



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

IMPACTO DE LA PRÁCTICA DE
MINDFULNESS EN LA ATENCIÓN
SELECTIVA EN ADULTOS: UNA
REVISIÓN CRÍTICA DE LITERATURA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA
OPTAR EL GRADO DE MAESTRA EN
PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN
NEUROPSICOLOGÍA

SANDRA LISSETTE MENDOZA RAMIREZ

LIMA – PERÚ

2026

ASESORA

MG. JACKELINE STELLA CARDENAS OCHOA

JURADO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DRA. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO

PRESIDENTE

MG. JULIO ALBERTO DOMINGUEZ VERGARA

VOCAL

MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA

SECRETARIO(A)

DEDICATORIA.

A mi mamá, Girarda, quien me enseñó a ser fuerte y valerme por mí misma. A mi amado Julio, mi esposo, por no soltarme la mano en los momentos más difíciles. A mis tres hijitos Vale, Gabri y Alva, por quienes me levanto, me motivan, me llenan de amor. Y finalmente a mi papá (QEPD), mi héroe, Godofredo, culminar la tesis era un compromiso que tenía contigo, esto va por ti angelito.

AGRADECIMIENTOS.

A mi asesora, Jackeline Cárdenas, por su apoyo y compromiso constante, y por guiarme en este camino.

A mis hermanos y amigas que son mi red de apoyo y aliento a seguir.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Trabajo de investigación Autofinanciado

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	MENDOZA RAMIREZ SANDRA LISSETTE

Pertenecientes al programa de la **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA, ORIENTACIÓN Y TERAPIA SEXUAL, PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y TERAPIA INFANTIL Y DEL ADOLESCENTE**, autores del trabajo titulado: **IMPACTO DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN LA ATENCIÓN SELECTIVA EN ADULTOS: UNA REVISIÓN CRÍTICA DE LITERATURA**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el grado de **MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA** bajo la modalidad de .

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	CARDENAS OCHOA JACKELINE STELLA	FAPSI	ASESOR

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **5%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **2955580506**; fecha de entrega: **07-05-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 07 de mayo de 2026**



Firma del asesor
N° DNI: 45067835
ORCID: 0000-0002-5447-6077

Firma del Co-asesor
N° DNI:
ORCID:

ÍNDICE

RESUMEN.....
ABSTRACT.....
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Identificación del problema.....	1
1.2. Justificación de estudio.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
II. DESARROLLO DEL ESTUDIO.....	7
2. Método.....	7
2.1. Tipo y diseño de estudio.....	7
2.2. Criterios de elegibilidad.....	7
2.2.1. Criterios de inclusión.....	8
2.2.2 Criterios de exclusión.....	8
2.3. Fuentes de información.....	9
2.4. Búsqueda.....	10
2.5. Selección de estudios.....	11
2.6 Lista de datos.....	14
2.7. Síntesis de resultados.....	20
2.8. Consideraciones éticas.....	24
3. Resultados.....	25
4. Discusión.....	37
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
5. Conclusiones.....	45
6. Recomendaciones.....	46
REFERENCIAS.....	48

RESUMEN

Existe un creciente interés por fortalecer la atención selectiva en adultos debido a su relevancia para el control cognitivo. En este contexto, el mindfulness ha ganado importancia por favorecer la autorregulación cognitiva y el bienestar psicológico; sin embargo, la falta de consenso sobre sus efectos limita la comprensión de su impacto. Por ello, este estudio examina la evidencia científica sobre la influencia del mindfulness en la atención selectiva en adultos. La metodología fue teórica con diseño de revisión de literatura crítica, además, para seleccionar los estudios se empleó el diagrama de flujo “PRISMA”, en donde se seleccionó 10 artículos de revistas académicas con las mismas variables (mindfulness y atención selectiva) realizado en población adulta, cuyos diseños fueron experimentales o cuasiexperimentales y fueron publicadas entre el 2010 al 2025. Cabe resaltar que la búsqueda se empleó en base de datos académicas como Pubmed, ScienceDirect y Google académico. La evidencia revisada muestra una tendencia favorable del mindfulness sobre la atención selectiva, expresada en mejoras del control inhibitorio, la regulación emocional y la capacidad para discriminar estímulos relevantes. Asimismo, el análisis comparativo indica que la magnitud del impacto se relaciona con la constancia y la duración del entrenamiento, observándose efectos más estables en intervenciones prolongadas. En conjunto, los resultados examinados respaldan que esta práctica contribuye al fortalecimiento del funcionamiento atencional, aunque su alcance depende de las condiciones metodológicas y del tiempo de práctica.

PALABRAS CLAVE: MINDFULNESS, ATENCIÓN PLENA, MEDITACIÓN, ATENCIÓN SELECTIVA,

ABSTRACT

There is a growing interest in strengthening selective attention in adults due to its relevance to cognitive control. In this context, mindfulness has gained importance for promoting cognitive self-regulation and psychological well-being; however, the lack of consensus on its effects limits the understanding of its impact. Therefore, this study examines the scientific evidence on the influence of mindfulness on selective attention in adults. The methodology was theoretical, employing a critical literature review design. The PRISMA flowchart was used to select the studies, choosing 10 articles from academic journals with the same variables (mindfulness and selective attention) conducted in adult populations. These studies had experimental or quasi-experimental designs and were published between 2010 and 2025. It is worth noting that the search was conducted using academic databases such as PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The reviewed evidence shows a favorable trend for mindfulness on selective attention, expressed as improvements in inhibitory control, emotional regulation, and the ability to discriminate relevant stimuli. Furthermore, the comparative analysis indicates that the magnitude of the impact is related to the consistency and duration of the training, with more stable effects observed in prolonged interventions. Overall, the results examined support the idea that this practice contributes to strengthening attentional functioning, although its extent depends on the methodological conditions and the practice time.

KEYWORDS: MINDFULNESS, FULL AWARENESS, MEDITATION, SELECTIVE ATTENTION

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Identificación del problema

El mindfulness se define como una práctica que promueve la atención consciente y deliberada hacia la experiencia presente, implicando una actitud de aceptación y apertura ante los pensamientos, emociones y sensaciones; este estado permite desarrollar una mayor autorregulación conductual y emocional, favoreciendo la claridad cognitiva y el equilibrio psicológico (García & Aguinaga, 2022). Así mismo, John Kabat-Zinn (2003) confirma que el mindfulness es la consciencia que se cultiva de prestar atención de forma intencional al momento presente, sin juzgar la experiencia.

Por su parte, la atención selectiva se entiende como la capacidad del individuo para seleccionar y priorizar estímulos relevantes, suprimiendo aquellos que resultan distractores, lo que permite mantener la concentración y optimizar los procesos cognitivos cotidianos (Alaniz et al., 2022).

En la investigación actual aún se evidencian deficiencias al determinar el tratamiento más adecuado para fortalecer la atención selectiva en adultos. Así mismo, muchos estudios presentan limitaciones metodológicas relacionadas con el tamaño de la muestra y la falta de control en las variables. Además, existe poca uniformidad en los instrumentos empleados, en los criterios de evaluación utilizados y estandarización de pruebas para evaluar la atención selectiva (Enríquez et al., 2023; Ulloa & Estévez, 2020). Estas dificultades impiden comparar los resultados con precisión y limitan la interpretación de los efectos reales de las intervenciones. Por ello, se vuelve necesario realizar una revisión crítica que organice y clarifique la evidencia disponible.

Cabe destacar que, diversos tratamientos han sido aplicados para mejorar la atención selectiva en adultos, destacando los programas tecnológicos y las estrategias de estimulación cognitiva. Por un lado, las técnicas de neuroimagen han permitido una evaluación más precisa del rendimiento atencional y una mayor retroalimentación en los procesos de entrenamiento. Sin embargo, su aplicación continua resulta limitada por la escasa generalización de los resultados y la dependencia tecnológica (Boechi et al., 2023). Por otro lado, las actividades de mejoramiento cognitivo a través de actividades lúdicas y los ejercicios estructurados promueven la atención selectiva y autorregulación cognitiva, aunque su eficacia depende de la constancia y del contexto en que se desarrollan (Carpio, 2020).

En base a ello, el mindfulness se plantea como una intervención centrada en el entrenamiento de la atención plena y la autorregulación cognitiva, cuyo propósito es fortalecer la concentración y la capacidad de respuesta consciente ante los estímulos del entorno. La evidencia científica ha sugerido su eficacia en adultos al mejorar los procesos atencionales, reducir la impulsividad y favorecer un mayor equilibrio emocional (Cabrero, 2021; Martínez, 2022). Además, se ha observado que su práctica regular produce modificaciones en la actividad cerebral vinculadas a la plasticidad neuronal y a la optimización de las redes relacionadas con la atención sostenida (López, 2023; Olano, 2023). Estas características la convierten en una herramienta terapéutica con potencial para el fortalecimiento de la atención selectiva en contextos clínicos y educativos.

No obstante, pese a sus resultados alentadores, las investigaciones también muestran discrepancias respecto a la magnitud de sus efectos sobre la atención.

Algunos estudios han encontrado mejoras significativas, mientras que otros reportan resultados menos consistentes debido a diferencias metodológicas, la heterogeneidad de las muestras y la duración variable de los programas. Por ejemplo, ciertos ensayos observaron escasos cambios cuando las intervenciones se realizaron en periodos breves o sin supervisión constante (Hernández et al., 2021; Sánchez & Sánchez, 2023). En contraste, los programas estructurados, con seguimiento y práctica sostenida, han mostrado un impacto más claro en la regulación atencional y el bienestar psicológico de los participantes.

A partir del análisis de la literatura, se evidencia que el mindfulness representa una herramienta prometedora para fortalecer la atención selectiva; sin embargo, la falta de consenso en los resultados refleja vacíos teóricos en torno a los mecanismos cognitivos que intervienen en este proceso. Así mismo, existen discrepancias metodológicas y limitaciones en la sistematización del conocimiento que impiden una comprensión profunda de su efecto en adultos. Por ello, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la evidencia que se reporta sobre el impacto de la práctica de mindfulness en la atención selectiva?

1.2. Justificación de estudio

El estudio resulta relevante porque aborda una temática que ha despertado creciente interés en el campo de la psicología, al explorar la relación entre el mindfulness y la atención selectiva en adultos. Este tipo de investigación permite ampliar la comprensión teórica del fenómeno y favorecer su aplicación en distintos contextos de la vida cotidiana. Asimismo, posee un valor significativo en el ámbito

práctico, teórico y social, ya que contribuye al fortalecimiento del conocimiento científico y promueve el bienestar psicológico en la población.

Desde el ámbito teórico, esta revisión adquiere importancia porque permitirá sistematizar y analizar de crítica los aportes existentes sobre la práctica del mindfulness y su relación con la atención selectiva en adultos. Al tratarse de una revisión de literatura, este tipo de análisis facilitará integrar los hallazgos empíricos y conceptuales disponibles, contribuyendo a una comprensión más clara de los procesos cognitivos implicados, especialmente aquellos directamente relacionados con la atención selectiva como la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio. Además, el estudio contribuirá a delimitar los constructos conceptuales de mindfulness en relación con los procesos atencionales, brindando una base más coherente para futuras investigaciones que busquen fortalecer los marcos teóricos vinculados a la atención consciente y su aplicación en distintos contextos neuropsicológicos.

En el plano práctico, este estudio permitirá identificar y analizar de manera sistémica las limitaciones metodológicas y conceptuales presentes en las investigaciones previas sobre mindfulness y atención selectiva en adultos. A través del análisis crítico de la literatura, se podrán reconocer diferencias en los diseños de estudio, instrumentos de evaluación de la atención selectiva, la duración de las intervenciones y las características de las muestras utilizadas. Asimismo, este proceso facilitará patrones y líneas de investigación predominantes, orientando futuras investigaciones hacia diseños más rigurosos, con mayor validez y aplicabilidad, capaces de generar evidencia útil en contextos clínicos, educativos o de entrenamiento cognitivo.

Desde una perspectiva social, este estudio adquiere relevancia sintetizar evidencia científica actualizada sobre los efectos del mindfulness en la atención selectiva, aportando información útil para orientar futuras acciones en distintos campos. Esta revisión permitirá generar conocimiento que sirva de base para el diseño y la mejora de programas de intervención basados en la evidencia, que promuevan la autorregulación atencional y el bienestar psicológico en adultos. Además, sus aportes pueden contribuir al fortalecimiento de entornos educativos, clínicos y laborales, favoreciendo el desarrollo de prácticas que potencien la concentración, el desempeño cognitivo y la salud mental.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Sintetizar críticamente la evidencia científica sobre el impacto de la práctica de mindfulness en la atención selectiva en adultos, desde una perspectiva neuropsicológica.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar comparativamente las características metodológicas de los estudios que examinan la relación entre mindfulness y atención selectiva en adultos, considerando el tipo de diseño, la duración de las intervenciones y los instrumentos de evaluación empleados.
- Identificar las características de la práctica de mindfulness que explican la variabilidad de los resultados en la atención selectiva, tales como la frecuencia de práctica, la modalidad de intervención y la experiencia previa.

- Integrar los hallazgos conductuales y neurofisiológicos reportados en los estudios revisados con el fin de comprender la influencia de la práctica de mindfulness en la atención selectiva en adultos.

II. DESARROLLO DEL ESTUDIO

2. Método

2.1. Tipo y diseño de estudio

La investigación teórica se caracteriza por centrarse en el análisis, reflexión y sistematización del conocimiento existente, buscando construir fundamentos conceptuales que fortalezcan la comprensión de un fenómeno (Arias & Gallegos, 2023). En este sentido, el estudio adoptó este tipo de investigación al abordar la práctica del mindfulness y su vínculo con la atención selectiva desde un enfoque analítico y crítico, lo que permitió integrar perspectivas teóricas y aportar al desarrollo académico del campo neuropsicológico.

Por otro lado, el diseño de revisión de literatura crítica se caracteriza por analizar de forma reflexiva y comparativa los estudios más relevantes sobre un tema, valorando su calidad, enfoque y aportes teóricos (Sandoval, 2024). En este estudio, se optó por este diseño porque permitió ir más allá de la descripción, al integrar distintas perspectivas sobre el mindfulness y la atención selectiva, identificando coincidencias, limitaciones conceptuales y posibles líneas de desarrollo teórico que fortalecen la comprensión del fenómeno.

2.2. Criterios de elegibilidad

La revisión estableció criterios de elegibilidad que aseguran la coherencia metodológica, la calidad científica y la pertinencia temática de las investigaciones seleccionadas. Estos parámetros permiten garantizar que las fuentes respondan de manera rigurosa a los objetivos planteados, favoreciendo una revisión sólida y transparente.

2.2.1. Criterios de inclusión

Estos parámetros permiten garantizar que las fuentes respondan de manera rigurosa a los objetivos planteados, favoreciendo una revisión sólida y transparente.

Para esta búsqueda, se tuvo en cuenta los siguientes criterios de elegibilidad:

- Artículos empíricos que examinen de manera conjunta la práctica de mindfulness y la atención selectiva
- Investigaciones realizadas en población adulta (≥ 18 años).
- Estudios con diseño experimental o cuasi experimental
- Publicaciones con una antigüedad de máximo quince años (2010-2025)
- Artículos procedentes de revistas científicas académicas revisadas por pares.
- Publicaciones en idioma español o inglés.
- Estudios que describan de forma clara la metodología aplicada y reporten resultados verificables, tanto conductuales como neuropsicológicos o neurocognitivos.

2.2.2 Criterios de exclusión

- Artículos duplicados, así como versiones preliminares de investigaciones posteriormente publicadas en su versión final.
- Estudios con diseño cualitativo, revisiones teóricas, meta-análisis, editoriales o cartas al editor.
- Investigaciones con insuficiente descripción del procedimiento metodológico o de las medidas empleadas para la evaluación de la atención selectiva.

- Estudios con acceso restringido o con información metodológica incompleta que limite la verificación de los resultados.
- Investigaciones centradas exclusivamente en población clínica con diagnósticos neuropsicológicos específicos sin posibilidad de generalización a población adulta no clínica.

2.3. Fuentes de información

En este estudio se consultaron bases de datos académicas reconocidas como Pubmed, Science Direct y Google académico las cuales son empleadas por su amplia cobertura en producción científica de acceso abierto y por su confiabilidad en la difusión de información revisada por pares.

Entre ellas, Pubmed permitió acceder a investigaciones biomédicas y neuropsicológicas con un fuerte respaldo empírico, favoreciendo la obtención de artículos revisados por pares que abordan los procesos atencionales desde una perspectiva clínica. Por su parte, ScienceDirect proporcionó literatura científica de carácter multidisciplinario que enriqueció el análisis de los mecanismos neurocognitivos asociados a la práctica del mindfulness. En complemento, Google Académico se empleó como un motor de búsqueda académico confiable que agrupa publicaciones verificadas en diversas revistas, permitiendo ampliar el alcance de la revisión con estudios relevantes y actualizados. Estas plataformas se eligieron por su reconocimiento internacional y por garantizar la fiabilidad y validez de las fuentes empleadas en la investigación (Universia, 2019).

2.4. Búsqueda

En la presente investigación se realizará una búsqueda sistemática de información en bases de datos académicas reconocidas como Pubmed, ScienceDirect y Google académico. Además, se aplicará un filtro temporal para considerar únicamente estudios publicados entre los años 2010 y 2025, lo que garantizará la inclusión de investigaciones recientes y pertinentes al tema planteado en la revisión.

Para esta búsqueda se definió palabras clave relacionadas directamente con las variables de interés. En idioma español se emplearán términos como “mindfulness”, “atención plena”, “atención selectiva”, “procesos cognitivos” y “adultos”. De manera complementaria, en idioma inglés se utilizarán equivalentes como “mindfulness”, “selective attention”, “cognitive processes” y “adults”. Esto permitió ampliar el rango de resultados y obtener literatura internacional relevante.

En la búsqueda se incorporarán operadores booleanos con el propósito de optimizar la recuperación de información. Por lo tanto, se aplicará AND para vincular conceptos centrales y obtener resultados más específicos, OR para incluir sinónimos y ampliar la cobertura de estudios, y NOT para descartar términos que no guarden relación con los objetivos planteados. De esta manera, se logrará un filtrado más riguroso de las investigaciones disponibles.

Finalmente, se construyó una estrategia de búsqueda estructurada para cada base de datos. Por ejemplo, se emplearon combinaciones como “mindfulness AND selective attention AND adults” o “mindfulness OR meditation NOT children”. Además, se establecieron filtros de idioma, rango de años y acceso a texto completo,

con el propósito de asegurar que los artículos obtenidos respondan a los criterios de elegibilidad establecidos en la investigación.

2.5. Selección de estudios

La selección de estudios se llevó cabo mediante el diagrama de flujo PRISMA, herramienta que permitirá organizar de manera clara y ordenada cada fase del proceso. Este procedimiento consta de cuatro etapas principales: identificación, cribado, idoneidad y conclusión. Cada una cumplió una función específica para asegurar la coherencia y transparencia del proceso de revisión (Barquero, 2022; Sánchez et al., 2022).

En la fase de identificación, se reunió los registros obtenidos de las bases de datos académicas seleccionadas, entre ellas Pubmed, ScienceDirect y Google académico. En este momento se recopilaron los artículos que aborden la práctica de mindfulness y su vínculo con la atención selectiva, verificando que correspondan al periodo de tiempo y al tipo de estudio establecido.

Posteriormente, en la fase de cribado, se procedió a depurar los registros que no presenten información relevante para los propósitos del estudio. Luego, se realizó una revisión de títulos y resúmenes con el fin de reconocer los trabajos que guarden correspondencia temática y metodológica con los objetivos planteados.

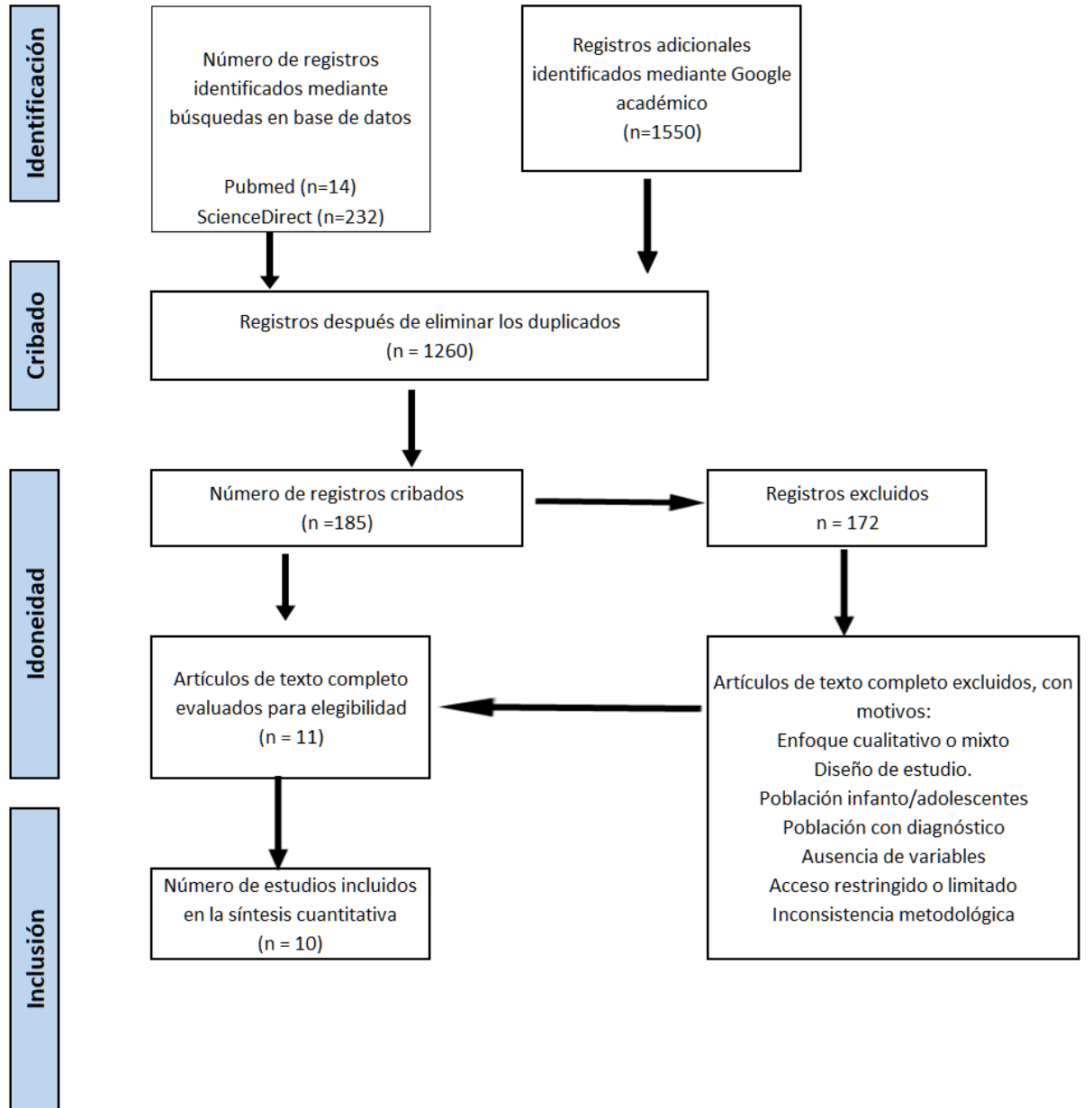
En la fase de idoneidad, los artículos seleccionados fueron evaluados en texto completo. En esta etapa se verificó que cumplan con los criterios de elegibilidad e inclusión, y que describan con claridad su metodología, población participante y resultados. Este proceso permitió garantizar la calidad y validez de las investigaciones incorporadas.

Finalmente, la fase de inclusión comprende la integración de los estudios que cumplen con todas las condiciones establecidas. Asimismo, se registraron de manera ordenada los motivos de exclusión de aquellos trabajos que no han satisfecho los criterios definidos, asegurando la transparencia y trazabilidad de todo el procedimiento.

La extracción sistemática de datos se desarrolló con el propósito de organizar de manera rigurosa y coherente la información obtenida de los estudios seleccionados sobre el impacto del mindfulness en la atención selectiva en adultos. Este proceso permitió reunir los aspectos esenciales vinculados con los mecanismos neuropsicológicos implicados en la regulación atencional, integrando al autor, año, objetivo, población, metodología, criterios de elegibilidad y resultados dentro de una matriz de análisis. Dicha matriz permitió identificar patrones conceptuales, tendencias metodológicas y núcleos temáticos relacionados con la función neuropsicológica de la atención, brindando una comprensión más profunda de cómo la práctica del mindfulness favorece la autorregulación cognitiva y el fortalecimiento de los procesos ejecutivos. Finalmente, esta organización permitió establecer una síntesis estructurada que respalda la coherencia del estudio y facilita la visualización del diagrama de flujo correspondiente al proceso de selección de los artículos revisados.

Figura 1

Diagrama de flujo (PRISMA)



2.6 Lista de datos

Tabla 1

Lista de artículos de investigación

Autor y año	Objetivo	Población	Metodología	Criterios de elegibilidad	Resultados	Interpretación psicológica/Neuropsicológica
Sleimen et al. (2023)	El propósito de la investigación fue analizar los efectos cognitivos inmediatos de una única sesión de meditación mindfulness sobre la atención y la flexibilidad cognitiva, comparando sus resultados con una intervención de escucha atenta y considerando la experiencia previa en la práctica meditativa.	Participaron 42 adultos franceses sin antecedentes neurológicos o psiquiátricos; veintidós meditadores experimentados y veinte principiantes, todos pertenecientes a la Universidad de Aix-Marseille, con visión normal o corregida y sin consumo de sustancias estimulantes.	El estudio empleó un enfoque cuantitativo con diseño experimental intra-sujeto. Se aplicaron dos sesiones aleatorias: meditación mindfulness y escucha atenta. Los datos se obtuvieron mediante la tarea Stroop digitalizada, registros de frecuencia cardíaca y cuestionarios de autoevaluación sobre atención y control cognitivo.	Se incluyeron adultos sin trastornos neurológicos o psiquiátricos, sin consumo de fármacos o sustancias psicoactivas, ni alteraciones visuales o musculoesqueléticas. Se excluyó a quienes presentarían experiencia meditativa menor a cuatro meses o dificultades para completar la tarea experimental.	Los participantes mostraron mejoras en la velocidad de reacción y precisión atencional, siendo más marcadas tras la meditación mindfulness. Esto evidenció un fortalecimiento de la atención selectiva y el control inhibitorio, reflejando mayor estabilidad mental y eficiencia cognitiva incluso con una práctica breve.	Los resultados reflejan un fortalecimiento temporal de los mecanismos de control inhibitorio y selección atencional, mediados por la activación coordinada de las redes frontoparietales y cinguladas anteriores, encargadas de mantener el foco atencional y suprimir interferencias. La reducción del tiempo de reacción en el Stroop indica una mayor capacidad del sistema ejecutivo para filtrar estímulos irrelevantes, optimizando el procesamiento de la información relevante. Este ajuste cortical se relaciona con un estado atencional autorregulado, característico de la práctica mindfulness, que favorece la claridad perceptiva y la estabilidad cognitiva incluso a corto plazo.
Jaiswal et al. (2025)	Evaluar el impacto de un breve programa de entrenamiento en mindfulness sobre la atención selectiva, la autocompasión y el bienestar en científicos médicos en formación o recién graduados.	La muestra estuvo compuesta por 43 científicos médicos de entre 23 y 43 años, pertenecientes a la Universidad de California, San Diego. Los participantes fueron asignados	El estudio aplicó un enfoque cuantitativo con diseño experimental controlado. La intervención consistió en tres sesiones grupales virtuales de hora y media impartidas a lo largo de doce semanas. La información se recolectó	Se incluyeron participantes inscritos o graduados del programa médico-científico de la UCSD que otorgaron consentimiento informado. Se excluyeron quienes no	Los participantes que recibieron el entrenamiento mostraron mejoras significativas en la atención selectiva y en la velocidad de procesamiento cognitivo, evidenciadas también en	Los resultados reflejan una optimización de las redes atencionales frontoparietales y occipitales implicadas en la selección sensorial y el control inhibitorio. La disminución de las oscilaciones alfa visuales indica una mayor capacidad

	aleatoriamente a un grupo de intervención y a un grupo de control en lista de espera.	mediante autoevaluaciones de mindfulness, bienestar y autocompasión, además de pruebas neurocognitivas que midieron la atención selectiva y la actividad cerebral a través de electroencefalografía (EEG).	cumplían los criterios académicos o no podían asistir a las sesiones virtuales.	la disminución de la actividad alfa visual, lo que indica menor distracción y mayor concentración. Además, los asistentes expresaron una percepción positiva del programa y señalaron que la práctica fomentó el autocuidado, la autocompasión y el equilibrio emocional en su vida profesional.	de filtrado cortical, asociada con una mejor regulación del foco atencional y reducción de interferencias externas. Este fortalecimiento del control top-down, característico del entrenamiento mindfulness, sugiere una mejora de los procesos neurocognitivos que sustentan la atención selectiva sostenida en contextos demandantes.
Tewari1 et al. (2025)	El estudio tuvo dos objetivos principales: (1) investigar el impacto de breves experiencias de meditación mindfulness guiada en formato audio, video y realidad virtual (VR); y (2) examinar si la meditación en VR 360° induce mayores niveles de mindfulness que las modalidades de audio y video	La población del estudio estuvo compuesta por 60 estudiantes de escuela y universidad, con edades entre 15 y 24 años, quienes fueron asignados aleatoriamente a seis grupos: VR experimental y control, video experimental y control, y audio experimental y control (10 participantes por grupo).	Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño experimental pre-post, incluyendo tres modalidades (VR, video, audio) y dos condiciones (experimental y control). Los participantes fueron asignados al azar mediante el método "fishbowl". Se empleó una práctica breve de mindfulness generada con la app TRIPP y se midieron dos variables: estado de mindfulness (State Mindfulness Scale) y atención selectiva (Stroop Task). Las versiones de control usaron un tour VR/360° de París en lugar de la meditación.	Los participantes eran estudiantes de 15–24 años reclutados para asignación aleatoria. Los tres tipos de meditación (VR, video y audio) aumentaron significativamente el estado de mindfulness en los grupos experimentales frente a los controles. Sin embargo, solo la meditación en VR produjo una mejora significativa en atención selectiva (reducción del tiempo de reacción en el Stroop). No hubo diferencias significativas entre modalidades en atención selectiva cuando se compararon entre sí, aunque la VR mostró los mejores tiempos	El entrenamiento de mindfulness asistido por realidad virtual fortaleció los mecanismos de control atencional e inhibición de distractores, lo cual se traduce en un funcionamiento más eficiente de las redes frontoparietales y cinguladas encargadas de la selección y regulación de la atención. La inmersión multisensorial propia del entorno virtual potenció la experiencia de presencia y redujo la dispersión atencional, optimizando la capacidad de procesamiento de estímulos relevantes. Esto evidencia que la práctica breve de mindfulness, incluso mediada por tecnología, puede generar ajustes neurocognitivos favorables en la atención selectiva y en la autorregulación cognitiva de jóvenes en etapa de formación.

Blanco et al. (2019)	Explorar cómo un retiro intensivo de meditación de un mes influye en la atención selectiva hacia rostros emocionales, utilizando metodologías de seguimiento ocular para analizar los cambios en el sesgo atencional.	Participaron 20 meditadores experimentados Vipassana y 25 meditadores con experiencia similar que no asistieron al retiro, todos adultos de España con varios años de práctica.	20 Se aplicó un enfoque cuantitativo con diseño experimental pre y post prueba, utilizando eye-tracking para registrar los patrones de fijación ocular frente a estímulos emocionales y evaluar los cambios en el mantenimiento y desplazamiento de la atención.	Se incluyeron meditadores con experiencia previa y práctica constante de meditación, sin alteraciones neurológicas ni psicológicas, excluyéndose a quienes no podían completar el retiro o no cumplían las condiciones de atención plena.	El retiro favoreció una reducción significativa en la atención mantenida hacia rostros tristes, acompañada de un incremento en la atención hacia estímulos neutrales, lo que evidenció una disminución del sesgo hacia lo negativo y una mejor regulación emocional relacionada con la estabilidad de la atención selectiva.	La práctica intensiva de mindfulness fortaleció los mecanismos de control ejecutivo y la autorregulación emocional, facilitando una mayor modulación prefrontal sobre la amígdala y reduciendo la reactividad afectiva, lo que optimiza la atención selectiva ante estímulos negativos.
Jensen et al. (2012)	Examinar si los efectos del entrenamiento en mindfulness mediante el programa MBSR mejoran la atención y el control perceptual, diferenciando los beneficios reales del esfuerzo atencional o de la reducción del estrés.	Participaron 48 jóvenes adultos daneses, sin experiencia previa en meditación ni yoga, reclutados de la Universidad de Copenhague y asignados aleatoriamente a grupos experimentales y de control.	Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño experimental aleatorizado y ciego, aplicando pruebas estandarizadas de atención, escalas de mindfulness y estrés percibido, junto con muestras de cortisol salival para evaluar el componente fisiológico.	Se incluyeron personas sanas, de entre veinte y treinta y seis años, sin antecedentes neurológicos o psicológicos y sin práctica previa de meditación o yoga; se excluyeron quienes presentaban alteraciones médicas o experiencia meditativa.	El entrenamiento MBSR produjo mejoras significativas en la atención selectiva y la percepción consciente, junto con una mayor estabilidad de la atención y reducción del estrés fisiológico, lo que refleja una optimización de los mecanismos neuropsicológicos de regulación atencional.	El entrenamiento en mindfulness fortaleció los mecanismos corticales de selección e inhibición atencional, asociados a las redes frontoparietales implicadas en el control voluntario de la atención. Este refinamiento neuronal favoreció la capacidad de focalizar estímulos relevantes y suprimir distracciones, promoviendo un procesamiento cognitivo más estable y eficiente. Desde la neuropsicología, tales cambios reflejan una optimización de los circuitos prefrontales dorsolaterales y parietales, responsables del control selectivo, lo cual contribuye a una mayor claridad atencional y a la reducción de la interferencia emocional.

Jo et al. (2016)	<p>Examinar las diferencias en el rendimiento conductual y en los potenciales relacionados con eventos (ERP) entre meditadores experimentados y controles, con el fin de determinar si la práctica prolongada de meditación mejora el control atencional y los mecanismos neurofisiológicos asociados a la selección y procesamiento de estímulos relevantes.</p>	<p>Participaron 40 adultos alemanes, 20 meditadores con más de 13 años de práctica regular y 20 controles sin experiencia meditativa. Los participantes fueron reclutados en centros de meditación y universidades de Alemania.</p>	<p>Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño experimental controlado. Se aplicó el Attention Network Test (ANT), acompañado de registros electroencefalográficos (EEG), para medir los componentes N1 y P3 asociados a la atención selectiva, la orientación y el control ejecutivo frente a estímulos congruentes e incongruentes.</p>	<p>Se incluyeron adultos sanos, con visión normal o corregida y sin antecedentes neurológicos o psiquiátricos. Los meditadores debían tener más de cinco años de práctica continua y los controles no debían tener experiencia en meditación o técnicas afines.</p>	<p>Los meditadores presentaron un menor número de errores y una mayor precisión en tareas con estímulos conflictivos, lo que evidenció una mejor capacidad para seleccionar estímulos relevantes y suprimir distractores. Además, mostraron una mayor amplitud en el componente P3 parietal, indicador de una asignación más eficiente de recursos atencionales durante el procesamiento de la información.</p>	<p>Los hallazgos indican que la práctica sostenida de meditación fortalece los mecanismos de atención selectiva y control ejecutivo, favoreciendo una mayor eficiencia en la gestión de la información relevante frente a la distractora. Esta reorganización funcional refleja una optimización de las redes frontoparietales, asociadas con la regulación cognitiva, la inhibición de estímulos irrelevantes y la estabilidad atencional en tareas demandantes.</p>
Schöne et al. (2018)	<p>Examinar los efectos de la meditación de atención plena centrada en la respiración sobre la eficiencia de las redes atencionales cerebrales, evaluando los cambios en el control de la atención selectiva y la memoria visual de trabajo mediante potenciales visuales evocados (SSVEP) y tareas de seguimiento visual múltiple</p>	<p>La muestra estuvo conformada por 34 adultos jóvenes sanos, reclutados de la Universidad de Osnabrück (Alemania), sin experiencia previa en meditación o técnicas de relajación. Los participantes fueron divididos aleatoriamente en dos grupos: uno practicó meditación consciente de la respiración durante ocho semanas y el otro realizó ejercicios de relajación muscular progresiva.</p>	<p>El estudio empleó un enfoque cuantitativo con diseño experimental pretest-postest con grupo control activo. La recolección de datos se realizó mediante electroencefalografía (EEG), utilizando el registro de potenciales visuales evocados de estado estable (SSVEP) para medir la eficiencia atencional. Se aplicó además una tarea de seguimiento de objetos múltiples (MOT) que evalúa la atención visual sostenida y selectiva, junto con cuestionarios de afecto positivo/negativo y la escala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).</p>	<p>Se incluyeron participantes adultos sin antecedentes en meditación o relajación guiada, libres de consumo de drogas o uso excesivo de videojuegos, y con visión normal o corregida. Se excluyeron aquellos con artefactos excesivos en el EEG o baja adherencia al entrenamiento.</p>	<p>Los resultados mostraron que el grupo de meditación presentó mejoras significativas en el rendimiento atencional, reflejadas en una mayor precisión en la tarea de seguimiento visual y una reducción en la amplitud del SSVEP, lo que indica un uso más eficiente de los recursos neuronales durante la atención selectiva. No se observaron mejoras equivalentes en el grupo de relajación, lo que demuestra que la meditación fortaleció la capacidad de focalización y filtrado atencional ante estímulos distractores.</p>	<p>La práctica de atención plena potenció la eficiencia funcional de las redes frontoparietales involucradas en la atención selectiva, favoreciendo una mejor coordinación entre la corteza occipital y prefrontal. Esta reorganización neuronal optimizó la asignación de recursos cognitivos, reduciendo el esfuerzo neural requerido para mantener la concentración, lo cual refleja un fortalecimiento del control ejecutivo y de los procesos de inhibición de distracción.</p>

Zhong et al. (2024)	<p>Evaluar los efectos de un entrenamiento breve en meditación mindfulness sobre la atención y la atención disposicional en jóvenes varones adultos, con el propósito de determinar su impacto en el funcionamiento atencional y en la regulación cognitiva.</p>	<p>Participaron 126 hombres jóvenes de entre 18 y 26 años pertenecientes al sector de seguridad en China. Los participantes fueron distribuidos en dos grupos, uno experimental que recibió la intervención y otro de control activo, ambos con características similares en edad y contexto laboral.</p>	<p>El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño experimental. Se aplicaron instrumentos como el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), el Attention Network Test (ANT) y pruebas de concentración y asignación de atención, complementadas con mediciones de cortisol salival. La intervención consistió en cuatro semanas de meditación guiada diaria basada en la respiración consciente.</p>	<p>Se incluyeron varones adultos sin antecedentes psiquiátricos, con buena salud general y sin experiencia previa en meditación. Se excluyeron quienes no completaron las sesiones o las evaluaciones establecidas.</p>	<p>El entrenamiento fortaleció la atención ejecutiva, la concentración sostenida y la capacidad de distribuir la atención entre estímulos. Los participantes mostraron mayor disposición y control cognitivo, además de un incremento notable en la conciencia atencional, evidenciando que la práctica breve de mindfulness optimiza funciones cognitivas asociadas a la atención y la estabilidad emocional.</p>	<p>Los hallazgos muestran que la práctica breve de mindfulness mejora la concentración y el control cognitivo, lo cual puede relacionarse con una mayor activación de los sistemas que regulan la atención selectiva. Este fortalecimiento funcional favorece la estabilidad mental y la capacidad de mantener el foco frente a distractores externos.</p>
Becerra et al. (2017)	<p>Examinar si la práctica diaria de mindfulness puede modificar y mejorar habilidades específicas de atención, como la orientación y el control ejecutivo, en practicantes novatos sin experiencia previa en meditación.</p>	<p>Participaron 62 estudiantes universitarios de Perth, Australia Occidental, de entre veinte y sesenta y un años, sin experiencia formal en meditación. Los participantes fueron distribuidos aleatoriamente en un grupo experimental y uno de control en lista de espera.</p>	<p>El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño experimental de grupos paralelos. Se aplicó un programa de ocho semanas de práctica guiada de mindfulness de veinticuatro minutos diarios. La información se recolectó mediante el Attention Network Test (ANT), que evaluó las redes atencionales de alerta, orientación y control ejecutivo.</p>	<p>Se incluyeron personas sin práctica previa de meditación formal. Se excluyeron quienes habían participado en cursos o programas de meditación prolongados. La asistencia a charlas informativas sobre mindfulness no fue motivo de exclusión.</p>	<p>Los hallazgos mostraron que la práctica de mindfulness produjo mejoras significativas en la atención orientada y en el control ejecutivo, lo que evidencia una mayor capacidad para focalizar y gestionar los recursos atencionales. No se observaron cambios relevantes en la atención de alerta, lo que indica que ciertos componentes atencionales requieren más tiempo de práctica para consolidarse. En conjunto, los resultados confirman el potencial del mindfulness como estrategia efectiva para fortalecer las funciones atencionales en etapas iniciales de entrenamiento.</p>	<p>La mejora observada en la orientación y el control ejecutivo evidencia que el mindfulness entrena la capacidad de dirigir voluntariamente la atención hacia estímulos relevantes. Este cambio puede asociarse con un refinamiento progresivo de los procesos atencionales, promoviendo un manejo más eficiente de los recursos cognitivos durante tareas de selección consciente.</p>

Yu et al. (2025)	Evaluar cómo una breve intervención de mindfulness influye en los marcadores electrofisiológicos de la atención y determinar si los síntomas de inatención modulan la efectividad de dicha práctica en personas sin experiencia previa en meditación.	Participaron 121 estudiantes universitarios de la Universidad del Sur de Florida, con edades entre 18 y 31 años. Todos eran diestros, hablaban inglés y presentaban visión normal o corregida, además de no tener experiencia en meditación.	Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño experimental pre y post con intervención entre grupos. Los participantes fueron asignados a un grupo de mindfulness o a un grupo control. La intervención consistió en diez minutos de respiración guiada consciente, mientras que el grupo control escuchó una charla sobre sostenibilidad ambiental. Los datos se recolectaron mediante electroencefalografía (EEG), evaluando la atención a través del paradigma Three-Stimulus Oddball Task, además de aplicar cuestionarios de atención plena y síntomas de inatención.	Se incluyeron adultos jóvenes sin experiencia en meditación, con dominio del inglés y sin consumo de sustancias o trastornos neurológicos diagnosticados. Se excluyeron quienes practicaban técnicas contemplativas o poseían antecedentes de entrenamiento atencional.	Los hallazgos evidenciaron que la práctica breve de mindfulness mejoró la asignación atencional, reflejada en un aumento de la amplitud del componente P3b, indicador neurofisiológico de atención. Esta mejora fue más notable en quienes presentaban mayores niveles de inatención, lo que demuestra que el mindfulness puede potenciar la capacidad de focalización cognitiva y optimizar la regulación atencional incluso en individuos sin experiencia meditativa.	El aumento en la respuesta atencional registrada mediante EEG refleja un ajuste cortical que facilita la discriminación de estímulos importantes. Este resultado puede vincularse con una mejora en la atención selectiva, ya que la práctica breve de mindfulness parece fortalecer la precisión y la regulación del foco atencional ante estímulos distractores.
------------------	---	--	--	---	---	--

2.7. Síntesis de resultados

Los términos generales, los resultados obtenidos a partir de la revisión de los artículos científicos evidencian que la práctica del mindfulness ejerce una influencia positiva en los procesos neuropsicológicos vinculados con la atención, el control inhibitorio y la autorregulación emocional, destacando su papel en la optimización del funcionamiento cognitivo general. Estas investigaciones revisadas demostraron que tanto las intervenciones breves como las prolongadas generan mejoras significativas en la atención selectiva, expresadas en una mayor capacidad para mantener el foco frente a estímulos distractores y en una reducción de la interferencia cognitiva. Asimismo, estas variaciones se asocian con una mayor eficiencia funcional de las redes frontoparietales y cinguladas, estructuras encargadas de sostener el control atencional y la regulación ejecutiva. En conjunto, la evidencia empírica respalda que el entrenamiento en mindfulness mejora los mecanismos corticales que sustentan la atención consciente y favorece un equilibrio neurofuncional que se refleja en un procesamiento más estable, flexible y autorregulado en la adultez.

Los datos obtenidos de la revisión de la literatura evidencian que la práctica del mindfulness favorece una mejora constante en las funciones atencionales y ejecutivas en adultos, manifestándose en una mayor precisión, control inhibitorio y estabilidad cognitiva frente a tareas que demandan concentración. Las investigaciones coinciden en que tanto las intervenciones breves como las prolongadas fortalecen la atención selectiva y sostenida, reduciendo los lapsos de distracción y mejorando la rapidez en el procesamiento de la información. Estos cambios reflejan un fortalecimiento de las redes neuronales frontoparietales y

cingulares anteriores, áreas cerebrales responsables del control atencional voluntario y la regulación cognitiva (Becerra et al., 2017; Jaiswal et al., 2025; Sleimen et al., 2023; Zhong et al., 2024).

De igual manera, varios estudios que utilizaron registros neurofisiológicos demostraron que la meditación produce una optimización en la distribución de los recursos neuronales, evidenciada en una mayor sincronía entre regiones prefrontales y occipitales. Dichos ajustes se reflejan en el incremento de los componentes eléctricos P3 y P3b, los cuales son parte de la onda P300 en un electroencefalograma (EEG), siendo P3 el que indica la evaluación de información y se activa en tareas de atención y P3b, es una subcategoría del P3 que se relaciona específicamente con la atención selectiva y el procesamiento de estímulos relevantes, ambos reflejan cómo el cerebro maneja información según su relevancia, siendo indicadores clave en la atención selectiva y la discriminación de estímulos relevantes. También se muestra reducción de la actividad alfa, vinculada a la distracción visual. Estas variaciones, captadas mediante electroencefalografía (EEG), confirman un uso más eficiente de la energía cortical y una mejora en la capacidad de focalización atencional (Jaiswal et al., 2025; Jo et al., 2016; Yu et al., 2025; Schöne et al., 2018). Desde el enfoque neuropsicológico, tales resultados evidencian una regulación más precisa de los sistemas atencionales superiores y una integración sensorial más coherente durante el procesamiento cognitivo.

Asimismo, los estudios que involucraron prácticas continuas mostraron que el mindfulness contribuye a la autorregulación emocional y a la estabilidad del foco atencional. Las investigaciones con meditadores experimentados evidenciaron una reducción del sesgo hacia estímulos negativos y una mayor orientación hacia

estímulos neutros o positivos. Del mismo modo, las experiencias inmersivas en realidad virtual demostraron un incremento en la atención selectiva y la velocidad de reacción frente a distractores visuales (Blanco et al., 2019; Jensen et al., 2012; Tewari et al., 2025). En términos generales, los estudios revisados evidencian que el mindfulness, independientemente de su modalidad o duración, potencia la eficiencia neurocognitiva y el equilibrio emocional, consolidando la atención selectiva como un proceso esencial para la estabilidad cognitiva y la regulación ejecutiva en adultos.

Las investigaciones revisadas sugieren que el mindfulness actúa como un mecanismo de reorganización funcional en el cerebro, permitiendo una mayor eficiencia en los procesos que sostienen la atención selectiva y el control cognitivo. Los hallazgos coinciden en que esta práctica fortalece las redes cerebrales frontales y parietales y áreas vinculadas, estructuras encargadas de regular el foco atencional, la inhibición de distractores y la toma de decisiones conscientes. Desde la neuropsicología, estos cambios reflejan un perfeccionamiento de las funciones ejecutivas y de la autorregulación cognitiva, pues la meditación entrena la atención para mantener un estado de vigilancia estable y consciente ante los estímulos del entorno, reduciendo la interferencia emocional y favoreciendo una atención sostenida más eficiente (Becerra et al., 2017; Jaiswal et al., 2025; Sleimen et al., 2023; Zhong et al., 2024).

De igual modo, los estudios que incorporaron mediciones neurofisiológicas evidenciaron que la práctica meditativa optimiza la actividad cortical, lo que se traduce en un uso más preciso de los recursos neuronales y en una mejora en la discriminación de estímulos relevantes. El incremento de los componentes

eléctricos P3 y P3b, vinculados con la asignación consciente de la atención, y la reducción de la actividad alfa, asociada a la distracción visual, revelan una mayor sincronía entre el área prefrontal y occipital, responsables de la regulación del foco atencional y del procesamiento perceptivo (Jo et al., 2016; Schöne et al., 2018; Yu et al., 2025). Conforme a lo mencionado, las investigaciones en contextos experimentales sugieren que el mindfulness favorece un equilibrio neurofuncional que no solo mejora la atención selectiva, sino que también modula la respuesta emocional y promueve un funcionamiento cognitivo más autorregulado y consciente (Blanco et al., 2019; Jensen et al., 2012; 2022; Tewari et al., 2025).

Los hallazgos de las investigaciones revisadas permiten afirmar que la práctica del mindfulness favorece un funcionamiento cerebral más equilibrado y autorregulado, al potenciar los mecanismos cognitivos que sostienen la atención selectiva, el control inhibitorio y la regulación emocional. La evidencia reporta que esta práctica, aplicada en distintas duraciones y contextos, impulsa un refinamiento de las redes neuronales que intervienen en el procesamiento consciente de la información, fortaleciendo la comunicación entre regiones prefrontales, parietales y límbicas. Dichos ajustes corticales contribuyen a una mayor estabilidad cognitiva y a una reducción de la interferencia cognitiva, lo que permite un manejo más eficaz de los estímulos y una respuesta adaptativa frente a las demandas del entorno. En su conjunto, el mindfulness se configura como una práctica que integra los procesos atencionales y emocionales, promoviendo una interacción funcional que optimiza la claridad perceptiva, la flexibilidad cognitiva y el equilibrio interno necesario para un desempeño cognitivo más consciente y eficiente.

2.8. Consideraciones éticas

El presente estudio se desarrolló bajo principios éticos que garanticen responsabilidad, transparencia y rigor académico en cada etapa del proceso. En este sentido, la beneficencia se reflejará en el aporte teórico que brindará a la comprensión del mindfulness y su relación con la atención selectiva, fortaleciendo el conocimiento existente y promoviendo nuevas líneas de reflexión dentro del ámbito psicológico. Asimismo, se procurará que los hallazgos contribuyan al progreso científico y sirvan como referencia para futuras investigaciones de carácter similar.

Por otro lado, la no maleficencia estará asegurada, ya que el diseño teórico basado en la revisión crítica de literatura no implicará contacto directo con personas ni manipulación de variables. De esta manera, el estudio no representará riesgo alguno, puesto que se basará exclusivamente en la exploración y análisis de investigaciones previamente publicadas en bases de datos académicas reconocidas. Este procedimiento garantizará el respeto por la propiedad intelectual de los autores y la confidencialidad de la información utilizada.

Finalmente, la justicia se evidenciará en la revisión imparcial y equitativa del material bibliográfico, manteniendo objetividad en la interpretación de los resultados y cumpliendo con las pautas metodológicas establecidas por la guía PRISMA. De igual modo, se asegurará la fidelidad e integridad en la presentación de la información, procurando que el proceso analítico sea replicable y coherente con los principios del trabajo académico. Desde una perspectiva general, estos lineamientos éticos permitirán que la investigación conserve su validez, pertinencia y compromiso con el desarrollo científico (Canova, 2022).

3. Resultados

Los estudios incluidos reportaron cambios en la atención selectiva en adultos tras la práctica de mindfulness, expresados en medidas de desempeño atencional y, en algunos casos, en registros neurofisiológicos. Con todo, la magnitud y estabilidad de esos hallazgos no fue equivalente entre investigaciones, debido a diferencias en las condiciones de evaluación y en las características de cada intervención.

En las tareas conductuales se observaron mejoras de distinta intensidad. Por un lado, Sleimen et al. (2023) registraron en Stroop un descenso del tiempo de respuesta y un aumento de la precisión tras una sesión única, aunque el cambio quedó restringido a la evaluación inmediata; por otro, Becerra et al. (2017) y Zhong et al. (2024) reportaron avances en control ejecutivo, orientación y distribución del foco luego de entrenamientos de mayor continuidad. A su vez, Tewari et al. (2025) encontró variaciones entre modalidades, con mejor desempeño en realidad virtual que en audio o video.

Los estudios que añadieron electroencefalografía o potenciales evocados también registraron variaciones asociadas al desempeño atencional. Jaiswal et al. (2025) describieron una disminución de la actividad alfa visual junto con mejor rendimiento, Yu et al. (2025) reportaron aumento del componente P3b tras una práctica breve, Jo et al. (2016) hallaron mayor amplitud del P3 en meditadores con experiencia, y Schöne et al. (2018) registraron reducción del potencial visual evocado de estado estable acompañada de mejor seguimiento visual. No obstante, la coincidencia entre los cambios neurofisiológicos y el desempeño atencional no se presentó con la misma claridad en todos los estudios.

Las diferencias entre intervenciones también estuvieron relacionadas con la continuidad del entrenamiento y con la trayectoria de los participantes. Jensen et al. (2012) y Blanco et al. (2019) reportaron cambios en contextos de práctica más sostenida o intensiva, en tanto que Sleimen et al. (2023) y Tewari et al. (2025) describieron efectos más inmediatos, cuya permanencia resultó menos clara.

La comparación entre estudios también mostró diferencias metodológicas relevantes. Jensen et al. (2012), Schöne et al. (2018) y Jaiswal et al. (2025) ofrecieron diseños más sólidos por el uso de controles y medidas objetivas, en tanto que otros trabajos presentaron restricciones asociadas al tamaño muestral, al tipo de comparación o al carácter intensivo de la intervención. Por ello, los hallazgos revisados permiten reconocer tendencias favorables, aunque estos resultados se ven limitados por el tamaño muestral reducido, la diversidad de diseños y las diferencias en los instrumentos de evaluación.

Por otro lado, las diferencias metodológicas entre estudios hicieron visible un contraste claro en la solidez de los resultados, especialmente en el nivel de control experimental y en la precisión de las mediciones utilizadas. Por tanto, en Jensen et al. (2012) y Schöne et al. (2018), la presencia de control activo, asignación aleatoria y medidas objetivas permitió una comparación más rigurosa del cambio atencional. Además, Jaiswal et al. (2025) añadieron registros electroencefalográficos junto con evaluación cognitiva. En cambio, Becerra et al. (2017) recurrió a lista de espera, recurso útil para observar variaciones, aunque menos exigente para separar mejoría real y expectativa.

En los diseños de comparación breve, la utilidad principal estuvo en captar cambios inmediatos, aunque con menor estabilidad inferencial. Según este criterio,

Sleimen et al. (2023) emplearon un esquema intra-sujeto que redujo parte de la variabilidad individual, y aun así el riesgo de aprendizaje en la tarea Stroop y el tamaño muestral moderado limitaron la rigurosidad del efecto observado; de forma parecida, Tewari et al. (2025) hallaron mejores resultados en la modalidad de realidad virtual, pero la distribución en grupos pequeños debilitó la comparación entre formatos. Por ello, ambos estudios aportaron indicios valiosos sobre respuesta aguda, aunque menos robustos para sostener cambios duraderos.

La duración del entrenamiento también marcó diferencias visibles en la solidez de los resultados. Ente ellos, Jensen et al. (2012), Schöne et al. (2018) y Becerra et al. (2017), con programas de varias semanas, registraron cambios atencionales más sostenidos que los observados en intervenciones de una sola sesión. Además, Blanco et al. (2019) informaron modificaciones en el sesgo atencional tras un retiro intensivo, aunque ese contexto reunió condiciones difíciles de separar del propio entrenamiento. En cambio, Sleimen et al. (2023) captaron un beneficio inmediato de corta duración, de modo que la extensión temporal de la práctica terminó siendo parte decisiva del peso metodológico de cada estudio.

En cuanto a los instrumentos utilizados, tampoco evaluaron exactamente el mismo aspecto de la atención selectiva, lo que dificulta la comparación directa entre estudios debido a que cada prueba mide componentes distintos del proceso atencional. La tarea Stroop, empleada por Sleimen et al. (2023) y Tewari et al. (2025), permitió registrar interferencia y velocidad de respuesta; en cambio, la Prueba de Redes Atencionales usada por Becerra et al. (2017) y Zhong et al. (2024) distinguió control ejecutivo y orientación. Además, Schöne et al. (2018), Jaiswal et al. (2025) y Yu et al. (2025) incorporaron medidas fisiológicas, lo que amplió la

objetividad del registro, aunque hizo menos directa la comparación entre los estudios al integrar indicadores de distinta naturaleza.

También se identificaron diferencias en la calidad metodológica que conviene precisar. Entre los estudios revisados, Zhong et al. (2024) aportaron un tamaño muestral mayor, aunque concentrado en un grupo ocupacional homogéneo, lo que redujo el alcance externo de sus resultados. Por otra parte, Jo et al. (2016) encontraron ventajas en precisión y en medidas electrofisiológicas en meditadores con larga trayectoria, pero al tratarse de una comparación entre grupos y no de un seguimiento longitudinal, no quedó claramente establecido si dichas diferencias se debían al efecto del entrenamiento o a características previas de los participantes. En conjunto, la evidencia metodológicamente más sólida se apoyó en controles activos, duración suficiente y medidas múltiples, aunque persistieron límites asociados al tamaño muestral, al seguimiento escaso y a la heterogeneidad de tareas.

Por otra parte, la variación de resultados entre estudios estuvo asociada a condiciones concretas de la práctica, especialmente a la frecuencia, la duración, la modalidad de intervención y la experiencia previa. En los trabajos de aplicación breve, como el de Sleimen et al. (2023), las mejoras en Stroop aparecieron con rapidez, aunque quedaron ligadas al corto plazo; en cambio, Becerra et al. (2017) y Zhong et al. (2024) registraron cambios más constantes tras varias semanas de práctica diaria.

En frecuencia y duración, la diferencia principal no reside solo en cuánto tiempo dura el programa, sino en la continuidad con que se ejercita el foco atencional; por ello, las prácticas breves suelen dejar señales tempranas, pero todavía inestables. Bajo ese criterio, Yu et al. (2025) registraron cambios

electroencefalográficos tras diez minutos de respiración guiada, con mayor variación en personas con más inatención inicial, aunque el efecto quedó expuesto a su posible carácter transitorio y a la falta de seguimiento que confirme su estabilidad en el tiempo. En cambio, Becerra et al. (2017) encontraron mejoras en orientación y control ejecutivo tras ocho semanas, y Zhong et al. (2024) informaron un rendimiento más sostenido en concentración y distribución atencional después de práctica cotidiana.

En la modalidad de intervención también aparecen diferencias que ayudan a entender por qué no todos los estudios alcanzan resultados semejantes, ya que el modo de entrega puede facilitar o limitar el control del foco. Desde esa perspectiva, Tewari et al. (2025) observaron que la realidad virtual mejoró la atención selectiva con mayor claridad que el audio o el video, aun cuando las tres modalidades elevaron el estado de atención plena. De forma parecida, Jaiswal et al. (2025) reportaron efectos favorables con sesiones virtuales distribuidas a lo largo del tiempo y una disminución de la actividad alfa visual; sin embargo, el formato remoto no permite precisar con claridad el nivel de adherencia, la supervisión del proceso ni el control del entorno.

Conjuntamente, la experiencia previa también marcó diferencias en algunos estudios. Entre ellos, Jo et al. (2016) registraron menos errores y mayor amplitud en potenciales relacionados con eventos en meditadores experimentados, junto con mejor precisión ante estímulos conflictivos. Asimismo, Blanco et al. (2019) observaron menor fijación en expresiones tristes después de un retiro intensivo. Con todo, ese último resultado estuvo ligado a un contexto de práctica poco habitual, lo que limita su traslado directo a situaciones más cotidianas.

Cabe resaltar que las diferencias entre trabajos, no dependen únicamente de la práctica, sino también de límites metodológicos que vuelven menos precisa la comparación entre frecuencia, modalidad y experiencia. En ese punto, Schöne et al. (2018) reportaron mejoras conductuales acompañadas de reducción de potenciales visuales evocados de estado estable frente a un control activo, aunque con una muestra pequeña que recorta el alcance del hallazgo. De igual manera, Jensen et al. (2012) informaron mejoras con un programa estructurado de reducción del estrés basada en mindfulness junto con cortisol salival, pero en una muestra saludable que restringe extrapolación clínica; por ello, la variabilidad observada nace de la práctica, aunque también de las tareas empleadas, los tiempos de evaluación y la desigualdad de controles.

Finalmente, los estudios que reunieron medidas conductuales y registros neurofisiológicos permitieron observar de manera paralela el rendimiento atencional y las variaciones fisiológicas asociadas. En Jensen et al. (2012), esa combinación incluyó control experimental y medidas complementarias, lo que facilitó una lectura más precisa de los cambios reportados. Por ello, este tipo de diseño ofreció una base de comparación más clara que aquellos estudios apoyados en un solo indicador.

En cuanto al desempeño conductual, Sleimen et al. (2023) reportan mejoras inmediatas en Stroop, con menor latencia y mayor precisión, aunque el efecto aparece ligado al corto plazo y a una muestra reducida, por lo cual su estabilidad queda limitada. A su vez, Tewari et al. (2025) muestran que el beneficio en Stroop emerge con realidad virtual y no con audio o video, no obstante, la inclusión de participantes desde 15 años debilita su ajuste a población adulta. En contraste,

Becerra et al. (2017) y Zhong et al. (2024) hallaron mejoras tras semanas de práctica, con cambios más sostenidos en control ejecutivo y orientación atencional.

En relación con los registros neurofisiológicos, Jaiswal et al. (2025) identificaron una disminución de la actividad alfa visual, acompañada de mejor rendimiento en tareas de atención selectiva, lo que aporta convergencia entre medida cerebral y conducta, aunque el tamaño muestral moderado y el formato virtual del estudio limitan la solidez y generalización de estos hallazgos. Además, Yu et al. (2025) registraron aumento del componente P3b tras una práctica breve, con mayor asignación atencional en la tarea oddball, y destaca que el efecto es más visible en quienes presentan más inatención. Por otro lado, Jo et al. (2016) observaron mayor amplitud P3 y menos errores en conflicto en meditadores expertos.

Al integrar el registro conductual y neurofisiológico, Schöne et al. (2018) ofrecen una de las conexiones más claras, al combinar desempeño en seguimiento visual con cambios en SSVEP, mostrando mejora conductual junto con menor demanda neural, y ello se apoya en un control activo que reduce explicaciones alternativas. De manera parecida, Jo et al. (2016) presentan coherencia entre menos errores y mayor P3, aunque su comparación entre expertos y controles deja abierta la influencia de estilos de vida previos. En otro registro, Blanco et al. (2019) hallaron menor sesgo hacia rostros tristes en “eye tracking”, resultado compatible con mayor estabilidad atencional ante lo emocional, pero condicionado por el contexto intensivo del retiro.

En este conjunto de estudios, la integración entre desempeño conductual y registro fisiológico resultó más clara en los diseños que incorporaron controles

comparables y medidas múltiples. Aun así, persistieron límites ligados al tamaño muestral, al perfil específico de algunas muestras y a la brevedad de ciertas intervenciones, de modo que la comparación entre trabajos todavía exige una interpretación cuidadosa.

A partir de esta sección, se presenta los estudios incluidos en la revisión. Entre ellos podemos evidenciar el año de publicación, países donde se realizaron, el enfoque y diseño, técnicas de recolección, características de la muestra y grupos distribuidos.

Tabla 2

Año de publicación de los estudios

Año	Frecuencia	Porcentaje
2012	1	10
2016	1	10
2017	1	10
2018	1	10
2019	1	10
2023	1	10
2024	1	10
2025	3	30
Total	10	100.0

La tabla 2 evidencia una producción científica limitada y dispersa a lo largo del tiempo, con diez estudios publicados entre 2012 y 2025. Por lo tanto, no se aprecia una continuidad sostenida en la investigación, ya que la frecuencia anual es baja en la mayoría de los años, alcanzando solo un estudio por periodo, equivalente al 10%. Este patrón refleja un interés intermitente en la temática, aunque en el año 2025 se observó un aumento significativo con tres publicaciones que concentran el

30% del total, lo cual podría interpretarse como una reactivación reciente del interés académico en el estudio del mindfulness y la atención selectiva.

Tabla 3

Países donde se realizaron los estudios

País	Frecuencia	Porcentaje
Alemania	2	20
Australia	1	10
China	1	10
Dinamarca	1	10
España	1	10
Estados Unidos	2	20
Francia	2	20
Total	10	100.0

La tabla 3 revela una distribución geográfica diversa, aunque limitada, de los estudios analizados, mostrando que la investigación sobre mindfulness y atención selectiva se concentra principalmente en países como Alemania, Estados Unidos y Francia, cada uno con dos publicaciones que representan el 20% del total; esta concentración evidencia un mayor interés en contextos académicos occidentales con tradición en neurociencias y psicología experimental, en contraste con otros países como Australia, China, Dinamarca y España que presentan una sola publicación equivalente al 10%. Esta disparidad refleja una brecha en la producción científica internacional, donde la investigación aún mantiene un alcance geográfico restringido. Así mismo, una literatura limitada de estudios con estas variables en poblaciones latinoamericanas.

Tabla 4*Enfoque y diseño de los estudios*

Enfoque/diseño	Frecuencia	Porcentaje
Cuantitativo con diseño cuasi experimental	1	10
Cuantitativo con diseño experimental	9	90
Total	10	100.0

La tabla 4 muestra un predominio claro del enfoque cuantitativo con diseño experimental, representando el 90 % del total de los estudios, lo que evidencia una tendencia hacia metodologías controladas que buscan establecer relaciones causales entre la práctica de mindfulness y la atención selectiva. En contraste, solo un 10% corresponde a un diseño cuasiexperimental, reflejando un menor uso de procedimientos con limitaciones en el control de variables; este panorama revela que la mayoría de las investigaciones priorizan la rigurosidad experimental para obtener resultados más precisos y replicables dentro del campo de la neurociencia cognitiva aplicada al mindfulness.

Tabla 5*Técnica de recolección de datos utilizados en los estudios*

Técnicas	Frecuencia	Porcentaje
Cuestionario y Escala	4	40
Cuestionarios	1	10
Entrevista y escalas	1	10
Escalas	2	20
Registros	2	20
Total	10	100.0

En la tabla 5, se reportó que las técnicas de recolección de datos más empleadas fueron la combinación de cuestionarios y escalas, con un 40 %, lo cual evidencia una preferencia por métodos mixtos que permiten obtener información cuantitativa de los participantes. Además, le siguen las escalas con un 20%, utilizadas por su capacidad de medir con precisión niveles de atención o concentración y el uso de registros, igualmente con un 20%. Los cuestionarios, con un 10% y la combinación de entrevistas y escalas con un 10%, lo que indica una aplicación más limitada de estas herramientas.

Tabla 6

Características de la muestra de los estudios

Muestra	Frecuencia	Porcentaje
Adultos	1	10
Adultos budistas	1	10
Adultos médicos científicos	1	10
Adultos que laboran de seguridad	1	10
Adultos universitarios	6	60
Total	10	100.0

La tabla 6 muestra que la mayoría de los estudios se centraron en adultos universitarios, con un 60%, lo cual refleja una tendencia hacia muestras accesibles, probablemente por la facilidad de reclutamiento y control de variables contextuales. Sin embargo, en menor proporción se identificaron investigaciones con adultos de distintas características específicas, entre ellos budistas, médicos científicos, trabajadores de seguridad y adultos sin clasificación particular, cada grupo representando un 10%. Esta distribución evidencia un interés predominante por

explorar la atención selectiva en contextos académicos, aunque limita la generalización de los hallazgos hacia poblaciones más diversas.

Tabla 7

Grupos distribuidos en los estudios

Grupos	Frecuencia	Porcentaje
2	8	80
3	1	10
6	1	10
Total	10	100.0

La tabla 7 evidencia que la mayoría de los estudios analizados trabajaron con dos grupos, alcanzando un 80 %, lo cual muestra una clara preferencia por diseños comparativos que permiten evaluar diferencias entre una condición experimental y otra de control. En menor medida, un 10% de investigaciones empleó tres grupos, y otro 10% utilizó seis, reflejando una tendencia minoritaria hacia estructuras más complejas. Este patrón sugiere que la mayoría de los estudios optó por configuraciones sencillas que facilitan la manipulación de variables y el control de los efectos en la atención selectiva, manteniendo un equilibrio metodológico entre rigor y viabilidad experimental.

4. Discusión

Un primer aspecto a considerar, los estudios revisados sostienen que la duración y la regularidad de la práctica de mindfulness constituyen factores determinantes en la mejora de la atención selectiva, ya que sus efectos no dependen únicamente de la aplicación de una técnica aislada, sino del proceso de repetición constante que consolida los cambios neurocognitivos. En este sentido, la continuidad del entrenamiento favorece la activación sostenida de las redes frontoparietales y el fortalecimiento de los mecanismos de control inhibitorio, generando una regulación más estable del foco atencional y una respuesta cortical más eficiente frente a los estímulos relevantes del entorno.

En relación con el primer objetivo específico, la discusión se orienta a contrastar de manera sistemática las diferencias metodológicas y los hallazgos de los estudios revisados, atendiendo al tipo de diseño empleado, la duración de las intervenciones y las medidas utilizadas para evaluar la atención selectiva. Esta comparación permite comprender cómo las variaciones en los enfoques experimentales y en los instrumentos de medición influyen en la magnitud, consistencia y alcance de los efectos atribuidos a la práctica de mindfulness.

Las intervenciones breves, incluso de una sola sesión, muestran mejoras inmediatas en la precisión atencional y en la capacidad para filtrar distractores, reflejadas en una mayor rapidez y eficacia cognitiva (Sleimen et al., 2023; Yu et al., 2025; Zhong et al., 2024). En cambio, los programas prolongados o estructurados, como los retiros o entrenamientos de ocho semanas, evidencian efectos más duraderos que abarcan la regulación emocional y la estabilidad cognitiva (Becerra et al., 2017; Blanco et al., 2019; Jensen et al., 2012).

El análisis de estos resultados resalta la importancia del tiempo como variable esencial en la consolidación de los beneficios del mindfulness. Las prácticas breves generan ajustes funcionales temporales que mejoran el enfoque durante la tarea, aunque su efecto podría ser pasajero si no existe continuidad. En cambio, los programas más prolongados fortalecen el equilibrio y optimización de la regulación de la atención. Sin embargo, las diferencias en la duración de las intervenciones, el tamaño reducido de las muestras y la ausencia de seguimientos longitudinales limitan la solidez de las conclusiones (Jaiswal et al., 2025; Jo et al., 2016; Tewari et al., 2025).

Estos resultados permiten cuestionar si las mejoras observadas en intervenciones breves reflejan verdaderos cambios atencionales o solo una activación momentánea del foco cognitivo provocada por la novedad o la relajación inmediata. En este sentido, la constancia y frecuencia de la práctica se convierten en factores clave para mantener los beneficios. Por ende, una práctica sostenida fortalece el control inhibitorio, promueve una atención más estable y facilita la integración del mindfulness en la vida cotidiana, lo que contribuye a una regulación cognitiva más consciente frente a los estímulos del entorno.

Por otro lado, estudios revisados muestran que la práctica de mindfulness activa y fortalece circuitos cerebrales relacionados con la atención selectiva y el control cognitivo, destacando la participación de zonas frontoparietales y occipitales vinculadas con la regulación de la atención y la inhibición de estímulos irrelevantes (Jaiswal et al., 2025; Jensen et al., 2012; Jo et al., 2016; Schöne et al., 2018). Las mejoras observadas en tareas de discriminación visual, tiempo de reacción y precisión cognitiva reflejan una optimización de las redes neuronales

encargadas de mantener el foco atencional. Además, los registros electrofisiológicos evidencian incrementos en la amplitud de los componentes P3 y P3b, indicadores de asignación consciente y focalización de la atención, junto con una reducción de la actividad alfa, lo que se relaciona con una menor distracción cortical (Yu et al., 2025).

Estos resultados evidencian que la práctica regular de mindfulness induce ajustes funcionales que facilitan la comunicación entre áreas cerebrales encargadas de la regulación cognitiva. Los cambios en la actividad eléctrica y la coordinación interhemisférica reflejan un refinamiento en los mecanismos de selección de información y en la eficiencia de los procesos inhibitorios. En este contexto, la práctica no solo mejora la capacidad de concentración, sino que también optimiza la gestión de los recursos cognitivos, permitiendo un procesamiento más ordenado de los estímulos sensoriales. Sin embargo, la diversidad de metodologías, los distintos tiempos de práctica y el uso de instrumentos heterogéneos limitan la precisión en la identificación de patrones neurofuncionales estables (Becerra et al., 2017; Sleimen et al., 2023; Zhong et al., 2024).

En este sentido, puede afirmarse que los beneficios observados no dependen únicamente del entrenamiento consciente, sino de la capacidad del sistema nervioso para adaptarse a un estado de atención sostenida que favorece el equilibrio cortical. Las modificaciones en la actividad eléctrica y la reducción de la interferencia cognitiva reflejan un proceso de reorganización funcional que fortalece la estabilidad cognitiva. Por ello, el mindfulness parece promover un estado de alerta serena y flexible que no solo potencia la atención selectiva, sino que también permite una regulación más armónica entre percepción, emoción y control

cognitivo, consolidando una base neurológica estable para el rendimiento atencional.

En continuidad con el análisis previo, este segundo objetivo orienta la discusión hacia la identificación de los factores que explican la heterogeneidad de los resultados observados, atendiendo no solo a la duración de la práctica, sino también a la frecuencia del entrenamiento, el formato de intervención y la experiencia previa en mindfulness, de modo que se examina cómo estas variables inciden en los procesos neurocognitivos implicados en la atención selectiva y condicionan la magnitud y estabilidad de los efectos reportados en los distintos estudios.

Asimismo, algunos estudios revisados evidencian que el tipo de práctica y el formato de aplicación del mindfulness influyen directamente en la eficacia del entrenamiento atencional, ya que las modalidades presenciales, online y de realidad virtual producen efectos distintos en la atención selectiva. Las prácticas guiadas por medios tecnológicos, especialmente las basadas en entornos inmersivos, muestran mejoras más rápidas en la precisión y el control atencional, al facilitar una experiencia sensorial más envolvente y sostenida (Jaiswal et al., 2025; Tewari et al., 2025). En cambio, los programas estructurados presenciales, como los retiros o las sesiones prolongadas, tienden a fortalecer con mayor profundidad los procesos de autorregulación y estabilidad cognitiva (Blanco et al., 2019; Jensen et al., 2012).

El análisis de estas investigaciones revela que la eficacia de la práctica está mediada no solo por la duración, sino también por la calidad de la experiencia atencional. Las intervenciones tecnológicas generan una activación cortical inmediata que favorece la respuesta atencional, aunque los efectos tienden a ser

menos duraderos si no se combinan con una práctica continua. Los entrenamientos prolongados, en cambio, promueven una consolidación gradual de la atención selectiva al fortalecer los circuitos relacionados con el control cognitivo y la inhibición de distractores (Becerra et al., 2017; Schöne et al., 2018; Sleimen et al., 2023). Sin embargo, las diferencias metodológicas y la variabilidad de instrumentos aplicados dificultan la comparación precisa de resultados.

Desde esta perspectiva, puede interpretarse que la eficacia del mindfulness depende de la interacción entre la modalidad de práctica y la constancia del entrenamiento. Los entornos digitales favorecen el acceso y la motivación, pero los formatos presenciales permiten un desarrollo más profundo de las habilidades de focalización. La atención selectiva parece consolidarse de manera más estable cuando la práctica integra tanto la experiencia sensorial como el compromiso reflexivo del individuo, logrando un equilibrio entre estimulación externa y autorregulación interna que potencia la capacidad de filtrar y procesar información relevante.

En continuidad con los factores previamente identificados, este tercer objetivo orienta la discusión hacia la comprensión de cómo dichas variables interactúan y condicionan el vínculo entre la práctica de mindfulness y la atención selectiva, integrando de manera conjunta los hallazgos conductuales y neurofisiológicos, de modo que se analiza cómo los cambios observables en el rendimiento atencional se corresponden con ajustes funcionales en los sistemas cerebrales implicados en el control cognitivo y la regulación emocional.

Otro punto a considerar es que diversos estudios revisados evidencian que la experiencia previa en mindfulness constituye un factor determinante en la

eficacia del entrenamiento atencional, ya que la práctica sostenida produce efectos más profundos sobre los procesos de selección y control cognitivo que las intervenciones breves. Los meditadores experimentados muestran una mayor precisión y estabilidad cognitiva al filtrar estímulos irrelevantes, acompañada de una mejor organización en la actividad eléctrica cerebral, lo que refleja una mayor eficiencia en la asignación de recursos atencionales (Blanco et al., 2019; Jo et al., 2016; Sleimen et al., 2023). En contraste, los practicantes con menor experiencia presentan mejoras inmediatas, pero menos estables, las cuales parecen estar asociadas al impacto inicial del entrenamiento o al esfuerzo voluntario sostenido en las primeras etapas de la práctica. (Becerra et al., 2017; Yu et al., 2025).

El análisis comparativo de los resultados revela que la experiencia acumulada moldea la dinámica funcional del cerebro, fortaleciendo la sincronización entre las áreas encargadas del control ejecutivo y la regulación emocional. Esta integración favorece una atención más estable y una respuesta más eficiente ante estímulos cambiantes, evidenciando una menor reactividad frente a distracciones y una mayor flexibilidad cognitiva. Sin embargo, las diferencias en la duración de la práctica, los métodos de instrucción y la frecuencia de entrenamiento limitan la posibilidad de establecer una relación lineal entre experiencia y rendimiento atencional (Jaiswal et al., 2025; Jensen et al., 2012; Zhong et al., 2024).

En ese sentido, puede interpretarse que la eficacia del mindfulness no depende únicamente del tiempo acumulado de práctica, sino de la calidad del entrenamiento y del nivel de conciencia alcanzado durante la experiencia meditativa. La atención selectiva se consolida progresivamente a medida que el practicante desarrolla una autorregulación más estable del foco atencional, lo que

permite una menor interferencia de estímulos externos y una percepción más clara del entorno. Así, la experiencia meditativa prolongada transforma el proceso atencional en un estado de equilibrio sostenido, en el que la atención actúa con mayor precisión y menor esfuerzo frente a las demandas cognitivas.

Finalmente, las investigaciones coinciden en que la práctica de mindfulness potencia la atención selectiva al integrar procesos de regulación emocional que permiten mantener la estabilidad cognitiva frente a estímulos de carga afectiva. Estudios con meditadores de amplia experiencia muestran una reducción en el sesgo hacia estímulos negativos (imágenes o palabras desagradables) y una orientación más equilibrada hacia estímulos neutros, lo que indica un control más efectivo de la atención y de la respuesta emocional (Blanco et al., 2019; Jensen et al., 2012; Zhong et al., 2024). Este ajuste emocional permite que los recursos atencionales se distribuyan de manera más eficiente, reduciendo la interferencia afectiva y mejorando la capacidad para procesar información relevante.

El análisis conjunto de los resultados evidencia que la regulación emocional actúa como un modulador esencial del rendimiento atencional. Aquellos participantes con mayor equilibrio afectivo muestran una capacidad superior para mantener la concentración, acompañada de una menor reactividad ante distracciones o pensamientos intrusivos (Jaiswal et al., 2025; Jo et al., 2016; Sleimen et al., 2023). Esta relación entre emoción y atención se asocia con un funcionamiento más eficiente del control ejecutivo, reflejado en una respuesta neurofisiológica más estable y en una mejora de la precisión atencional. No obstante, las diferencias en la duración de las intervenciones y en los instrumentos

de medición dificultan establecer una relación causal uniforme entre ambas variables.

De esta manera, puede afirmarse que el fortalecimiento de la atención selectiva a través del mindfulness depende, en parte, de la capacidad del individuo para autorregular su experiencia emocional. El entrenamiento favorece una actitud de observación serena que permite reconocer las emociones sin reaccionar de manera automática, lo que mantiene el foco cognitivo en las demandas presentes. Esta interacción entre atención y emoción conforma un proceso de integración funcional que facilita un estado de bienestar, donde la persona responde con equilibrio y precisión ante las exigencias del entorno.

Por último, el análisis general permite reconocer que la práctica de mindfulness interviene de manera significativa en la atención selectiva al favorecer una reorganización funcional de las redes corticales implicadas en la regulación del foco cognitivo y el control inhibitorio. Esta interacción constante entre entrenamiento consciente y plasticidad neuronal evidencia que los cambios atencionales no se limitan al plano conductual, sino que reflejan una adaptación neuropsicológica que optimiza la eficiencia cortical y la estabilidad de los procesos cognitivos ante la presencia de estímulos distractor.

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. Conclusiones

La revisión crítica realizada permite concluir que la práctica de mindfulness genera un impacto favorable en la atención selectiva en adultos, manifestado en una mejora del control inhibitorio, la focalización voluntaria y la eficiencia en el filtrado de estímulos irrelevantes. No obstante, la magnitud y estabilidad de dicho impacto dependen del rigor metodológico y de la duración del entrenamiento, por lo que su efecto no puede considerarse uniforme. Aun con estas diferencias, la convergencia entre indicadores conductuales y neurofisiológicos respalda su influencia sobre los mecanismos neuropsicológicos que sostienen el control atencional.

El análisis comparativo de las características metodológicas demuestra que el impacto del mindfulness se sustenta con mayor solidez en estudios experimentales con control activo, mediciones objetivas y seguimiento estructurado. Las intervenciones prolongadas evidencian cambios más consistentes en redes ejecutivas, en contraste con diseños breves o muestras reducidas donde los efectos aparecen circunscritos al corto plazo. En consecuencia, la robustez del diseño, la duración del programa y la precisión instrumental no solo condicionan la validez de los hallazgos, sino también la interpretación real del alcance neuropsicológico del entrenamiento.

Las características propias de la práctica explican la variabilidad del impacto observado en la atención selectiva, puesto que la frecuencia sostenida, la modalidad aplicada y la experiencia acumulada modulan la consolidación del control atencional. Los entrenamientos sistemáticos favorecen ajustes más estables en funciones ejecutivas, en tanto que las intervenciones breves generan efectos

inmediatos, pero menos persistentes. Asimismo, la experiencia prolongada parece optimizar la regulación frente a distractores, aunque su influencia opera en interacción con la intensidad del entrenamiento y no como un factor aislado.

La integración de los hallazgos conductuales y neurofisiológicos permite afirmar que el impacto del mindfulness trasciende la mejora observable en tiempos de reacción o precisión, pues se acompaña de ajustes funcionales en circuitos corticales vinculados con la asignación de recursos y el procesamiento consciente. Las variaciones en componentes eléctricos y en patrones de activación cerebral evidencian una reorganización funcional coherente con el mejor desempeño atencional. De este modo, el entrenamiento no solo optimiza la conducta, sino también la dinámica neural que sustenta la selección y regulación del foco atencional.

6. Recomendaciones

Se recomienda continuar profundizando en la relación entre la práctica de mindfulness y los procesos de atención selectiva desde un enfoque neuropsicológico que contemple la interacción entre las redes frontoparietales y las áreas encargadas de la autorregulación emocional. Este abordaje permitiría comprender con mayor claridad cómo el entrenamiento constante en atención plena modula la actividad cerebral y favorece la eficiencia de los sistemas cognitivos implicados en el control atencional.

Es conveniente desarrollar estudios con diseños experimentales más consistentes que controlen variables vinculadas con la frecuencia, duración y tipo de práctica de mindfulness, dado que estas condiciones inciden directamente en los cambios neurofuncionales relacionados con la atención selectiva. Asimismo, la

integración de técnicas de neuroimagen y registros electrofisiológicos posibilitaría evidenciar de manera más precisa los patrones cerebrales asociados a la mejora del procesamiento atencional y a la regulación cognitiva.

Resulta necesario incorporar programas estructurados de mindfulness en contextos académicos, clínicos y laborales, orientados al fortalecimiento de la atención selectiva y a la consolidación de un control cognitivo estable. Dichos programas deberían considerar la experiencia previa de los participantes, la constancia en la práctica y las diferencias individuales, a fin de promover un desarrollo neurocognitivo más adaptativo que facilite la concentración y la gestión de la información ante múltiples estímulos.

También, es pertinente que las futuras investigaciones amplíen el estudio de los efectos prolongados del mindfulness sobre las redes cerebrales vinculadas a la atención selectiva, especialmente en entornos de alta exigencia cognitiva. Examinar la relación entre los indicadores neurofisiológicos y el rendimiento conductual permitiría establecer correlaciones más consistentes y aportar evidencia sólida sobre el impacto neuropsicológico del entrenamiento en conciencia plena en el adulto.

Finalmente, se considera necesario fortalecer la conexión entre la investigación neuropsicológica y la aplicación del mindfulness mediante el desarrollo de protocolos basados en evidencia que evalúen la actividad cortical y los cambios conductuales, con el fin de establecer un modelo neurocognitivo que explique cómo la práctica meditativa potencia la eficiencia y estabilidad de la atención selectiva en adulto.

REFERENCIAS

- Alaniz, F., Durán, F., Quijano, B., Salas, T., Cisneros, J., & Guzmán, G. (2022). Memoria: revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 45–52. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8156>
- Arias, W., & Gallegos, M. (2023). *La investigación psicológica en América Latina: historia, ciencia y formación*. Editorial Universitaria. <https://www.academia.edu/download/101350526/2023.pdf>
- Barquero, W. (2022). Análisis de Prisma como Metodología para Revisión Sistemática: una Aproximación General. *Saúde Em Redes*, 8(1), 339–360. <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2022v8nsup1p339-360>
- Becerra, R., Dandrade, C., & Harms, C. (2017). ¿Se pueden modificar habilidades de atención específicas con entrenamiento de mindfulness para practicantes principiantes? *Psicología actual*, 36(3), 657–664. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9454-y>
- Blanco, I., Roca, P., Duque, A., Pascual, T., & Vazquez, C. (2019). The effects of a 1-month meditation retreat on selective attention towards emotional faces: An eye-tracking study. *Mindfulness*, 11(1), 219–229. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01247-y>
- Boechi, L., Encina, F., Rodas, R., Rodas, L., Rosario, M., Báez, D., Navarro, R., Anlmirón, J., Barrios, I., Castaldelli, J., Ventriglio, A., & Torales, J. (2023). Tecnologías para la Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad: Una Revisión Preliminar e Integradora. *Revista científica en ciencias de Salud*, 5, 5–30. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5301>

- Cabrero, E. (2021). *Efectividad y beneficios del Mindfulness en adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH): una revisión sistemática* [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid]. Repositorio institucional de la UVADOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47785>
- Canova, C. (2022). Aspectos éticos en la publicación de manuscritos científicos: una revisión de la literatura. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2, 81. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202281%20>
- Carpio, B. (2020). Desarrollo de la atención selectiva a través del juego en estudiantes de educación superior. *Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 11(2), 131–141. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.425>
- Enríquez, R., Sánchez, C., Reigal, R., Juárez, R., Sanz, C., Hernández, A., & Morales, V. (2023). El tipo de deporte practicado determina el nivel de atención selectiva en adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 63–78. <https://doi.org/10.6018/cpd.526171>
- García, J., & Aguinaga, M. (2022). ¿Qué es Mindfulness? *Psicosomàtica y Psiquiatria*, 1 (23), 57–59. <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum2308>
- Hernández, F., Plaza, J., & Kreither, J. (2021). Trastorno por Déficit Atencional e Hiperactividad en adultos: Una revisión sistemática de abordajes terapéuticos. *Psicoperspectivas*, 20(1), 44–55. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue1-fulltext-2095>
- Jaiswal, S., Nan, J., Purpura, S., Manchanda, J., Garcia, I., Ramanathan, D., & Mishra, J. (2025). Brief mindfulness coaching enhances selective attention

- in medical scientists: A pilot study. *PLoS One*, 20(9), e0330290.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330290>
- Jensen, C., Vangkilde, S., Frokjaer, V., & Hasselbalch, S. (2012). Mindfulness training affects attention—or is it attentional effort?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 106.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024931>
- Jo, H., Schmidt, S., Inacker, E., Markowiak, M., & Hinterberger, T. (2016). Meditation and attention: a controlled study on long-term meditators in behavioral performance and event-related potentials of attentional control. *International Journal of Psychophysiology*, 99, 33–39.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.11.016>
- Kabat, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- López, C. (2023). *Mindfulness y neuroplasticidad: como las ondas alfa revelan los cambios en la estructura cerebral. Una revisión sistemática* [Tesis de pregrado, Universidad Oberta de Catalunya]. Repositorio institucional de la UOC. <https://hdl.handle.net/10609/151056>
- Martínez, E. (2022). *Eficacia de las intervenciones de Mindfulness para mejorar los síntomas cognitivos en adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Una revisión sistemática* [Tesis de Maestría, Universitas Miguel Hernández]. Repositorio institucional de la RediUMH. <https://hdl.handle.net/11000/28899>

- Norris, C., Creem, D., Hendler, R., & Kober, H. (2018). *Brief mindfulness meditation improves attention in novices: Evidence from ERPs and moderation by neuroticism*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 315. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00315>
- Olano, A. (2023). *Intervenciones basadas en mindfulness y su efecto en la atención de niños/as y adolescentes: una revisión sistemática* [Tesis de Maestría, Universidad del País Vasco Euskal Herriko]. Repositorio institucional de la EHU. <https://addi.ehu.es/handle/10810/61882>
- Sanchez, L., & Sanchez, A. (2023). The impact of mindfulness therapy in individuals with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a systematic review. *Journal for the Study of Education and Development*, 46(3), 529–556. <https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2191427>
- Sánchez, S., Pedraz, N., & Donoso, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA?: Usos y estrategias fundamentales para su aplicación en el ámbito educativo a través de un caso práctico. *Bordón: Revista de pedagogía*, 74(3), 51–66. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.95090>
- Sandoval, E. (2024). Metodología para la revisión sistemática de literatura crítica sobre los desarrollos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1007–1025. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10546
- Schöne, B., Gruber, T., Graetz, S., Bernhof, M., & Malinowski, P. (2018). Mindful breath awareness meditation facilitates efficiency gains in brain networks: A steady-state visually evoked potentials study. *Scientific reports*, 8(1), 13687. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-32046-5>

- Sleimen, R., Devillers, L., & Temprado, J. (2023). A single session of mindfulness meditation may acutely enhance cognitive performance regardless of meditation experience. *Plos one*, *18*(3), e0282188. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282188>
- Tewari, M., & Kaushik, P. (2025). Comparing effects of technology-supported brief mindfulness meditation on state mindfulness and selective attention. *The Indian Journal of Home Science*, *37*(1), 402–411. https://www.homescienceassociationofindia.com/uploads/journals/final_journal_january%202025.pdf
- Ulloa, E., & Estévez, R. (2020). Design and validation of a paradigm to evaluate selective attention, using the open source software “PsychoPy”, applicable to Functional Magnetic Resonance. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, *29*(3), 55–64 <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol29300055>
- Universia, M. (2019). Los 8 buscadores académicos que todo estudiante debe conocer. *RD-ICUAP*, *5*(15), 1–2. <https://doi.org/10.32399/icuap.rdic.2448-5829.2019.15.348>
- Yu, X., Vinci, C., & Potts, G. (2025). A brief mindfulness intervention improves electrophysiological markers of attention in meditation-naïve individuals: the moderating role of inattention symptoms. *Frontiers in Psychology*, *16*, 162–282. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1629282>
- Zhong, S., Guo, J., Zhou, X., Liu, J., & Jiang, C. (2024). Effects of brief mindfulness meditation training on attention and dispositional mindfulness in young adult males. *Acta Psychologica*, *246*, 104–277. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104277>