EDUCA Revista Internacional para la calidad educativa
EDUCA International Journal for Educational Quality
Publisher: Campus EDUCA SPORTIS. A Coruña. Spain | E-mail: info@plataformaeduca.org | Web: www.revistaeduca.org
ISSN 2792-7660

El mindfulness: contribuciones a la formación y práctica docente para el desarrollo de habilidades socioemocionales y de los aprendizajes en estudiantes de educación básica en México.

Mindfulness: Contributions to teacher training and practice for the development of socio-emotional skills and learning in elementary school students in Mexico.

Sara Celeste Gamiño Guerrero[1]; Valery González Pérez[2]; Gregorio Sánchez Oropeza[3]

[1] Univ. Tecnológica Latinoamericana en Línea (UTEL), México
[2] Benemérito Inst. Normal del Estado "Gral. Juan Crisóstomo Bonilla", México
[3] Univ. Nac. Autónoma de México (UNAM), México

Email de correspondencia: gsaraceleste@gmail.com

Cronograma editorial: *Artículo recibido 03/06/2025 Aceptado: 23/06/2025 Publicado: 01/07/2025*

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:
Gamiño Guerrero, S. C., Sánchez Oropeza, G., & González Pérez, V. El mindfulness: contribuciones a la formación y práctica docente para el desarrollo de habilidades socioemocionales y de los aprendizajes en estudiantes de educación básica en México. EDUCA. Revista Internacional Para La Calidad Educativa, 5(2). https://doi.org/10.55040/tndqz084

Contribución específica de los autores: Los autores han participado conjuntamente en todas las fases de la investigación.

Financiación: No existió financiación para este proyecto.

Consentimiento informado participantes del estudio: Se han solicitado los consentimientos informados de los participantes.

Conflicto de interés: Los autores no señalan ningún conflicto de interés.

Resumen

El presente estudio documenta y sustenta la relación entre el desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto positivo en el desempeño académico, enfatizando la formación docente como requisito esencial. Ante las exigencias de una educación integral y de calidad, el mindfulness emerge como un ámbito de exploración necesario, dada su versatilidad para fortalecer el aprendizaje y el bienestar emocional. La investigación, desde un paradigma interpretativo hermenéutico y un enfoque cualitativo-documental, analiza cómo el mindfulness en docentes mejora el clima escolar y las competencias socioemocionales. Se destaca que, si bien existen avances en la formación docente en México, persiste una brecha en programas estructurados que limitan su aplicación sistemática. El artículo propone que la incorporación del mindfulness en la práctica docente, con base científica y pedagógica, fortalece la autorregulación emocional, la concentración y la resiliencia, contribuyendo a una educación humanista e integral que atiende el vacío en la preparación del magisterio.

Palabras clave: Mindfulness, Formación docente, Habilidades socioemocionales, Educación básica, Bienestar emocional.

Summary

This study documents and supports the relationship between socioemotional skill development and its positive impact on academic performance, emphasizing teacher training as an essential requirement. Given the demands for comprehensive, quality education, mindfulness emerges as a necessary area of exploration, due to its versatility in strengthening learning and emotional well-being. The research, framed within an interpretative hermeneutic paradigm and a qualitative-documentary approach, analyzes how mindfulness in teachers improves school climate and socioemotional competencies. It highlights that, although there are advances in teacher training in Mexico, a gap persists in structured programs that limit its systematic application. The article proposes that the incorporation of mindfulness into teaching practice, with scientific and pedagogical basis, strengthens emotional self-regulation, concentration, and resilience, contributing to a humanistic and integral education that addresses the existing gap in teacher preparation.

Key words: Mindfulness, Teacher training, Socioemotional skills, Basic education, Emotional well-being.

Introducción

El presente estudio tiene como propósito documentar y sustentar la relación que existe entre el desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto positivo en el desempeño académico de los *estudiantes*, en especial en lo concerniente con sus aprendizajes, tomando como punto de partida un requisito esencial: la formación del *personal docente*. Cabe mencionar que ante las crecientes exigencias de una educación

integral que garantice la calidad educativa en el nivel básico: preescolar, primaria y secundaria, el abordaje del mindfulness resulta un ámbito de exploración necesario. A partir de estas nociones, es posible un primer acercamiento a la importancia de capacitar a los docentes y profesores en el uso de herramientas de este tipo, ya que por su versatilidad pueden ser aplicadas en el aula, para fortalecer tanto el aprendizaje como el bienestar emocional del alumnado.

A manera de antecedente, cabe señalar que la incorporación del concepto mindfulness, se realiza inicialmente en el ámbito psicológico, siendo su precursor Kabat-Zinn (2011), el cual desde su origen lo adoptó a las necesidades del occidente, estableciendo una primera explicación que alude a un "estado particular de conciencia que emerge al centrar la atención, voluntariamente y sin prejuicios, ubicándose en el presente, permitiendo experimentar cada instante'' (p. 45). Dichos elementos que desde la mirada científica se describen como una función cerebral que permite al individuo focalizar su atención en un evento presente, apelando a la concentración y discriminación de estímulos (González, 2014), a partir de estas definiciones se establece un lenguaje más coloquial para aludir a esta práctica, redefiniendo sus estrategias como la atención o conciencia plena y la capacidad de reflexión enfocada en el presente.

Por ello, es importante destacar que el mindfulness, más allá de una técnica psicológica, ha evolucionado hasta convertirse en una propuesta integral que impacta positivamente distintos ámbitos del desarrollo humano, entre ellos el educativo. Su principal valor radica en permitir que las personas observen su experiencia inmediata sin reaccionar impulsivamente ante ella, desarrollando una actitud de aceptación y curiosidad hacia lo que ocurre tanto interna como externamente.

De esta manera, para llevar a cabo una mejor identificación se requiere diferenciar lo que es de lo que no es el mindfulness, para evitar compararlo con una especie de religión, vía de escape de la realidad, un estado de relajación o un desahogo ocasional de las emociones (Rechtschaffen, 2016).

Atender de manera más profunda esta línea de investigación implica explorar, diseñar y evaluar los beneficios de la aplicación de técnicas de mindfulness, con el

objetivo de fundamentar el desarrollo de programas de formación dirigidos a docentes de educación básica. Se busca que estos últimos adquieran herramientas prácticas y teóricas que puedan integrar en sus aulas mediante estrategias de atención plena. Considerando el valor y aporte de esta capacitación, ya que no sólo robustece el rol del docente al dotarlo de capacidades para reconocer y gestionar sus propias emociones, sino que también promueve el desarrollo socioemocional de sus alumnos, generando un impacto directo en el clima escolar y en el rendimiento académico.

En este marco el mindfulness pretende complementar, la intervención didáctica que actualmente sustenta la oferta educativa, planteando considerar el perfil y las características específicas de los estudiantes, garantizando que su proceso formativo sea enriquecido por medio de estrategias de atención plena, alineadas con los objetivos de aprendizaje definidos para cada programa. Para asegurar una implementación pedagógica pertinente, sensible al contexto y enfocada en promover un aprendizaje integral. En consecuencia, adentrarnos al tema requiere retomar los conceptos básicos del mindfulness y su aplicación en el ámbito educativo.

Justificación

Conviene precisar que este trabajo además de considerar en el centro a los *estudiantes* considera al mismo tiempo la necesidad de implementar propuestas formativas dirigidas a docentes de educación básica, desde las cuales se integre el mindfulness como estrategia didáctica transversal con base científica y pedagógica. La incorporación de estas propuestas a la práctica no solo contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, sino que también proporciona al docente herramientas efectivas para gestionar sus emociones, fortalecer su bienestar personal y mejorar el clima del aula.

En el campo educativo, los maestros, como figuras clave en el proceso formativo de los estudiantes, se enfrentan a múltiples exigencias emocionales, cognitivas y laborales que, de no ser gestionadas adecuadamente, pueden traducirse en altos niveles de estrés, ansiedad, agotamiento físico y emocional, o incluso en el fenómeno del *burnout* docente. En este sentido, la incorporación del mindfulness no solo beneficiaría a los alumnos, sino

que representaría un recurso valioso para el bienestar integral del personal educativo. Por ello, practicar mindfulness permitiría a los docentes desarrollar una mayor conciencia sobre sus emociones, pensamientos y comportamientos, lo que repercute directamente en su capacidad para responder de forma más asertiva y equilibrada a las situaciones cotidianas del aula.

En un escenario educativo marcado por el estrés docente, la sobrecarga emocional y las demandas académicas crecientes, el mindfulness se ha distinguido por ser una estrategia eficaz para promover la autorregulación emocional, la concentración y la resiliencia (Franco et al., 2021). Su aplicación en el aula permite fomentar entornos más empáticos, colaborativos y propicios para el aprendizaje significativo, generando un impacto tanto en el bienestar de los alumnos como en su rendimiento académico (Renshaw & Cook, 2017).

Tal como se mencionó anteriormente, existe evidencia suficiente de que la formación docente en mindfulness mejorará su práctica pedagógica, logra disminuir el agotamiento emocional y favorece una enseñanza más reflexiva y consciente (Jennings et al., 2017). En este sentido, el diseño de programas de formación continua con un enfoque en atención plena se vuelve indispensable para responder a las necesidades actuales de la educación básica mexicana, donde los aspectos socioemocionales han sido, históricamente, *relegados a un segundo plano.*

Por tanto, los argumentos expuestos pretenden ser una propuesta que busca dar visibilidad y atención a un vacío existente en la preparación docente, alineando los objetivos de la práctica docente con los marcos internacionales de educación integral, como los establecidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, particularmente en lo relativo a la educación de calidad, el bienestar emocional y la formación profesional del magisterio (UNESCO, 2022).

El diseño de una intervención didáctica de este tipo con enfoque en atención plena habrá de relacionar los ejes que fundamentan su desarrollo con una propuesta contextualizada, accesible y alineada con los objetivos curriculares que predominan en la

actualidad. Por consiguiente, la incorporación de esta práctica no solo impactará en el bienestar individual del docente y sus estudiantes, sino que representa una vía para fortalecer la calidad educativa desde una perspectiva humanista e integral.

Es importante destacar que existen algunos estudios previos sobre el valor del mindfulness aplicado en el ámbito educativo que muestran sus beneficios en la población estudiantil. De igual manera, señalan la importancia de estas herramientas dentro de los programas de formación docente, reconociendo su figura como facilitador emocional y modelo de autorregulación, procurando contar con docentes capacitados en mindfulness, para garantizar que esta práctica se implemente de forma auténtica y continua, generando un mayor impacto a largo plazo.

Objetivos

En este trabajo se expone la necesidad de formalizar la incorporación del mindfulness en la formación del personal docente. Al realizar una labor de compilación de algunas de las investigaciones que ponen en evidencia los beneficios de esta práctica en el contexto educativo, es posible constatar el papel del docente como agente de cambio en el aula.

Además, se espera en un segundo momento llevar a la práctica esta investigación, implementando acciones específicas en contextos escolares reales que permitan observar, medir y analizar con mayor profundidad el impacto directo del mindfulness en la vida profesional de los docentes. Esto permitirá construir propuestas sólidas, adaptadas al entorno educativo y cultural, que no solo partan de la teoría, sino también de la experiencia vivida en las aulas. De esta forma, se consolidaría una línea de acción comprometida con el bienestar del profesorado y con la transformación positiva del sistema educativo en su conjunto.

Objetivo General

- Revisar la evidencia existente sobre la relación entre la formación docente en mindfulness y los aportes al desarrollo socioemocional y académico de los estudiantes.

Objetivos Específicos

- Explorar el enfoque, contenido y alcances de los programas de formación docente en mindfulness actuales, con relación a su desarrollo profesional y aplicación en aula.
- Reflexionar en torno a la conveniencia de una cultura escolar que priorice el bienestar emocional y atención plena como pilares de una educación integral.

Metodología

El presente estudio parte de un paradigma interpretativo hermenéutico, el cual se centra en la comprensión profunda de los significados y las interpretaciones como elemento prioritario del proceso de investigación, mismo que ha sido abordado y aplicado en investigación educativa en Latinoamérica por autores relevantes como López (2013), quien explora las implicaciones de la hermenéutica en el proceso educativo, y Barrera, et al (2011), además de analizar su papel en el desarrollo de la investigación educativa en el siglo XXI.

Asimismo, este trabajo se basa en un enfoque metodológico cualitativo, llevando a cabo una revisión documental de alcance exploratorio y transversal. Dicha revisión permitirá un acercamiento a la temática a través del análisis de fuentes primarias, como los documentos de la Secretaría de Educación Pública, y fuentes secundarias, incluyendo artículos académicos, informes de investigación y publicaciones de organismos especializados.

Un aspecto clave de este enfoque es que nuestra población de estudio son los estudiantes y los docentes de educación básica, ya que se ha observado que el mindfulness ha tenido mejores resultados en los niños de edades tempranas.

Antecedentes

Es de destacar los trabajos de López-Hernáez, (2016; citado en González, 2024) quien a partir de los resultados de sus investigaciones, obtuvo datos favorables con respecto a estudiantes en cuanto al autocontrol, aceptación de experiencias nuevas, manejo emocional y fortalecimientos de habilidades sociales, siendo la base para trasladar estás prácticas a los docentes, con lo cual se demostró una disminución de agotamiento, cultivando la compasión, representando mejoras en su organización del aula y una amena convivencia entre los estudiantes.

Los anteriores resultados mostraron que uno de los ejes de mayor interés es la mejora de la atención y la reducción del estrés. En este sentido, Baena-Extremera et al. (2021) realizaron un aporte significativo, al confirmar que el uso de recursos auditivos resulta imprescindible para implementar técnicas de mindfulness en los entornos educativos.

Por otra parte, la labor de Quiñones y Rondán (2023) respalda la estrecha relación entre el mindfulness y el desarrollo de habilidades socioemocionales, aportando evidencia sólida sobre cómo esta práctica favorece el bienestar mental del individuo. En su análisis refuerza la importancia de incorporar el mindfulness como una herramienta educativa eficaz, para potenciar la autorregulación emocional, la atención plena y la empatía.

En una investigación realizada en Colombia, se implementaron estrategias de mindfulness en los docentes, dirigida a estimular la sensibilidad, entendida como la capacidad de identificar, interpretar y responder de manera oportuna a las necesidades académicas, sociales y emocionales del alumnado dentro del aula (Olaya, et al, 2022). Dicha investigación enfatiza la importancia de estas técnicas en contextos vulnerables, donde la calidad de las interacciones entre docentes y estudiantes puede ser un factor protector crucial para el desarrollo infantil, ya que permite la intervención pertinente, desarrollando entornos estimulantes y favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes; buscando respaldar la implementación de programas de mindfulness como una herramienta efectiva para potenciar la calidad de las interacciones en el aula y el bienestar docente.

En este orden de ideas, Mondrego et al., (2016) concluye que el impacto del mindfulness permite a los docentes incrementar la percepción sobre su propio bienestar y reducir significativamente el estrés, al desarrollar habilidades para el manejo de grupo y orientación a comportamientos adaptativos, reafirmando su rol como mediador al dirigir a sus estudiantes.

Por su parte, Águila, (2020) presenta un interesante debate sobre los beneficios del mindfulness para los docentes, subrayando que no solo impactan positivamente su bienestar personal y capacidad de recuperación, pues ayuda a regular la presencia de síntomas de ansiedad, estrés, depresión y agotamiento, aminorando el ausentismo laboral por enfermedad. Por ende, la internalización de la práctica por parte del docente es elemental, dado que su ejercicio consciente y pleno le representa como un recurso esencial para guiar y apoyar el desarrollo de la atención plena en sus *estudiantes*.

Desarrollo

En años recientes, el interés por integrar la educación socioemocional en los entornos escolares ha crecido de manera significativa, en respuesta a los desafíos que enfrentan tanto estudiantes como docentes en contextos de alta demanda emocional y académica. Entre los factores que propiciaron una diversidad de tareas y responsabilidades para la práctica docente se encuentran el ajuste a la "Nueva normalidad", que derivó en una propuesta realizada por el Gobierno de México para la reapertura de actividades educativas ante el cese de la emergencia por el COVID-19. Este hecho, transformó el entorno educativo y todas las prácticas que se derivan del mismo, ponderando el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

Posterior a este periodo de aislamiento social, detonó con mayor presencia la necesidad de intervención ante respuestas y problemáticas de orden psicológico que ayudará a acompañar a los estudiantes y docentes a las escuelas y que han requerido de un abordaje desde el proceso de enseñanza (Shah y Rodríguez, 2020).

Aunado con lo anterior, cada docente se enfrentó a una nueva realidad en el aula, que significó un reto a sus capacidades y conocimientos, posicionando su quehacer como

una de las profesiones con mayor incidencia de cuadros clínicos de estrés (OMS, 2024), con los efectos concomitantes en la salud física y mental del individuo.

Esta situación generó reacciones que se manifestaron en estados de ánimo cambiantes que permearon de forma directa o indirecta el desempeño académico Gutiérrez (2021), dejando entrever que las necesidades educativas estarían dirigidas a desarrollar mecanismos de prevención ante los síntomas derivados de estos importantes cambios.

En este tenor, diversas investigaciones en el ámbito educativo y psicológico han mostrado que el desarrollo de habilidades como la autorregulación, la empatía y la atención plena no solo mejoran el bienestar general del alumnado, sino que también inciden positivamente en su rendimiento académico, la convivencia escolar y la motivación intrínseca para el aprendizaje (CASEL, 2020).

Debido a lo anterior, el enfoque del mindfulness ha cobrado más protagonismo, tras confirmarse como una herramienta efectiva para fomentar la conciencia emocional, la concentración y la reducción del estrés tanto en estudiantes como en docentes. No obstante, para poder dimensionar mejor su impacto, será necesario tomar como base documental una selección de estudios sobre la aplicación de programas de mindfulness en instituciones educativas.

Esto conlleva considerar cómo se ha incorporado este concepto a la educación que se imparte en el actual sistema escolar de nuestro país, hablamos de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) la cual reconoce que el aprendizaje va más allá del desarrollo académico o cognitivo; ponderando una formación integral, cuyos ejes sean el bienestar emocional, la construcción de una identidad sólida, la empatía y la responsabilidad ética; dando paso al establecimiento de la educación socioemocional como fundamento en el currículo, la cual implica un proceso continuo en que niñas, niños y adolescentes desarrollarán habilidades de regulación emocional, crear relaciones positivas y tomar decisiones responsables (SEP, 2024).

Por tanto, el objetivo del mindfulness consiste en formar a individuos exitosos, que no solo se desarrollen académicamente, sino dotarlos de herramientas y capacidades para desenvolverse socialmente de manera respetuosa y asertiva. Para dicho propósito, será indispensable que las escuelas se conviertan en espacios seguros y donde el despertar emocional sea orientado hacia el bienestar y convivencia sana entre pares, brindando una experiencia educativa completa.

Un ejemplo claro de cómo se ha introducido el mindfulness en el ámbito escolar, es que a nivel secundaria existe un plan estructurado bajo objetivos orientado a la autorregulación emocional, habilidades sociales con el cual se pretende preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, mejorar su bienestar personal y social, y prevenir conductas disruptivas (Cardenas, Veytia y Ramírez, 2022). Esto marca una pauta para desarrollar una base sólida en el diseño de herramientas de evaluación.

Sin embargo, resulta evidente que para que estas condiciones se materialicen, los docentes deben estar adecuadamente capacitados en estrategias pedagógicas que les permitan cultivar estas habilidades en sí mismos y en sus estudiantes.

Es en esta línea, donde el mindfulness se sitúa como una herramienta esencial para el desarrollo integral del docente, por lo que se hará referencia al trabajo de Delgado y Arroyo (2017) en donde se señalan que e indispensable construir los mecanismos necesarios para salvaguardar los principios humanos desde el "aprender ser", como primer plano para explorar la pertinencia de una práctica enfocada en la conciencia emocional y su impacto en la labor educativa que se realiza, ayudando a reducir significativamente el estrés mediante la autorregulación, en busca de crear espacios de aprendizaje desde la empatía, la atención y seguridad.

Lo anterior, implica que la figura docente se transforme por medio de la capacitación en mindfulness, permitiéndoles manejar los desafíos actuales a los que se enfrentan en el aula manteniéndose alineados a los propósitos que plantea la Nueva Escuela Mexicana. Partiendo de que el docente es un referente frente a grupo, cuyas propias habilidades emocionales permiten guiar al estudiante por el camino del

autoconocimiento y que, partiendo de acciones concretas para la formación y actualización docente, el mindfulness proporciona evidencia científica y pedagógica sólida para dirigir espacios de aprendizaje humanos, inclusivos y orientados al bienestar de la sociedad en general.

Cabe mencionar que, pese a los avances documentados en otros países sobre los beneficios del mindfulness en el ámbito educativo, en el contexto de la educación básica mexicana aún persiste una brecha importante en cuanto a la formación docente especializada en este enfoque. Esta carencia limita su aplicación de manera sistemática y sostenida en el aula, impidiendo que se aproveche su potencial como herramienta para fortalecer tanto el desarrollo socioemocional como el rendimiento académico del alumnado, partiendo de que todo docente ha de poseer una serie de competencias y habilidades que respalden la práctica del mindfulness en el aula. (Borao et al., 2016).

Se tiene entonces que, las tareas en materia de educativa y particularmente en lo tocante a la implementación del mindfulness en el aula en el mediano plazo se vuelven en una cuestión que vale la pena no dejar de lado como se ha venido haciendo a lo largo de algunas décadas. Es un hecho cada vez más sabido que las manifestaciones de estrés y agobio académico tanto en el comportamiento de los estudiantes como de los docentes son temas más frecuentes que requieren atención profesional por parte de psicólogos educativos y especialistas en el manejo de las emociones. Con base en estas ideas, pasaremos a abordar algunos cuantos aspectos que aluden a la necesidad de involucrar a los docentes en temas de mindfulness para la mejora de su práctica educativa.

Formación docente en mindfulness

El mindfulness sigue siendo un enfoque en permanente difusión, el cual ha tomado fuerza en el ámbito educativo gracias a la evidencia científica que respalda sus beneficios relacionados al desarrollo socioemocional y desempeño académico. Pero para obtener dichos alcances es fundamental que el docente se encuentre capacitado para realizar esta práctica, cumpliendo algunos elementos clave, como son: experiencia en la aplicación de estrategias, contar con un conocimiento formal que le permita instruir a otros y mantenerse firme en su rol, mediante capacidades particulares de escucha, compasión,

empatía, comprensión, sensibilidad, observación y comunicación efectiva (Modrego et al., 2016).

Si bien, en el mercado existen una gran diversidad de cursos y alternativas educativas que permiten acceder a una *formación* sobre mindfulness a manos de especialistas en el tema, están han sido desarrolladas en su gran mayoría por el ámbito privado. Ejemplos de estos programas son el programa Stress Management and Resilience Training (SMART) impartido por Massachusetts General Hospital e impulsado por Harvard Medical School (HMS, 2025), otro es el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) que ofrece una intervención, psico-educativa protocolizada en grupo por parte del Institut es Mindfulness cuyas alternativas a cursar son en modalidad presencial u online (ISM, 2025); y finalmente, el programa Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) dirigido a docentes y administradores para el desarrollo de estrategias de manejo y contención frente a grupo, impartido por CREATE y financiado por Departamento de Educación de los EE. UU para la emisión de investigación (Jennigs et al, 2017).

En el contexto educativo mexicano, ya se observa un margen de avance en la formación docente vinculada al desarrollo socioemocional y la atención plena. La Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros (SICAMM), a través del catálogo de cursos extracurriculares para el proceso de admisión de educación básica, ciclo escolar 2025-2026, expedido por la Secretaría de Educación Pública (SEP), en que el que ha incorporado siete propuestas formativas, que incluyen cursos de 20 a 40 horas y diplomados de hasta 120 horas, orientados al desarrollo de competencias docentes en educación socioemocional y mindfulness.

Este avance representa una mejora sustancial en comparación con ciclos anteriores, cuyo repertorio incluía únicamente dos cursos que apenas abordaban de forma general el tema. No obstante, persiste una falta de capacitación específica y de programas estructurados dentro del sistema educativo nacional, lo que demuestra que esta línea de intervención ha recibido escasa atención o reconocimiento institucional, a pesar de su

creciente relevancia frente a los desafíos emocionales, académicos y sociales que enfrenta la escuela contemporánea.

Conclusiones

Aunque los autores que se han mencionado reconocen que existen aún pocos estudios que abordan de manera directa la relación entre el mindfulness y las habilidades socioemocionales, sus hallazgos coinciden en que esta práctica está generando un impacto positivo en el aprendizaje de los estudiantes (Asmal et. al, s/f).

La revisión efectuada permitió la identificación de los siguientes aspectos relacionados sobre el manejo del tema:

- El mindfulness potencia el desarrollo de habilidades socioemocionales clave, lo que a su vez contribuye a una formación integral del alumnado (Huanay y Ramírez, 2023). Estos resultados respaldan la pertinencia de su aplicación en el contexto escolar como una estrategia eficaz para fortalecer el bienestar, la concentración y la calidad educativa.
- Numerosas investigaciones se realizan en torno a la aplicación y beneficios del mindfulness, sin embargo, aún no se cuenta con suficiente sustento cualitativo que acentúe la importancia de una formación docente que integre el mindfulness como parte de su labor diaria en aula (Campayo y Alarcón, 2017). Esto permite señalar la relevancia de que el personal docente se encuentre capacitado para instruir, aplicar y evaluar los resultados al integrar las estrategias de mindfulness en el aula.

- La labor y responsabilidad del docente requiere fortalecerse mediante herramientas efectivas que le permitan hacer del encuentro educativo una experiencia plena y centrada en las necesidades actuales de los estudiantes que no sólo requieren procesos de enseñanza-aprendizaje cada vez más efectivos, sino la atención a situaciones de corte conductual, afectivo y emocional que inhiben el aprendizaje.
- Sobresale la necesidad de proveer a los docentes y a los estudiantes de conocimientos y desarrollo de capacidades que les permitan crear condiciones propicias para el aprendizaje, en donde pueda practicarse de manera formal y precisa del mindfulness,

por lo que el docente se encuentra en el centro de esta práctica (Santamaría et. al, 2024).

En suma, se concluye la importancia de mejorar y robustecer aquellos programas de formación y actualización docente dentro del sistema magisterial con el fin de contar con profesionales cada vez más capacitados que estén condiciones de orientar y hacer cumplir los objetivos trazados por la NEM en lo concerniente con aspectos de corte socioemocional, siendo el mindfulness un enfoque psico cognitivo versátil, instrumental y eficaz que puede integrarse de manera convincente a la práctica docente y como recurso adicional en la formación de los estudiantes de nivel básica.

Referencias

1. Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? Espiral. Cuadernos del Profesorado, 13(26), 1-10. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8617/2739-9499-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2739

2. Asmal, K.; Coronel, T. y Bravo, V. (s.f). Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula. Simposio Desafíos de la formación inicial y permanente para docentes. https://www.academia.edu/48976682/Estrategias_Mindfullnes_para_docentes

3. Baena-Extremera, A., del Mar Ortiz-Camacho, M., Sánchez, A. M. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. Revista de Psicodidáctica, 26(2), 132-142.
https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002

4. Barrera, E.; Bohórquez, A., y Mejía, P. (2011). La hermenéutica en el desarrollo de la investigación educativa en el siglo XXI. Literato Educativo. 25 (57) 101-120. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6280160.pdf
https://doi.org/10.21500/01212753.1436

5. Borao, L., García, J., López, A., Margolles, R., Martínez, L., y Modrego, M. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 87(3), 31-46. https://www.redalyc.org/journal/274/27449361003/html/

6. Cárdenas Mata, S., Veytia Bucheli, M. G. y Ramírez, D. A. (2022). Enfoques de la educación emocional y social en secundaria: análisis comparativo entre Canadá y México. Revista Latinoamericana de Educación Comparada, 13(19), 124-137.

7. CASEL. (2020). What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. https://casel.org/what-is-sel/

8. Delgado, C. y Arroyo, C. (2017). Desarrollo integral del docente y aprendizaje significativo del estudiante. Revista Pertenencia Académica https://revistas.utb.edu.ec/index.php/rpa/article/download/2410/2018/8447

9. Franco, C., Amutio, A., Mañas, I., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2021). Mindfulness y educación: claves para una enseñanza consciente. Narcea Ediciones.

10. Goleman, D. y Davidson, J. R. (2018). Rasgos alterados: La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo, Penguin Random House Grupo Editorial.

11. González, A. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores

12. González, P. V. (2024). El Mindfulness para identificar las habilidades socioemocionales y la mejora del aprendizaje. [Tesis de licenciatura] Benemérito Instituto Normal del Estado General Juan Crisóstomo Bonilla.

13. Gutiérrez, A. (2021). Cómo afecta el estrés en la educación. Universidad Metropolitana de Monterrey https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion

14. Harvard Medical School (2025). Programa de Entrenamiento para el Manejo del Estrés y la Resiliencia. https://cmecatalog.hms.harvard.edu/stress-management-and-resiliency-training-smart-program

15. Huanay, Q. F. y Ramírez, R. N. (2023). Mindfulness como clave para potenciar habilidades socioemocionales. Revista Maestro y Sociedad, 20(1), 163-168. https://maestroysociedad.uo.edu.cu

16. Instituto Esmindfulness (2025). Qué es Mindfulness y MBSR. https://www.esmindfulness.com/que-es-mindfulness-y-mbsr/

17. Jennings, P. A., Doyle, S., Oh, Y., Rasheed, D., Frank, J. L., y Brown, J. L. (2017). Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported health, well-being, efficacy, and classroom climate. Mindfulness, 10(10), 1961-1972. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01181-0

18. Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.

19. López-Hernáez, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos: Desarrollo académico y personal de sus participantes. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 27(1), 134-146. https://doi.org/10.5944/reop.vol.27.num.1.2016.17033

20. López, L. (2013). La hermenéutica y sus implicaciones en el proceso educativo. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, (15), 85-101. https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846100003.pdf

21. Modrego, A., Martínez V., López, M., Margolles, R., García, C., y Borao, Z. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 87(3), 31-46.

22. Olaya, A. J., Duque, C. A., Guzmán, L. T., Pedreros-Soler, N. H., Obando, A. A., Duque, C. P., Muñoz, É. I., Camacho, L. B. (2022). Mindfulness para mejorar la sensibilidad de profesoras de educación inicial. Educación y Educadores, 25(3), e2531. DOI: https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.3.4

23. Santamaría, T. López, L.; Herrero, F.; Amutio, A. y Merina, L. (2024). Desarrollo de cuestionario de Mindfulness para docentes (CMD) y análisis de propiedades psicométricas. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Educación, 71(1), 183-197 https://doi.org/10.21865/RIDEP71.1.13

24. Secretaría de Educación Pública. (2025). Catálogo nacional de cursos extracurriculares para el proceso de admisión en educación básica. USICAMM. http://usicamm.sep.gob.mx/usicamm_dsk08/2025-2026/catalogos/admision/cat_cursos_extracurriculares_admision_basica_2025_2026.pdf

25. Secretaría de Educación Pública (2024). Educación Socioemocional En el marco de la Nueva Escuela Mexicana Educación Básica. Cuadernos de apoyo curricular para la práctica docente. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf

26. Secretaría de Educación Pública (2022). Catálogo nacional de cursos extracurriculares para el proceso de admisión en educación básica. USICAMM. https://www.sev.gob.mx/usicamm/wp-content/uploads/2022/12/Catalogo_Cursos_Extracurriculares_Admision_Basica.pdf

27. Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., & Patel, R. S. (2020). Focus on mental health during the coronavirus (COVID-19) pandemic: Applying learnings from the past outbreaks. Cureus, 12 (3). https://doi.org/10.7759/cureus.7405

28. Rechtschaffen, D. (2016). Educación Mindfulness: El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos. Gaia ediciones.

29. Renshaw, T. L., & Cook, C. R. (2017). Introduction to the special issue: Mindfulness in the schools-Research and practice. Psychology in the Schools, 54(1), 1-6. https://doi.org/10.1002/pits.21981

30. Organización Mundial de la Salud (2024). Estrés en docentes. https://www.who.int/es/home/search-results?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=estres%20en%20docentes&wordsMode=AnyWord

31. UNESCO. (2022). Replantear nuestros futuros juntos: Un nuevo contrato social para la educación. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380617