



**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,  
Volumen 8, Número 1.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1)

## **¿PUEDE EL MINDFULNESS REDUCIR EL BURNOUT EN LOS DOCENTES?**

CAN MINDFULNESS REDUCE BURNOUT IN TEACHERS?

Cynthia Lizeth Ramos Monsivais  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

Miriam Castañón Vargas  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

Yolanda Almendra Andrade  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

Liliana Monge Vázquez  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

## ¿Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes?

**Cynthia Lizeth Ramos Monsivais<sup>1</sup>**

[cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx](mailto:cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-4852-4482>

Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

**Miriam Castañón Vargas**

[mcastanon@uat.edu.mx](mailto:mcastanon@uat.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0003-2135-2793>

Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

**Yolanda Almendra Andrade**

[yolanda.almendra@docentes.uat.edu.mx](mailto:yolanda.almendra@docentes.uat.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0008-6193-5164>

Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

**Liliana Monge Vázquez**

[liliana.monge@uat.edu.mx](mailto:liliana.monge@uat.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0009-4505-1729>

Universidad Autónoma de Tamaulipas  
México

### RESUMEN

La salud mental de los docentes es un tema poco abordado, que cada vez es más urgente de atender. El desgaste profesional en los profesores no solo impacta de manera negativa en su vida personal, profesional y social, sino que también puede afectar la relación con sus estudiantes y el desempeño académico de estos. Este trabajo tiene el propósito de brindar un panorama global de la aplicación del mindfulness como estrategia de afrontamiento para reducir el burnout en la docencia. Se utilizó la base de datos Web of Science para la consulta y la búsqueda de artículos de revistas indexadas. El análisis de la información se realizó mediante el programa VOSviewer versión 1.6.20. Se encontró que el estudio sobre este tema es relevante internacionalmente y actual. Puesto que se desarrollan investigaciones en 22 países y las primeras publicaciones son del año 2017. No obstante, solo en dos países de habla hispana se desarrollan investigaciones en torno al tema: España y Argentina. Siendo este último el único de Latinoamérica. Se resalta la necesidad de brindar a los docentes de todos los niveles educativos diversas estrategias de afrontamiento que les permita ser resilientes. La práctica de la meditación como el mindfulness puede servir como una alternativa natural factible de implementar en el ámbito educativo para prevenir y reducir el desgaste profesional en los docentes.

**Palabras clave:** bienestar, desgaste profesional, educación, meditación, profesores

---

<sup>1</sup>Autor principal

Correspondencia: [cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx](mailto:cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx)

## Can Mindfulness Reduce Burnout in Teachers?

### ABSTRACT

Teacher's mental health is a rarely addressed issue, which is increasingly urgent to attend. Burnout in teachers not only negatively impacts their personal, professional, and social lives, but it can also affect their relationships with their students and their academic performance. This work aims to provide a global overview of the application of mindfulness as a coping strategy to reduce burnout in teaching. The Web of Science database was used to consult and search for articles from indexed journals. The information analysis was carried out using VOSviewer program version 1.6.20. The study on this topic was found to be internationally relevant and current. Since research is carried out in 22 countries and publications started on 2017. However, only two Spanish-speaking countries carry out research on the topic: Spain and Argentina. The latter being the only one in Latin America. The need to provide teachers at all educational levels with various coping strategies that allow them to be resilient is highlighted. The practice of meditation such as mindfulness can serve as a natural alternative that can be implemented in the educational field to prevent and reduce professional burnout in teachers.

**Keywords:** wellbeing, burnout, education, meditation, teachers

*Artículo recibido 15 diciembre 2023*  
*Aceptado para publicación: 20 enero 2023*



## INTRODUCCIÓN

### La esencia de la educación y de la docencia

La educación es un proceso continuo mediante el cual el ser humano adquiere conocimientos, habilidades, competencias, métodos y técnicas que, al aplicarlos, le permiten desarrollarse, lograr la autorrealización y contribuir al progreso de la comunidad a la que pertenece. El proceso educativo no se limita al campo formal que tradicionalmente se desarrolla mediante la modalidad escolarizada. También se puede llevar a cabo de manera autodidacta y a través de experiencias interculturales o actividades extracurriculares (Ramos y Ramos, 2020).

La educación como parte de un sistema social, representa un medio por el cual se puede lograr el desarrollo social y la construcción de una región competitiva (Ramos y Ramos, 2021). Esto se alcanza en la medida en la que transmite el conjunto de saberes, costumbres y tradiciones a otras generaciones. Lo cual representa una de las principales metas de la educación: contribuir en la formación de la cultura de una sociedad (Gardner, 2012).

Son diversos los elementos que pueden impactar a una cultura mediante la generación de cambios sociales. Uno de ellos es la tecnología, que “modifica de manera esencial la naturaleza humana, o mínimo, el pensamiento y la conducta” (Gardner y Davis, 2014, p. 32). El resultado del uso de la tecnología, así como de otros instrumentos o herramientas será determinado por la intención y el propósito de la persona que lo aplica.

Es en esa intención y en el propósito donde entra en acción el rol del docente. Las herramientas tecnológicas, así como otros elementos que influyen en el comportamiento individual y colectivo deben ser utilizados de manera adecuada, para lograr la visión fundamental de la educación: la exposición de lo verdadero, lo bello y lo bueno (Gardner, 2012; Ramos, 2021). El docente, entonces, se convierte en un medio por el cual sus estudiantes pueden adquirir los conocimientos y experiencias y transmitirlos más adelante.

Aunado a lo anterior, los profesores también son para muchos estudiantes un modelo a seguir. Representan la manera adecuada de actuar. Se visualizan como la figura del deber ser, o del ideal en el que muchos estudiantes se quieren convertir. Es por eso por lo que la docencia es fundamental para el progreso y el desarrollo de una sociedad.



No obstante, es una profesión estresante que expone a los docentes en riesgo de sufrir agotamiento (Chirico et al., 2020). Hasta el 40% de los nuevos docentes abandonan en los primeros cinco años (Fabbro et al., 2020). El estrés en la docencia es cada vez más frecuente (Song et al., 2020); además de presentar índices altos de ansiedad y agotamiento en todos los niveles de enseñanza (Zhu, 2022).

La salud mental de los profesores es un tema poco abordado, pero que cada vez es más urgente de atender. Si bien, en la actualidad la educación ha incorporado el enfoque humanista y el estudio del bienestar como parte de la transformación y de la actualización del modelo educativo (Ramos, Roque y Ramos, 2022). Este se ha enfocado principalmente en los estudiantes, dejando de lado a los maestros. D'Adamo y Lozada (2019) afirman que, aunque se conoce que en la docencia se tienen altos niveles de estrés, muy pocos estudios buscan aplicar y evaluar intervenciones para resolver este problema.

A partir del covid-19 la promoción de la salud mental cobró relevancia puesto que diversos trastornos mentales como la ansiedad, el estrés y la depresión se incrementaron en la población en general (García y Ramos, 2022). Lo que estimuló la búsqueda y aplicación de estrategias de afrontamiento que permitieran a las personas sobrellevar el confinamiento y otras situaciones adversas derivadas de este. Una de las competencias de la inteligencia emocional que ayuda a prevenir el desgaste profesional es la autorregulación emocional (Ramos y Roque, 2021).

Las competencias de inteligencia emocional se pueden adquirir mediante los programas de aprendizaje socioemocional (Ramos y Roque, 2021). Estos programas buscan formar personas resilientes que puedan tomar mejores decisiones. Una de las actualizaciones más recientes de estos programas es la inclusión de técnicas de meditación como entrenamiento de la mente para aumentar la concentración, disminuir la reactividad y promover la salud mental.

Considerando lo anterior, esta investigación tiene por objetivo realizar una exploración internacional sobre la aplicación del mindfulness como estrategia de afrontamiento para prevenir el síndrome de desgaste profesional o burnout en los docentes de educación superior. Así como también abordar de manera teórica el impacto de la práctica del mindfulness en la salud mental y como se puede introducir en la docencia.



## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se realizó una investigación cualitativa, exploratoria y documental. El análisis de datos se llevó a cabo mediante el programa VOSviewer versión 1.6.20. La búsqueda de información se hizo mediante la base de datos de Web of Science. Se elaboró una cadena de búsqueda integrada por las siguientes palabras en idioma inglés: desgaste profesional, educación superior, atención plena y maestros. Como resultado se obtuvieron un total de 62 documentos publicados al 15 de noviembre de 2023. Por otro lado, los apartados teóricos se elaboraron con información de artículos electrónicos, libros electrónicos y físicos; y sitios web oficiales.

## **RESULTADOS**

### **Salud y bienestar**

Desde que se fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 como una agencia de las Naciones Unidas enfocada en atender los asuntos relacionados a la salud a nivel mundial, se definió a la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2023, párr. 1). Hoy en día, 75 años después, esta definición sigue vigente.

El bienestar es un constructo integrado de cinco componentes: emociones positivas o positividad, el compromiso, las relaciones interpersonales, el significado y el logro (Seligman, 2022). La comprensión individual de estos componentes facilita el entendimiento del bienestar en su conjunto. Cada uno de estos elementos contribuye al índice de bienestar y puede medirse de manera independiente.

Una persona puede incrementar su bienestar al mejorar uno o varios de estos elementos. Por ejemplo, podemos encontrar el bienestar a través de una vida con propósito o significado. Esto se vive al encontrarle un propósito a las actividades que realizamos. Es decir, cuando comprendemos que nuestra acción contribuye a un plan superior cuyos resultados son trascendentes o que pueden impactar a otras personas. En la medida en que nos damos cuenta de la importancia de nuestras acciones para otras personas o para la sociedad en general, encontramos un sentido y un significado mayor a nuestra vida.

El logro lo podemos medir mediante el cumplimiento de metas y objetivos. Una persona que se plantea metas a corto, mediano y largo plazo, es una persona que tiene un motivo por el cual vivir. Un sueño más por alcanzar. En esa línea el logro contribuye al bienestar.



Las relaciones interpersonales son otro elemento que contribuye significativamente al bienestar. Calixto (2023) asegura que las amistades sinceras mejoran la salud física y mental. La salud física porque fortalecen el sistema inmunológico lo que permite también una recuperación más rápida de operaciones o de enfermedades infecciosas. Además de reducir la producción de la proteína llamada fibrinógeno, involucrada en la formación de coágulos en la sangre que pueden causar infartos en el corazón.

Por otro lado, mejoran la salud mental al disminuir el estrés y el miedo. Las amistades reducen el riesgo de padecer Alzheimer. Esto se debe a la “activación de la enzima fosfodiesterasa 11A en neuronas del hipocampo (Calixto, 2023). Los amigos también estimulan la liberación de neurotransmisores relacionados con la felicidad, el placer y el apego como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina. En contraste, la soledad puede afectar los procesos de memoria y de atención. Además de incrementar las probabilidades de enfermedades cardiovasculares (Calixto, 2023).

El compromiso se relaciona con disciplina, los hábitos diarios y la capacidad de atención y compenetración hacia la actividad que se realiza. Este elemento se vincula con el estado de flujo denificado por Mihaly Csikszentmihalyi como un “estado en que la persona realiza una actividad que le brinda tanta satisfacción que pierde la noción del tiempo” (Ramos, 2022, p.97). Mientras que la positividad o las emociones positivas son en esencia lo que se conoce como una persona alegre y se valora de acuerdo con la frecuencia con que se sienten estas emociones positivas.

No obstante, es importante saber que existe una tendencia hacia la positividad o hacia la felicidad marcada por la genética. Según Lyubomirsky (2021) la genética determina hasta el 50% de la tendencia hacia la felicidad. El 10 % se contribuye a las circunstancias cotidianas y el 40% se determina por la acción deliberada, es decir como decidimos que nos afecte lo que paso, si encontramos el aprendizaje de cada experiencia y decidir ver el lado bueno de las cosas, en otras palabras, el 40% representa “la actitud que se toma frente a las circunstancias” (Ramos, 2023, p.4).

### **Burnout ¿Enfermedad psicológica del docente?**

La docencia sin duda es una profesión que permite al profesor trascender de diversas maneras. Es una profesión con una gran responsabilidad social debido a su misión esencial y natural de formar de manera integral a seres humanos para que puedan servir a su sociedad. Por lo tanto, es una profesión exigente que demanda además de conocimientos en un área de conocimiento específica, una serie de habilidades





y competencias socioemocionales para poder desempeñarse con eficacia (Carstensen et al., 2019).

El burnout deshumaniza al docente al convertirlo en un objeto de productividad y funcionalidad laboral. Donde la exigencia y sentido de compromiso se fijan en una especie de engranaje de un sistema cuyos intereses, en algunas ocasiones, son diferentes a los fines principales de la educación. En esa línea, Gaias et al. (2018) afirman que la desalineación de las prioridades de instrucción entendida como “la diferencia entre el tiempo ideal que los docentes dedicarían a ciertas materias o habilidades en comparación con el tiempo que los docentes realmente dedican” a dichas actividades o materias aborda elementos sobre la autonomía del docente que impactan en la satisfacción que tiene hacia el trabajo.

El burnout puede manifestarse tras episodios prolongados de estrés. Es una fatiga emocional y mental que se deriva de participar en constantes actividades que son emocionalmente exigentes (Mateen y Dorji, 2009). A diferencia de otros profesionales, los docentes padecen enfermedades psicosomáticas con mayor frecuencia a causa del estrés (Hoppe-Herfurth et al., 2021).

Además de las afecciones en la salud física y mental de los docentes, también hay consecuencias para los estudiantes de los profesores que padecen burnout. Estudios aseguran que el bienestar socioemocional del docente impacta en las actividades que realiza dentro del aula (Lang et al., 2020). Así como también se vincula con la capacidad de brindar experiencias significativas de aprendizaje de alta calidad para sus estudiantes (Berger et al., 2022).

Según Whitehead et al. (2021) las relaciones afectuosas entre los docentes y sus estudiantes permiten fomentar competencias sociales y emocionales que contribuyen en el bienestar y en el desempeño académico de los alumnos. En el estudio de Ramos y Roque (2021) se encontró que los estudiantes que tenían mayor presencia de profesores que tienen de a desmotivarlos, obtuvieron un menor desempeño académico de quienes no tuvieron profesores con estas características.

De acuerdo con Ramos y Roque (2021) los profesores con inteligencia emocional son menos vulnerables al desgaste profesional, además de ser más empáticos y promover ambientes de aprendizaje positivo. Por lo tanto, se necesita capacitar a los docentes en programas de aprendizaje socioemocional.

De tal manera que desarrollen competencias de inteligencia como la autorregulación emocional. Para incrementar la resiliencia y tengan herramientas que les ayude en afrontar y adaptarse a las cambiantes situaciones cotidianas.





## **Lo nuevo del aprendizaje socioemocional: mindfulness**

El mindfulness es una técnica de meditación que permite incrementar la consciencia al momento presente. En la actualidad ha tomado gran relevancia puesto que se han realizado diversos estudios para medir su impacto en la salud física, mental y emocional de las personas. Surge en occidente como una alternativa natural para incrementar el bienestar.

De acuerdo con Calixto (2023) la práctica de la meditación por 20 minutos permite la liberación eficiente de dopamina, betaendorfina y noradrenalina. La meditación también puede contribuir a mejorar el desempeño académico de los estudiantes. Esto debido a que la práctica de la atención plena ayuda a incrementar la capacidad de atención.

Para Ramos (2022) es precisamente la capacidad de orientar la atención hacia el cumplimiento de metas el factor distintivo de lo que denomina inteligencia de la pasión. No obstante, entrenar la mente para incrementar la atención parece ser una tarea poco sencilla, debido a las múltiples distracciones del entorno y de la propia mente. Sin embargo, el mindfulness entre otras prácticas de meditación sirve como entrenamiento mental para fortalecer la atención selectiva, la vigilancia, la “asignación de la atención, el control ejecutivo y la metacognición” (Ramos, 2022, p. 101).

### **Impacto del mindfulness en el bienestar y en las estructuras cerebrales**

Se pueden ver los beneficios de la práctica de la atención plena en cuatro sistemas neurales: El primero en el incremento de resiliencia y la capacidad para afrontar el estrés; el segundo en el aumento de la empatía y la compasión; el tercero en la capacidad atencional y el cuarto en el “sentido del ser y transformación interior” (Ramos, 2022, p. 103; Goleman y Davidson, 2018).

En cuanto a las estructuras cerebrales, diversos estudios han encontrado que practicar mindfulness aumenta la materia gris de la corteza prefrontal (Daigo 2021); también incrementa el tamaño de la ínsula, la corteza orbifrontal y del hipocampo (Congleton, Holzel y Lazar, 2017; Goleman y Davidson, 2018; Ramos, 2022). Así como también una disminución de la amígdala cerebral.

Los hallazgos en los cambios estructurales cerebrales debido a la practica de mindfulness son relevantes puesto que permiten comprender como se puede contrarrestar los efectos del desgaste profesional o burnout a nivel cerebral. Goleman y Davidson (2018) afirman que gracias a los escaneos cerebrales se pudo detectar en personas con burnout, una amígdala aumentada y conexiones débiles en áreas de la



corteza prefrontal. Las personas que tenían estas características trabajaban 60 horas a la semana en actividades laborales emocionalmente exigentes.

### **Aplicación del mindfulness para reducir el burnout en los docentes**

Como se muestra en la **Tabla 1**, el estudio en relación a la aplicación del mindfulness para reducir el desgaste profesional en los docentes de educación superior, de acuerdo a la búsqueda realizada comenzó en el año 2017 por lo que trata de un tema actual.

**Tabla 1. Publicaciones anuales sobre mindfulness para reducir el burnout en docentes**

<b>Año</b>	<b>Artículos</b>
2023	8
2022	11
2021	11
2020	15
2019	8
2018	5
2017	4
Total	62

Fuente: Elaboración propia de la investigación con información de web of science

Otro aspecto a destacar es que es a partir de 2020 donde las publicaciones se disparan al doble. Esto es relevante puesto que en el año 2020 se vivió el confinamiento derivado por la pandemia del Covid-19 y esto impactó de manera directa la labor docente al requerir capacitación en habilidades digitales para continuar con su labor desde casa con las clases virtuales y a distancia. Tiene sentido que sea a partir de 2020 que la aplicación de mindfulness, haya cobrado relevancia como un medio para reducir el estrés y el desgaste profesional de los profesores.

Otro de los hallazgos va en relación al lenguaje. De los 62 publicaciones, 58 (93.4%) son realizadas en inglés, 2 (3.22%) en alemán, 1 (1.6%) en español y otra (1.6%) en turco. También se encontró que aunque son 22 países en donde se llevan a cabo estas investigaciones, es en Estados Unidos donde se ha publicado el 39% de todas estas. Sobre los países de habla hispana se encuentra España con tres publicaciones y Argentina con una. Siendo este último el único país de Latinoamérica.

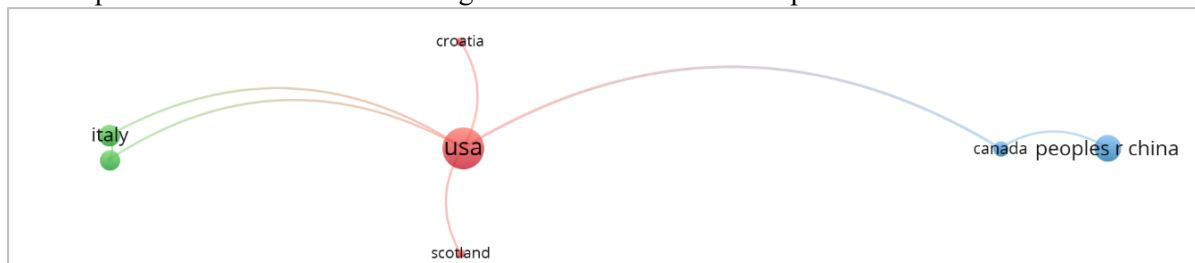
Respecto al análisis de redes de colaboración entre autores de diversos países, en la **Figura 1** se muestra la red más grande, la cual se compone de 7: Estados Unidos, Escocia, China, Israel, Italia, Croacia y Canadá. Esta red integra tres subgrupos. El primero compuesto por Italia e Israel en color verde, el



segundo por Estados Unidos, Croacia y Escocia y el tercero por China y Canadá.

A continuación en la **Figura 1** se muestra la nube de palabras elaborada mediante el software VOSviewer.

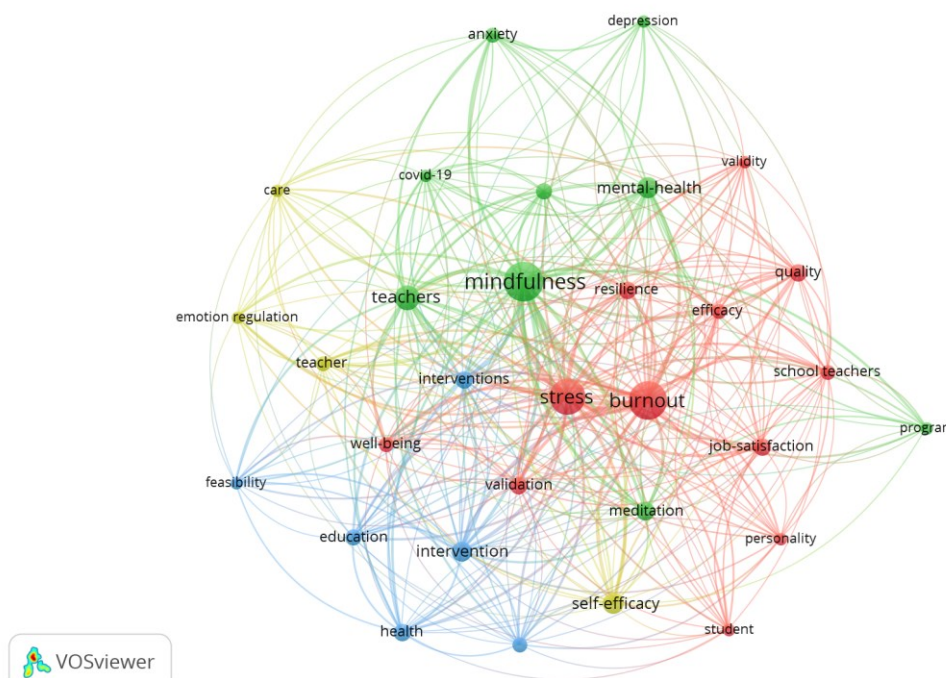
**Figura 1:**  
Red de países colaboradores en investigaciones sobre mindfulness para reducir el burnout en docentes



Fuente: Elaboración propia, Investigación con información de Web os Science mediante el software VOSviewer versión 1.6.20

En la **Figura 2** se muestran las redes de palabras clave. Este análisis es de ocurrencia del total de las palabras clave y se elaboró mediante el programa VOSviewer versión 1.6.20. Cada red de palabras se puede identificar por un color distinto y se destaca que las palabras con una ocurrencia mayor son: mindfulness, stress y burnout.

**Figura 2.** Red de palabras clave de las investigaciones sobre la aplicación del mindfulness para reducir el burnout en docentes



Fuente: Elaboración propia, investigación con información de Web os Science mediante el software VOSviewer versión 1.6.20

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El desgaste profesional es cada vez más común en el ámbito educativo. La presión psicológica, el hostigamiento, reglamentos hostiles, un ambiente laboral toxico, la falta de separación entre la vida personal y laboral, la escaza claridad en las funciones a desempeñar, la falta de reconocimiento y las constantes exigencias emocionales que requiere el trato con otras personas son algunas de las causas que provocan el burnout en los docentes de todos los niveles educativos.

Para prevenir el desgaste profesional y promover la salud mental en los docentes se requiere de capacitarlos en diversas estrategias de afrontamiento. La práctica de la meditación, en particular el mindfulness puede ser una alternativa que es factible de incorporar en la práctica educativa. El mindfulness puede reducir la sintomatología del estrés, de la ansiedad y del desgaste profesional.

No obstante, se requiere de apertura mental tanto de las autoridades escolares como del personal docente para permitirse incorporar una actividad que muchas personas consideran poco importante, irrelevante o una total pérdida de tiempo. La sensibilización de las autoridades educativas es indispensable para hacer frente a esta problemática social que algunos autores ya la consideran una epidemia.

La creación de un sistema de estímulos y recompensas puede ser otra alternativa que se puede incorporar en el sistema educativo. De tal manera que el docente se esfuerce por sí mismo por ser mejor y dar lo mejor por sí, obtener reconocimiento por su desempeño e incrementar sentimientos de logro profesional.

La promoción de la salud mental en el personal docente es de vital importancia para el progreso del sistema social de cualquier comunidad. Puesto que el bienestar del docente impacta en los resultados académicos de sus estudiantes. Para lograr la visión y la misión fundamental de la educación: transmitir lo verdadero, lo bello y lo bueno y formar de manera integral a los futuros profesionistas se necesita de maestros motivados, apasionados, saludables y que transmitan el conocimiento con entusiasmo y vocación.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berger, E., Reupert, A., Campbell, T., Morris, Z., Hammer, M., Diamond, Z., Hine, R., Patrick, P. & Fathers, C. (2022). A Systematic Review of Evidence-Based Wellbeing Initiatives for Schoolteachers and Early Childhood Educators. *Educ Psychol Rev* 34, 2919–2969. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09690-5>
- Calixto, E. (2023). *El lado B de las emociones*. Penguin Random House Grupo Editorial
- Carstensen, B., Köller, M. & Klusmann, U. (2019). Improving Prospective Teachers' Social-Emotional Competence: Development and Evaluation of a Training Program. *German Journal of Developmental and Educational Psychology*. 51(1). <http://dx.doi.org/10.1026/0049-8637/a000205>
- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S. & Magnavita, N. (2020). Spirituality and Prayer on Teacher Stress and Burnout in an Italian Cohort: A Pilot, Before-After Controlled Study. *Front. Psychol.* 10(2933)<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02933>
- Congleton, C., Holzel, B. y Lazar, S. (2017). El mindfulness puede cambiar tu cerebro. En *Mindfulness* (pp. 29-38). Harvard Business Review.
- Daigo. (2021). *La magia de la concentración*. Vergara.
- D'Adamo, P. y Lozada, M. (2019). Una intervención centrada en prácticas de atención plena (mindfulness) promueve la regulación emocional y la reducción del estrés en profesores. *Ansiedad Estrés*. 25(2), 66-71. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2019.10.002>
- Fabbro, A., Fabbro, F., Capurso, V., D'Antoni, F., & Crescentini, C. (2020). Effects of Mindfulness Training on School Teachers' Self-Reported Personality Traits As Well As Stress and Burnout Levels. *Perceptual and Motor Skills*, 127(3), 515-532. <https://doi.org/10.1177/0031512520908708>
- Gaias, L., Jimenez, M., Abry, T., Granger, K. & Taylor, M. (2018). Kindergarten Teachers' Instructional Priorities Misalignment and Job Satisfaction: A Mixed Methods Analysis. *Teachers College Record*, 120(12), 1-38. <https://doi.org/10.1177/016146811812001206>



- García, E. y Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 9(2). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>
- Gardner, H. (2012). *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas*. Paidós
- Gardner, H. y Davis, K. (2014). *La generación APP*. Paidós
- Goleman, D., y Davidson, R. (2018). *Rasgos alterados*. Ediciones B
- Hoppe-Herfurth, A., Burkhardt, B., John, N. & Bilz, L. (2021). Two aspects of health literacy and their importance for the use of health-promotion measures by teachers in the school setting. *Health Education*,121(6), 554-568. <https://doi.org/10.1108/HE-06-2021-0091>
- Lang, S., Jean, L., Sproat., E., Brothers, B. & Buettner, C. (2020). Social Emotional Learning for Teachers (SELF-T): A Short-term, Online Intervention to Increase Early Childhood Educators' Resilience. *Early Education and Development*. 31(7).  
<https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1749820>
- Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad*. Urano
- Mateen F., y Dorji, C. (2009). Health-care worker burnout and the mental health imperative. The OMS. (2023). ¿Cómo define la OMS la salud?. [www.who.int/es/about/frequently-asked-questions](http://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions)
- Ramos, C. (2021). ¿Inteligencia de la pasión? En búsqueda de una educación contemporánea integral e inteligentemente apasionada. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.950>
- Ramos, C. (2022). Inteligencia de la pasión: Una perspectiva del comportamiento humano a través de la neurociencia. *Fontamara*. <https://doi.org/10.29059/LUAT.307>
- Ramos, C. (2023). La escritura como terapia de liberación emocional para reducir síntomas de la depresión. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), 1-17.  
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3588>
- Ramos, C., & Ramos, J. (2020). Actualidad y prospectiva del sistema de becas académicas del Gobierno del Estado de Tamaulipas, México 2015-2040. *InnOvaciOnes de NegOciOs*. 17(34), 214-233,  
<https://doi.org/10.29105/rinn17.34-4>
- Ramos, C., & Ramos, J. (2021). Impacto Geoterritorial en la Toma de Decisiones de Estudiantes de



Educación Básica de Nuevo Laredo. Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities, 3(5). <https://doi.org/10.35766/j.forhum2021.03.05.7>

Ramos, C. y Roque, R. (2021). La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. 8(7), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>

Ramos, C., Roque, R., & Ramos, J. (2022). Asociaciones entre los rasgos de personalidad en los estudiantes y su programa educativo de bachillerato. SUMMA. Revista Disciplinaria En Ciencias económicas Y Sociales, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.47666/summa.4.1.07>

Seligman, M. (2022). Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Océano exprés

Song, X., Zheng, M., Zhao, H., Yang, T., Ge, X., Li, H. & Lou, T. (2020). Effects of a Four-Day Mindfulness Intervention on Teachers' Stress and Affect: A Pilot Study in Eastern China. Front. Psychol. 11(1298). <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01298>

Whitehead, J., Schonert-Reichl, K., Oberle, E. & Boyd, L. (2021). Development and Validation of a Measure to Assess Early Adolescents' Perceptions of Caring Student-Teacher Relationships. Front. Educ. 6(695298). <http://dx.doi.org/10.3389/feduc.2021.695298>

Zhu, D. (2022). English as a Foreign Language Teachers' Identity and Motivation: The Role of Mindfulness. Front. Psychol. 13(940372). <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940372>

