contexts, the ability to maintain attention during academic activities represents one of the main challenges to learning, due to the presence of distractions, emotional factors, and teaching methodologies that do not always favor sustained concentration. In this scenario, brief socio-emotional microinterventions are presented as pedagogical strategies that can contribute to strengthening emotional self-regulation, student well-being, and attention processes in the classroom. The objective of this research was to analyze the impact of brief socio-emotional microinterventions on student attention within educational contexts, to identify their main benefits and their contribution to the teaching-learning process. The research was conducted using a qualitative approach through a review of scientific literature related to social-emotional interventions, emotional regulation, and attention in educational settings. To this end, studies published in recognized academic databases were analyzed, which allowed for the identification of trends, methodological approaches, and relevant findings in recent literature. To this end, studies published in recognized academic databases were analyzed, allowing for the identification of trends, methodological approaches, and relevant findings in recent literature. The results show that brief social-emotional microinterventions, such as mindful breathing exercises, mindfulness practices, and emotional regulation activities, contribute to improved concentration, self-regulation, and classroom behavior.

**Keywords:** Attention, education, educational contexts, learning, social-emotional micro-interventions.

## 1. Introducción

En los contextos educativos contemporáneos, uno de los principales desafíos del proceso de enseñanza-aprendizaje se relaciona con las dificultades de los estudiantes para mantener niveles adecuados de atención y autorregulación emocional durante las actividades académicas. Factores como el estrés académico, la sobrecarga cognitiva y las condiciones socioemocionales del alumnado afectan la concentración, la participación en clase y el aprovechamiento del aprendizaje. A pesar de los esfuerzos por incorporar la educación socioemocional en los sistemas educativos, muchas instituciones aún enfrentan dificultades para implementar estrategias prácticas que se integren fácilmente en la dinámica cotidiana del aula. En este contexto, las microintervenciones socioemocionales breves han adquirido relevancia como estrategias pedagógicas accesibles que fortalecen la autorregulación emocional y favorecer estados de atención más estables en los estudiantes.

Phan et al. (2022) señalan que las intervenciones socioemocionales en contextos educativos constituyen estrategias orientadas a fortalecer la conciencia del momento presente y la regulación de las emociones en los estudiantes. Estas prácticas incluyen actividades breves como ejercicios de atención consciente, respiración y observación de pensamientos, las cuales contribuyen a mejorar la concentración, la resiliencia y el control conductual dentro del aula.

De manera complementaria, Sorrenti et al. (2025) argumentan que los programas de entrenamiento en habilidades socioemocionales implementados en el aula generan efectos positivos en el comportamiento y el compromiso académico de los estudiantes, al promover capacidades como el autocontrol, la toma de decisiones responsables y la resolución de problemas sociales.

Por otra parte, para Hosokawa et al. (2024) los programas de aprendizaje socioemocional aplicados desde edades tempranas fortalecen competencias como la cooperación, la regulación emocional y la interacción social positiva, lo que contribuye a mejorar la adaptación escolar y el bienestar psicológico de los estudiantes.

La atención y concentración, procesos esenciales para el aprendizaje, permiten a los estudiantes interactuar con su entorno, procesar información y desarrollar habilidades cognitivas necesarias para su formación académica (García et al., 2025). En este sentido, según Vera & Mendoza (2024) la atención funciona como un proceso cognitivo que selecciona y focaliza los estímulos relevantes del entorno, facilitando el procesamiento de la información durante las actividades educativas. Asimismo, Canga et al. (2025) recalcan que las estrategias basadas en la neuroeducación, como ambientes emocionales positivos, metodologías lúdicas y actividades físicas en el aula, fortalecen la atención sostenida y la concentración de los estudiantes, y favorecen así su desempeño en los procesos de aprendizaje.

Con el objetivo de analizar de manera más profunda el impacto de las microintervenciones socioemocionales breves en los procesos de atención en contextos educativos, se incorporan diversos estudios que permiten comprender su aplicación y efectividad en distintos entornos de aprendizaje. Estas investigaciones ofrecen una visión amplia sobre cómo intervenciones socioemocionales de corta duración, integradas en la dinámica del aula, posibilitan la regulación emocional, la mejora de la capacidad de concentración y el fortalecimiento de la participación activa de los estudiantes en las actividades académicas.

En primer lugar, el estudio de Hosokawa & Tomozawa (2026) evalúa la efectividad de un programa de aprendizaje socioemocional aplicado en niños de educación inicial para fortalecer habilidades socioemocionales y conductuales. Los resultados evidencian que los estudiantes que participaron en el programa presentaron mayores niveles de autocontrol, cooperación y asertividad, así como una

reducción significativa de problemas conductuales en comparación con el grupo de control. Además, la disminución de conductas asociadas a hiperactividad e inatención favoreció una mejor capacidad de concentración y participación en las actividades escolares. En conclusión, los autores señalan que estas intervenciones socioemocionales aplicadas en el aula fortalecen la autorregulación y optimizan los niveles de atención en los estudiantes, favoreciendo su adaptación y desempeño académico.

En tanto, Yu et al. (2025) examinan los efectos de una intervención breve de *mindfulness* sobre los procesos de atención en estudiantes universitarios sin experiencia previa en meditación. Para ello se aplicó un diseño experimental con mediciones antes y después de la intervención, en el que los participantes realizaron un ejercicio guiado de respiración consciente durante 10 minutos, mientras que el grupo de control escuchó una charla informativa. Los resultados mostraron un incremento significativo en los marcadores neurofisiológicos de atención, particularmente en la amplitud P3b medida mediante EEG, indicador asociado al procesamiento atencional. Además, se observó que los participantes con mayores niveles iniciales de inatención presentaron mejoras más pronunciadas tras la intervención de *mindfulness*. Los autores señalan que incluso intervenciones breves basadas en *mindfulness* perfeccionan la regulación atencional y los recursos cognitivos relacionados con la atención.

Asimismo, Antunes et al. (2025) consideran los efectos de una intervención breve basada en *mindfulness* sobre los procesos de atención y regulación cognitiva. La investigación aplicó ejercicios de atención plena centrados en la respiración y la conciencia del momento presente para evaluar cambios en los niveles de concentración de los participantes. Los resultados evidenciaron mejoras en la atención sostenida y en la capacidad para mantener el enfoque durante tareas cognitivas, además de una disminución en la distracción durante las actividades evaluadas. Para los autores las intervenciones breves de *mindfulness* vigorizan los mecanismos de atención y autorregulación cognitiva, al asistir el desempeño en tareas que requieren concentración y control mental.

Por otro lado, Sorrenti et al. (2025) observan los efectos de un programa de entrenamiento en habilidades socioemocionales aplicado en estudiantes de educación primaria con el propósito de evaluar su impacto en el comportamiento y el desempeño académico a largo plazo. Los resultados patentizan que los estudiantes que participaron en la intervención presentaron una reducción en síntomas asociados con el déficit de atención e hiperactividad, al mostrar menor impulsividad y conductas disruptivas dentro del aula. Asimismo, se constataron mejoras en el rendimiento escolar y en la trayectoria educativa de los participantes. En consecuencia, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales perfecciona los procesos de autorregulación y atención que favorecen el aprendizaje y el éxito académico en los estudiantes.

De manera similar, Hosokawa et al. (2024) estudian la efectividad de un programa de aprendizaje socioemocional implementado en niños de educación inicial con el propósito de fortalecer las habilidades emocionales y sociales en el entorno escolar. Los participantes que recibieron la intervención presentaron una reducción significativa de conductas problemáticas, tanto internalizantes como externalizantes, en comparación con el grupo de control. Asimismo, el desarrollo de habilidades de regulación emocional y cooperación asistió una mejor adaptación al entorno educativo y mayor estabilidad en el comportamiento dentro del aula. Los programas de aprendizaje socioemocional aplicados en etapas tempranas fortalecen la autorregulación y la adaptación escolar, factores que favorecen indirectamente los procesos de atención y participación en las actividades de aprendizaje.

Según los resultados de estas investigaciones, se comprueba un creciente interés por el uso de intervenciones socioemocionales en el ámbito educativo como estrategias para optimizar el bienestar

psicológico y los procesos cognitivos de los estudiantes. Entre ellas, las microintervenciones socioemocionales breves, tales como prácticas de atención plena, ejercicios de respiración consciente y programas de aprendizaje socioemocional, fortifican la autorregulación emocional, la reducción de conductas problemáticas y la atención en el aula.

No obstante, se observan limitaciones en la implementación sistemática de este tipo de estrategias dentro de los contextos educativos, así como una escasa integración de intervenciones breves que puedan aplicarse de manera práctica dentro del tiempo pedagógico disponible. En este marco, se reconoce que las intervenciones basadas en *mindfulness* y programas de aprendizaje socioemocional generan mejoras significativas en la atención, la concentración y la regulación conductual de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de estos avances, todavía resulta necesario consolidar la evidencia científica que comprenda con mayor claridad el impacto de las microintervenciones socioemocionales breves en los procesos atencionales dentro de los entornos educativos.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo analizar, a partir de una revisión bibliográfica, el papel de las microintervenciones socioemocionales breves como estrategias educativas orientadas a mejorar la atención en contextos educativos. De esta manera, se busca determinar cómo estas intervenciones inciden en el fortalecimiento de la autorregulación emocional, la concentración y la participación de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

## 2. Metodología

Se adoptó un enfoque cualitativo basado en el análisis de literatura científica especializada. El diseño de la investigación fue de carácter documental y descriptivo, orientado a inspeccionar cómo diferentes intervenciones socioemocionales de corta duración condicionan procesos de atención, autorregulación emocional y comportamiento académico de los estudiantes dentro del aula. Este enfoque permitió comprender las contribuciones teóricas y empíricas que diversos estudios han aportado sobre la relación entre el desarrollo socioemocional y los procesos atencionales en el ámbito educativo.

La recopilación de información se realizó mediante una revisión sistemática de artículos científicos, informes académicos y publicaciones especializadas relacionadas con el aprendizaje socioemocional, las prácticas de *mindfulness* en educación y las intervenciones breves orientadas al fortalecimiento de la atención. Para la selección de las fuentes se consultaron bases de datos académicas de amplio reconocimiento, entre ellas Scopus, Web of Science, ERIC y Google Scholar, priorizando estudios recientes y relevantes para el tema de investigación. Posteriormente, la información recopilada fue organizada mediante una matriz de análisis bibliográfico que clasificó los estudios según su enfoque metodológico, tipo de intervención, población estudiada y principales resultados. Este procedimiento facilitó la identificación de patrones, tendencias y aportes relevantes en la literatura científica, y posibilitó la construcción de un análisis integrado sobre el papel de las microintervenciones socioemocionales breves como estrategias potenciales para mejorar la atención en los contextos educativos.

## 3. Resultados

### Importancia de la atención en los contextos educativos

La atención constituye uno de los procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje en los contextos educativos, ya que permite a los estudiantes seleccionar, procesar y mantener la información relevante durante las actividades académicas. Este proceso favorece la comprensión de contenidos, la organización del pensamiento y la consolidación de conocimientos. En este sentido, Zeng et al. (2025)

---

coinciden en que la capacidad de mantener la atención sostenida representa un factor determinante para el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje, debido a que suministra la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades cognitivas necesarias para el desempeño académico

En los entornos escolares, la atención se concibe como un mecanismo cognitivo que proporciona a los estudiantes concentrarse en estímulos relevantes mientras filtran distractores presentes en el ambiente educativo. No obstante, mantener niveles adecuados de atención en el aula continúa siendo un desafío para docentes y estudiantes, debido a factores relacionados con el comportamiento del alumnado, las metodologías de enseñanza y las características del entorno de aprendizaje, condiciones incidentes en la capacidad de concentración y en la participación de los estudiantes durante las actividades académicas (Davidesco et al., 2023).

En este contexto, Commodari et al. (2025) afirman que los lapsos de atención durante las clases disminuyen como consecuencia de la naturaleza pasiva de algunos métodos tradicionales de enseñanza, así como por la presencia de estímulos externos que interfieren con la concentración, entre ellos el uso de dispositivos electrónicos o la exposición a múltiples estímulos visuales dentro del aula, estos elementos pueden generar distracciones que afectan la continuidad del proceso atencional y limitan el aprovechamiento del aprendizaje por parte de los estudiantes.

Asimismo, para Friedman & Robbins (2022) la atención no solo influye en el procesamiento individual de la información, sino en las dinámicas sociales desarrolladas dentro del aula. La sincronía cerebral entre estudiantes y docentes sugiere que cuando los participantes comparten un mismo foco atencional durante las actividades educativas, sus patrones de actividad neuronal tienden a sincronizarse, lo que refleja estados de atención compartida y mayores niveles de compromiso con el aprendizaje. Este fenómeno patentiza que la atención en los contextos educativos se encuentra vinculada con procesos de interacción social, motivación y participación en las experiencias de aprendizaje.

En conjunto, la evidencia científica destaca que la atención constituye un componente central para el desarrollo de procesos educativos efectivos, ya que interviene en la comprensión, la retención de información y el compromiso académico de los estudiantes, por ello, comprender los factores que influyen en los niveles de atención en el aula resulta fundamental para el diseño de estrategias pedagógicas orientadas a mejorar la concentración, la participación y el rendimiento académico en los contextos educativos contemporáneos (Zeng et al., 2025).

### **Microintervenciones socioemocionales breves y sus beneficios en los contextos educativos**

Con el fin de sistematizar las principales microintervenciones socioemocionales breves implementadas en contextos educativos, se realizó un análisis comparativo de diversos estudios especializados en educación, psicología educativa y aprendizaje socioemocional. Estas intervenciones evidencian la integración de estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, la autorregulación y las habilidades socioemocionales de los estudiantes dentro del entorno escolar. Asimismo, se caracterizan por su corta duración y su fácil implementación en las dinámicas pedagógicas cotidianas, lo que permite su aplicación sin alterar significativamente el desarrollo de las actividades académicas.

**Tabla 1**

*Microintervenciones socioemocionales breves en contextos educativos*

<b>Autor</b>	<b>Microintervención socioemocional</b>	<b>Duración</b>	<b>¿En qué consiste?</b>	<b>Beneficios educativos</b>
Phan et al. (2022)	Ejercicios de respiración consciente	2-5 min	Actividades breves de respiración guiada que permiten a los estudiantes reconocer y regular sus emociones.	Favorece el bienestar emocional y la autorregulación durante las actividades académicas.
Von Salisch & Voltmer (2023)	Pausas socioemocionales en clase	3-5 min	Breves momentos de autorregulación emocional y autocontrol antes o durante las actividades educativas.	Mejora el comportamiento en el aula y fortalece habilidades socioemocionales.
Hosokawa et al. (2024)	Actividades de aprendizaje socioemocional	5-10 min	Dinámicas breves que promueven habilidades como empatía, cooperación y regulación emocional.	Fortalece la convivencia escolar y el desarrollo social de los estudiantes.
Antunes et al. (2025)	Prácticas breves de <i>mindfulness</i>	3-8 min	Ejercicios de conciencia del momento presente y reconocimiento de pensamientos y emociones.	Promueve el bienestar psicológico y la autorregulación emocional.
Sorrenti et al. (2025)	Reflexión emocional guiada	5 min	Actividad donde los estudiantes identifican y analizan sus emociones en situaciones escolares.	Favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales y la toma de decisiones.
Davidesco et al. (2023)	Actividades colaborativas socioemocionales	5 min	Dinámicas grupales orientadas a fortalecer la interacción social y la cooperación entre estudiantes.	Mejora la participación y el clima socioemocional del aula.
Friedman & Robbins (2022)	Estrategias de autorregulación conductual	4-6 min	Actividades breves que ayudan a los estudiantes a gestionar impulsos y emociones durante la clase.	Fortalece la disciplina positiva y la convivencia escolar.
Zeng et al. (2025)	Estrategias breves de regulación emocional	3-5 min	Técnicas cortas orientadas a identificar emociones y aplicar mecanismos de regulación.	Favorece el bienestar emocional y la adaptación al entorno escolar.

---

Comodari et al. (2025)	Actividades socioemocionales breves	3-5 min	Ejercicios cortos que promueven la reflexión emocional y la interacción positiva en el aula.	Contribuye al desarrollo de habilidades sociales y al aprendizaje colaborativo.
Acar & Kilic (2025)	Dinámicas de interacción social	5-10 min	Actividades grupales que fortalecen la conexión social y la cooperación entre estudiantes.	Mejora el compromiso académico y las relaciones interpersonales.

---

### Impacto de las intervenciones socioemocionales en la atención

Las intervenciones socioemocionales poseen un impacto significativo en procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje, especialmente en la capacidad de atención de los estudiantes. Estas intervenciones robustecen habilidades como la autorregulación emocional, la empatía, el autocontrol y la conciencia social, las que permiten a los estudiantes gestionar de manera más efectiva sus emociones y mantener niveles adecuados de concentración durante las actividades académicas (Morales & Buendía, 2025).

En este sentido, la literatura reciente destaca varios efectos relevantes de las intervenciones socioemocionales sobre la atención en contextos educativos:

- **Autorregulación emocional:** las intervenciones socioemocionales fortalecen la capacidad de los estudiantes para identificar y gestionar sus emociones, lo que reduce niveles de estrés, ansiedad o frustración que interfieren en la concentración, cuando los estudiantes desarrollan habilidades de autorregulación emocional, logran mantener un mayor control sobre sus estados internos, lo que facilita la atención sostenida durante las actividades académicas y mejora su capacidad para completar tareas complejas (Contreras et al., 2023).
- **Reducción de distractores emocionales:** las emociones negativas como el estrés o la inseguridad actúan como distractores cognitivos que afectan la capacidad de atención. Así también, las intervenciones socioemocionales reducen estos factores al promover estrategias de afrontamiento y regulación emocional, y al permitir que los estudiantes concentren sus recursos cognitivos en las actividades de aprendizaje (Kim et al., 2024).
- **Mejora del clima de aula:** las intervenciones socioemocionales generan entornos educativos más positivos y colaborativos, un clima escolar caracterizado por relaciones respetuosas, cooperación y apoyo emocional favorece la motivación y la participación de los estudiantes, factores que influyen claramente en la atención y el compromiso con el aprendizaje (Canga et al., 2025).
- **Fortalecimiento de funciones cognitivas:** las habilidades socioemocionales se relacionan estrechamente con procesos cognitivos como la memoria, la planificación y la resolución de problemas, cuando los estudiantes desarrollan competencias emocionales adecuadas, pueden organizar mejor sus pensamientos, gestionar la información de manera más eficiente y mantener su atención durante períodos prolongados de aprendizaje (Rodríguez & Castillo-Gualda, 2023).

En conjunto, la evidencia científica sugiere que las intervenciones socioemocionales constituyen una herramienta pedagógica fundamental para mejorar la atención en los contextos educativos. Al fortalecer la regulación emocional, reducir los distractores cognitivos y promover ambientes de aprendizaje positivos, estas intervenciones contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes y al fortalecimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje en las instituciones educativas contemporáneas (Calderón et al., 2024; Morales & Buendía, 2025).

**Figura 1**

*Impacto de las intervenciones socioemocionales en la atención y los procesos cognitivos*



#### 4. Discusión

Los resultados analizados en la presente revisión evidencian que las microintervenciones socioemocionales breves constituyen estrategias educativas prometedoras para fortalecer los procesos de atención en los estudiantes dentro de los contextos educativos. Estudios como el de Hosokawa et al. (2024) señalan que el desarrollo de habilidades socioemocionales influye de manera directa en la capacidad de autorregulación, el comportamiento en el aula y la participación académica, factores conectados con la atención durante el proceso de aprendizaje.

En este sentido, las investigaciones revisadas coinciden en que intervenciones breves orientadas al desarrollo socioemocional generan efectos positivos en la concentración y el control conductual de los estudiantes. Según Phan et al. (2022) las prácticas como ejercicios de respiración consciente o actividades de atención plena permiten a los estudiantes reconocer sus emociones y reducir estados de tensión o distracción que interfieren con el aprendizaje. De manera similar, Antunes et al. (2025) evidencian que las intervenciones breves basadas en *mindfulness* optimizan la atención sostenida y la capacidad de mantener el enfoque durante tareas cognitivas.

Estos hallazgos coinciden con los resultados reportados por Yu et al. (2025), quienes observaron que incluso una intervención breve de respiración consciente impulsa cambios significativos en indicadores neurofisiológicos asociados con la atención, particularmente en la amplitud P3b medida mediante electroencefalografía. Dichos resultados sugieren que las microintervenciones socioemocionales no solo influyen en aspectos conductuales o emocionales, sino en procesos cognitivos y neurofisiológicos relacionados con la regulación atencional.

Asimismo, otros estudios destacan que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales puede contribuir a reducir conductas disruptivas y dificultades de atención dentro del aula. En esta línea, Sorrenti et al. (2025) encontraron que los estudiantes que participaron en programas de entrenamiento socioemocional presentaron una disminución en síntomas asociados al déficit de atención e hiperactividad, lo que se tradujo en mejoras en su comportamiento y desempeño académico. De forma complementaria, Hosokawa y Tomozawa (2026) comprobaron que la implementación de

---

programas de aprendizaje socioemocional en estudiantes de educación inicial favorece el desarrollo del autocontrol, la cooperación y asertividad, reduciendo conductas de hiperactividad e inatención.

Otro aspecto relevante identificado en la literatura se relaciona con el impacto de las intervenciones socioemocionales en el clima del aula. Davidesco et al. (2023) y Canga et al. (2025) sugieren que cuando los estudiantes desarrollan habilidades de regulación emocional y cooperación se generan entornos de aprendizaje más positivos y colaborativos, lo que favorece la motivación y la participación en las actividades educativas. En este sentido, la mejora del clima socioemocional del aula contribuye a disminuir distracciones y promover estados de atención compartida entre estudiantes y docentes.

De igual manera, algunos estudios destacan que la atención en los contextos educativos también se vincula con procesos de interacción social y sincronización cognitiva entre los participantes del proceso educativo. Friedman y Robbins (2022) señalan que cuando los estudiantes comparten un mismo foco atencional durante las actividades de aprendizaje, sus patrones de actividad neuronal pueden sincronizarse, reflejando mayores niveles de compromiso cognitivo con las tareas académicas.

Otros autores indican que las dificultades de atención pueden estar asociadas a factores emocionales como el estrés o la ansiedad, los cuales actúan como distractores cognitivos que afectan la concentración durante las actividades académicas (Contreras et al., 2023; Kim et al., 2024). En este contexto, las microintervenciones socioemocionales disminuyen dichos distractores emocionales al promover estrategias de regulación emocional que favorecen la concentración y el control conductual.

En conjunto, la evidencia científica analizada sugiere que las microintervenciones socioemocionales breves patentizan beneficios significativos en los procesos de atención, el bienestar emocional y la participación académica de los estudiantes. No obstante, diversos estudios coinciden en señalar que aún existen desafíos relacionados con la implementación sistemática de estas estrategias en los contextos educativos, particularmente en lo que respecta a la formación docente y a la integración de estas prácticas dentro del tiempo pedagógico disponible (Zeng et al., 2025; Commodari et al., 2025).

En este sentido, futuras investigaciones podrían profundizar en el análisis de los efectos a largo plazo de las microintervenciones socioemocionales breves, así como en el diseño de modelos pedagógicos que permitan integrarlas de manera más sistemática dentro de las prácticas educativas. Asimismo, resulta relevante explorar cómo estas intervenciones pueden adaptarse a diferentes niveles educativos y contextos socioculturales, con el fin de ampliar su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

## 5. Conclusiones

El presente estudio permitió analizar el impacto de las microintervenciones socioemocionales breves en los procesos de atención en contextos educativos, evidenciando su potencial como estrategias pedagógicas que contribuyen al fortalecimiento de la autorregulación emocional y la concentración durante las actividades académicas.

Los resultados de la revisión muestran que intervenciones breves como ejercicios de respiración consciente, prácticas de *mindfulness*, pausas socioemocionales y dinámicas de reflexión emocional pueden generar efectos positivos en la atención, el control conductual y el bienestar psicológico de los estudiantes. Asimismo, estas estrategias favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyen a mejorar el clima de aula, la participación académica y la convivencia escolar.

No obstante, también se identificaron desafíos relacionados con la implementación sistemática de estas intervenciones dentro de los contextos educativos, particularmente en lo que respecta a la

formación docente, la planificación pedagógica y la integración de estas prácticas dentro del tiempo disponible en las actividades de enseñanza.

Finalmente, se recomienda promover investigaciones empíricas que examinen con mayor profundidad los efectos de las microintervenciones socioemocionales breves en distintos niveles educativos, así como desarrollar modelos pedagógicos que faciliten su integración en las prácticas educativas cotidianas, con el fin de fortalecer los procesos de atención, el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.

## Referencias

- Acar, S., & Kilic, M. (2025). A Research on the Effect of Mindfulness Exercises on the Disruptive Behaviors of Young EFL Learners in Türkiye. *Education Sciences*, 15(11), 1428. <https://n9.cl/1t6ugk>
- Antunes, R., Carneiro, T., Joaquim, L., Matos, M., Alexandre, J., & Filipe, M. G. (2025). Pilot evaluation of a socio-emotional learning program on executive functions in elementary school students: a cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 16, 1554001. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1554001>
- Calderón, B., Parrales, L., Duma, E., Vargas, M., & Bustamante, C. (2024). El rol de la educación socioemocional y su impacto en los procesos cognitivos y el aprendizaje de los educandos. *Ciencia Latina*, 8(5), 8144-8157. <https://n9.cl/9ya32j>
- Canga, M., Chiles, M., Valverde, B., Bohórquez, M., & Vilela, T. (2025). Estrategias didácticas basadas en la neuroeducación para mejorar la atención y memoria en estudiantes de educación básica. *SAGA*, 2(2), 203-214. <https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/102>
- Commodari, E., La Rosa, V. L., & Foti, F. (2025). Attention skills, learning and academic abilities in children and adolescents with genetic disorders: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1677418>
- Contreras, C., Sáez-Delgado, F., Sepúlveda, F., & Ramos-Huenteo, V. (2023). Intervenciones de competencias socio emocionales en adolescentes con diagnóstico del espectro autista: una revisión sistemática. *Páginas de Educación*, 16(1), 47-80. <https://n9.cl/0738sb>
- Davidesco, I., Laurent, E., Valk, H., West, T., Milne, C., Poeppel, D., & Dikker, S. (2023). The temporal dynamics of brain-to-brain synchrony between students and teachers predict learning outcomes. *Psychological Science*, 34(5), 633-643. <https://n9.cl/8z9n1u>
- Friedman, N., & Robbins, T. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, 47, 72-89. <https://n9.cl/obnwn4>
- García, C., Barragan, C., Villamarín, K., & Kuján, A. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Revista Social Fronteriza*, 5(2), e692. [https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(2\)692](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(2)692)
- Hosokawa, R., & Tomozawa, R. (2026). Effectiveness of a Social-Emotional Learning Basic Course in fostering social-emotional skills in young children: An intervention study. *Child Protection and Practice*, 8, 100286. <https://doi.org/10.1016/j.chipro.2026.100286>
- Hosokawa, R., Matsumoto, Y., Nishida, C., Funato, K., & Mitani, A. (2024). Enhancing social-emotional skills in early childhood: intervention study on the effectiveness of social and emotional learning. *BMC Psychology*, 12(1), 761. <https://n9.cl/5cgem>

- Kim, E., Allen, J., & Jimerson, S. (2024). Supporting student social emotional learning and development. *School Psychology Review*, 53(3), 201-207. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2024.2346443>
- Morales, H., & Buendía, G. (2025). Habilidades socioemocionales en estudiantes de educación básica regular: una revisión sistemática. *Aula Virtual*, 6(13). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17093677>
- Phan, M., Renshaw, T., Caramanico, J., Greeson, J., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D., & Nuske, H. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591-1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Rodríguez, N., & Castillo-Gualda, R. (2023). Impacto de una intervención de educación socioemocional en estudiantes de preparatoria en México. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 3(1), 39-60. <https://doi.org/10.48102/riieb.2023.3.1.48>
- Sorrenti, G., Zölitz, U., Ribeaud, D. & Eisner, M. (2025). The Causal Impact of Socio-Emotional Skills Training on Educational Success. *The Review of Economic Studies*, 92(1), 506-552. <https://doi.org/10.1093/restud/rdae018>
- Vera, M., & Mendoza, A. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 9(32), 320-339. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339>
- von Salisch, M., & Voltmer, K. (2023) A Daily Breathing Practice Bolsters Girls' Prosocial Behavior and Third and Fourth Graders' Supportive Peer Relationships: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 14, 1622–1635. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02158-9>
- Yu, X., Vinci, C., & Potts, G. F. (2025). A brief mindfulness intervention improves electrophysiological markers of attention in meditation-naïve individuals: the moderating role of inattention symptoms. *Frontiers in Psychology*, 16, 1629282. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1629282>
- Zeng, H., Huang, X., Liu, Y., & Gu, X. (2025). Exploring Neural Evidence of Attention in Classroom Environments: A Scoping Review. *Brain Sciences*, 15(8), 860. <https://doi.org/10.3390/brainsci15080860>

---

## Transparencia

### Conflicto de interés

Las autoras declaran que no existen conflictos de interés de naturaleza alguna como parte de la presente investigación.

### Fuente de financiamiento

Las autoras financiaron completamente la investigación.

### Contribución de autoría

Karen Elizabeth Macías Erazo: Conceptualización, metodología, software, análisis formal, investigación, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Sandra Verónica Mera Ponce: Conceptualización, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, recursos.

Las autoras contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.