

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2218>

Promoviendo habilidades socioemocionales a través de programas de mindfulness en tercer nivel de educación: Una revisión literaria

Promoting socio-emotional skills through mindfulness programs in tertiary education: A literature review

María Gabriela Espinoza Bravo

mespinozab4@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7377-8302>
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

Roberto Fernando Cabezas Cabezas

rcabezas@uagraria.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-0104-6030>
Universidad Agraria del Ecuador
Milagro – Ecuador

Julio Cesar León Sinche

juliocesarleonsinche@yahoo.es
<https://orcid.org/0009-0004-4756-0475>
Unidad Educativa "Vicente Anda Aguirre"
Riobamba – Ecuador

Martha Zoraida Carguaytongo Cuenca

m.soray_cc@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4125-3277>
Colegio Técnico Industrial "Miguel de Santiago"
Quito – Ecuador

Artículo recibido: 29 de mayo de 2024. Aceptado para publicación: 14 de junio de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La integración de programas de mindfulness en el ámbito educativo ha ganado interés en las últimas décadas, especialmente por su potencial para mejorar el bienestar general y las habilidades socioemocionales de los estudiantes. El objetivo es explorar la implementación y los efectos de los programas de mindfulness en la educación de tercer nivel, considerando su efectividad en el desarrollo de habilidades socioemocionales, identificando las mejores prácticas y componentes clave que contribuyen a su éxito en instituciones de educación superior. La metodología es de carácter cualitativo, donde se usó analizaron 15 libros, artículos académicos y estos se los relaciono con las entrevistas realizadas a cinco docentes de educación superior o de tercer nivel. El principal hallazgo de la exploración de la implementación de programas de mindfulness en la educación de tercer nivel es su efectividad en el desarrollo de habilidades socioemocionales de los estudiantes. Este hallazgo se basa en la evidencia tanto de la revisión bibliográfica como de las entrevistas con docentes, que destacan la reducción del estrés y la ansiedad, así como el aumento de la autoconciencia, la empatía y la regulación emocional como resultados positivos de estos programas. La derivada de estos hallazgos es que la flexibilidad, la adaptabilidad y la integración de modelos teóricos sólidos son fundamentales para el éxito de los programas de mindfulness en el nivel terciario de educación. Los programas deben ser diseñados de manera que puedan ajustarse a las necesidades y preferencias de los estudiantes, así como a las características específicas del entorno educativo.

Palabras clave: mindfulness, educación en tercer nivel o educación superior, habilidades socioemocionales

Abstract

The integration of mindfulness programs in the educational field has gained interest in recent decades, especially for its potential to improve students' overall well-being and socio-emotional skills. The aim is to explore the implementation and effects of mindfulness programs in tertiary education, considering their effectiveness in developing socio-emotional skills, identifying best practices, and key components that contribute to their success in higher education institutions. The methodology is qualitative, involving the analysis of 15 books and academic articles, which were related to interviews conducted with five higher education or tertiary level educators. The main finding from exploring the implementation of mindfulness programs in tertiary education is their effectiveness in developing students' socio-emotional skills. This finding is based on evidence from both the literature review and interviews with educators, highlighting reduced stress and anxiety, as well as increased self-awareness, empathy, and emotional regulation as positive outcomes of these programs. The implication of these findings is that flexibility, adaptability, and the integration of solid theoretical models are fundamental for the success of mindfulness programs at the tertiary level of education. Programs must be designed to adjust to the needs and preferences of students, as well as the specific characteristics of the educational environment.

Keywords: mindfulness, tertiary education or higher education, socio-emotional skills

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Espinoza Bravo, M. G., Cabezas Cabezas, R. F., León Sinche, J. C., & Carguaytongo Cuenca, M. Z. (2024). Promoviendo habilidades socioemocionales a través de programas de mindfulness en tercer nivel de educación: Una revisión literaria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (3), 2574 – 2590. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2218>

INTRODUCCIÓN

En la década actual, el concepto de bienestar integral ha cobrado una importancia significativa en el ámbito educativo, particularmente en el tercer nivel, donde los estudiantes enfrentan numerosos desafíos académicos, personales y sociales (Rivas, 2024). Estos desafíos no solo incluyen la carga académica y la presión por el rendimiento, sino también la adaptación a un entorno nuevo y muchas veces competitivo. Estas demandas pueden llevar a un aumento considerable en los niveles de estrés y ansiedad, afectando tanto la salud mental como el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los estudiantes (Palmezano & Palmezano, 2023).

La creciente preocupación por el bienestar estudiantil ha motivado a educadores e investigadores a buscar intervenciones efectivas que puedan mitigar estos problemas. En este contexto, los programas de mindfulness han surgido como una intervención prometedora. Mindfulness, o atención plena, es una práctica basada en antiguas tradiciones meditativas que ha sido adaptada y estudiada ampliamente en las últimas décadas en el campo de la psicología y la educación. Consiste en la capacidad de mantener la atención en el momento presente de manera consciente y sin juicio, lo cual puede fomentar una mayor autoconciencia y regulación emocional (Castrillo, 2021).

En el estudio realizado por Cobos y Cordero (2024) han documentado los beneficios del mindfulness en diversos contextos educativos. Se ha demostrado que estas prácticas no solo reducen el estrés y la ansiedad, sino que también mejoran la concentración, el rendimiento académico y el bienestar general. Además, el mindfulness ha sido asociado con el desarrollo de habilidades socioemocionales importantes, tales como la empatía, la autocompasión, la resiliencia y la capacidad de manejar las emociones de manera constructiva. Estas habilidades son esenciales para el éxito personal y profesional de los estudiantes, tanto durante su tiempo en la educación superior como en su vida futura (Caicedo, 2021).

El problema identificado en este estudio es el alto nivel de estrés y ansiedad que enfrentan los estudiantes de educación terciaria, lo cual afecta negativamente su salud mental, rendimiento académico y desarrollo de habilidades socioemocionales. Existe la plena necesidad de encontrar estrategias efectivas que puedan mitigar estos efectos adversos y promover el bienestar integral de los estudiantes.

El objetivo es explorar la implementación y los efectos de los programas de mindfulness en la educación de tercer nivel, considerando su efectividad en el desarrollo de habilidades socioemocionales, identificando las mejores prácticas y componentes clave que contribuyen a su éxito en instituciones de educación superior.

A través de este análisis, se espera ofrecer una comprensión profunda de cómo las prácticas de mindfulness pueden integrarse de manera efectiva en los currículos educativos, contribuyendo así a la formación de estudiantes más equilibrados, resilientes y emocionalmente competentes.

Para dar cumplimiento con este objetivo es importante considerar varios aspectos. El desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes de educación tercer nivel ha adquirido una relevancia creciente en las últimas décadas. Estas habilidades son fundamentales para el bienestar personal y el éxito profesional, ya que permiten a los individuos manejar sus emociones, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y enfrentar los desafíos de manera constructiva (Aranda & Luque, 2024). En este contexto, la implementación de programas que fomenten dichas competencias es esencial, y el mindfulness se ha destacado como una intervención efectiva.

Las habilidades socioemocionales abarcan una amplia gama de competencias, incluyendo la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones

responsable (Frausto, 2023). Cada una de estas áreas contribuye al desarrollo integral del estudiante, promoviendo un equilibrio entre el bienestar emocional y el rendimiento académico (Ver Tabla 1)

Tabla 1

Competencias socioemocionales y su relación con mindfulness

Competencias	Característica	Relación con mindfulness
Autoconciencia	Capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y valores, así como su influencia en el comportamiento	Promueve la autoconciencia al enseñar a los estudiantes a prestar atención al momento presente y a observar sus experiencias internas sin juicio
Autogestión	Se refiere a la capacidad de regular las propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones	Los programas de mindfulness ofrecen técnicas de regulación emocional que ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de calma y claridad mental que es propicio para el aprendizaje y la resolución de problemas.
Conciencia social	Implica la capacidad de entender y empatizar con los demás, incluyendo aquellos de diferentes orígenes y culturas	Puede mejorar la conciencia social al fomentar la empatía y la comprensión hacia los demás, lo que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor sensibilidad hacia las necesidades y emociones de los demás.
Habilidades de relación	Son fundamentales para la formación de relaciones saludables y constructivas. Estas incluyen la comunicación efectiva, la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación.	Mejora las habilidades de relación al aumentar la capacidad de los estudiantes para estar presentes y atentos en sus interacciones con los demás, a fin de comunicarse de manera más efectiva y manejar los conflictos de manera constructiva.
Toma de decisiones responsable	Implica hacer elecciones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en estándares éticos y el bienestar de uno mismo y de los demás.	Apoya la toma de decisiones responsable al mejorar la claridad mental y la capacidad de reflexionar sobre las consecuencias de diferentes opciones lo que aporta a tomar decisiones informadas y éticas.

Fuente: Adaptado de Delgado (2023); Coello y Paredes (2024); Cevallos (2024); Rivas (2024).

La práctica de mindfulness se relaciona estrechamente con el desarrollo de competencias socioemocionales fundamentales para los estudiantes de educación terciaria. A través de la autoconciencia, el mindfulness permite a los estudiantes reconocer y comprender sus emociones, pensamientos y valores, favoreciendo una introspección sin juicio (Fernández, 2023). En términos de autogestión, las técnicas de regulación emocional derivadas del mindfulness ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, creando un entorno mental propicio para el aprendizaje y la resolución de problemas.

La conciencia social se ve potenciada por el mindfulness al fomentar la empatía y la comprensión, esenciales para interactuar con el entorno social presente. Las habilidades de relación se mejoran significativamente a través de una mayor presencia y atención en las interacciones, facilitando la comunicación efectiva y la resolución constructiva de conflictos. Finalmente, la toma de decisiones

responsable se apoya en la claridad mental y la reflexión promovidas por el mindfulness, lo que permite a los estudiantes tomar decisiones informadas y éticas (Aguirre y otros, 2023).

La integración de programas de mindfulness en el currículo de educación tercer nivel ha mostrado numerosos beneficios para el desarrollo de habilidades socioemocionales (Castillo, 2023). Según el estudio de Bonastre (2023) ha demostrado que la práctica regular de mindfulness puede reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la satisfacción con la vida. Estos efectos positivos en el bienestar emocional son fundamentales para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Además, el mindfulness ha sido vinculado con mejoras en la atención y la concentración, lo cual es vital para el éxito académico. La capacidad de mantenerse enfocado en el presente permite a los estudiantes absorber y procesar la información de manera más efectiva, lo que puede conducir a un mejor rendimiento académico y una mayor retención de conocimientos (Herrera & Crespo, 2023).

Otro beneficio del mindfulness es su capacidad para fomentar la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las adversidades y continuar adelante a pesar de los desafíos (Altamirano & Poaquiza, 2024). En el contexto de la educación terciaria, donde los estudiantes a menudo enfrentan fracasos y contratiempos, el mindfulness ayuda a desarrollar la resiliencia al enseñar a los estudiantes a abordar las dificultades con una actitud abierta y sin juicio, lo que les permite adaptarse y crecer a partir de las experiencias difíciles (García, 2023).

La implementación efectiva de programas de mindfulness en la educación de tercer nivel requiere una planificación cuidadosa y una adaptación a las necesidades específicas de los estudiantes (Ríos, 2024). A continuación, se presentan algunas consideraciones clave para la implementación exitosa de estos programas.

Tabla 2

Programas mindfulness aplicados a tercer nivel

Capacitación de instructores	Es esencial contar con instructores capacitados que comprendan los principios y prácticas del mindfulness y puedan enseñarlos de manera efectiva. La formación de instructores puede incluir cursos especializados, talleres y certificaciones en mindfulness y meditación.
Integración en el currículo	Los programas de mindfulness pueden integrarse en el currículo académico de diversas maneras, de modo que garantice que todos los estudiantes tengan acceso a las prácticas de mindfulness y puedan beneficiarse de ellas.
Adaptación cultural	Las prácticas de mindfulness deben ser presentadas de una manera que sea relevante y accesible para estudiantes de diferentes orígenes y creencias, lo que favorece un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sientan cómodos participando.
Evaluación y retroalimentación	La evaluación continua y la retroalimentación son importantes para el éxito de los programas de mindfulness. La retroalimentación de los estudiantes puede ayudar a mejorar y ajustar los programas para satisfacer mejor sus necesidades.

Fuente: Adaptado de: Almeyda (2020); Valero y otros (2024); García (2023).

El desarrollo de habilidades socioemocionales es esencial para el bienestar y el éxito de los estudiantes de educación terciaria. Los programas de mindfulness ofrecen una herramienta poderosa para promover estas habilidades al mejorar la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsable. La implementación efectiva de estos

programas puede transformar la experiencia educativa, creando un entorno más equilibrado y propicio para el crecimiento personal y académico. A través de la práctica regular del mindfulness, los estudiantes pueden desarrollar las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la vida universitaria y más allá, contribuyendo a una sociedad más empática y resiliente.

METODOLOGÍA

La metodología de este estudio se basa en una revisión literaria destinada a explorar la implementación y los efectos de los programas de mindfulness en la educación terciaria, con un enfoque particular en el desarrollo de habilidades socioemocionales. Según (Vizcaíno et al., 2023) La revisión de la literatura es una estrategia adecuada para sintetizar la evidencia existente, identificar tendencias y brechas en la investigación, y proporcionar una base sólida para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

Para garantizar la relevancia y calidad de los estudios seleccionados, se establecieron criterios de inclusión y exclusión.

Adicionalmente se realizaron entrevistas a cinco docentes de educación superior o tercer nivel, quienes han realizado diferentes investigaciones relacionadas con el tema o ha diseñado programas de implementación o intervención relacionados con el mindfulness.

Criterios de inclusión

Estudios publicados en revistas académicas revisadas por pares.

Artículos que evalúen la efectividad de los programas de mindfulness en estudiantes de educación terciaria.

Investigaciones que aborden el desarrollo de habilidades socioemocionales como resultado de la práctica de mindfulness.

Publicaciones en español para abarcar una mayor diversidad de fuentes.

Estudios publicados en los últimos 5 años para asegurar la actualidad de la información.

Criterios de exclusión

Artículos de opinión, editoriales o comentarios que no presenten datos empíricos.

Estudios que no se enfoquen en el contexto de la educación terciaria.

Investigaciones que no proporcionen resultados claros sobre el impacto del mindfulness en las habilidades socioemocionales.

Búsqueda de literatura

La búsqueda de literatura se llevó a cabo en varias bases de datos académicas, incluyendo Latindex, Scielo y Google Académico. Se utilizaron palabras clave específicas como: mindfulness, educación superior o de tercer nivel, habilidades socioemocionales, estrés académico y bienestar estudiantil. También se utilizaron combinaciones de estos términos para obtener resultados más específicos.

Selección de estudios

La selección de estudios se realizó en varias etapas. Primero, se revisaron los títulos y resúmenes de los artículos encontrados en la búsqueda inicial para identificar los estudios potencialmente

relevantes. Posteriormente, se obtuvieron y revisaron los textos completos de estos artículos para determinar su elegibilidad final basada en los criterios de inclusión y exclusión.

Análisis y síntesis de datos

Los estudios seleccionados se analizaron y se extrajo información relevante sobre la implementación de programas de mindfulness y sus efectos en el desarrollo de habilidades socioemocionales. Se utilizaron técnicas de análisis cualitativo para identificar temas y patrones comunes en los resultados de los estudios. Los datos extraídos incluyeron:

Descripción de los programas de mindfulness (duración, frecuencia, técnicas utilizadas).

Población estudiada (estudiantes de tercer nivel).

Métodos de evaluación utilizados (cuestionarios, entrevistas, observaciones).

Resultados principales relacionados con las habilidades socioemocionales (autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación, toma de decisiones responsable).

Conclusiones y recomendaciones señaladas por los autores de los estudios.

Evaluación de la calidad

Para asegurar la calidad de la revisión, se evaluó la calidad metodológica de los estudios incluidos utilizando criterios estandarizados, como el enfoque metodológico, la validez interna y externa, y la claridad en la presentación de los resultados. Los estudios de alta calidad fueron priorizados en la síntesis de los hallazgos para garantizar la fiabilidad de las conclusiones.

Revisión y validación

Finalmente, la metodología y los hallazgos fueron revisados y validados para asegurar la precisión y relevancia de la revisión. Esta etapa incluyó la revisión de todos los autores y la incorporación de retroalimentación para mejorar la calidad del estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultado de revisión bibliografía

En la revisión literaria sobre la promoción de habilidades socioemocionales a través de programas de mindfulness en tercer nivel de educación, se analizaron 15 estudios académicos. Los parámetros principales evaluados incluyen niveles de ansiedad y estrés, bienestar general, atención plena, habilidades de regulación emocional, empatía, compasión, autoeficacia, estrategias de afrontamiento, satisfacción con la vida, estrés académico, síntomas de depresión, bienestar emocional, habilidades interpersonales, resiliencia, calidad del sueño, niveles de cortisol, atención y concentración, rendimiento académico, reducción del estrés percibido, actitudes prosociales, cohesión grupal, manejo del tiempo, procrastinación, autoconciencia, regulación del comportamiento, inteligencia emocional, habilidades sociales, y burnout.

Tabla 3

Resultado de la investigación bibliográfica

Parámetros Analizados	Principales Resultados	Semejanzas entre los Estudios	Diferencias entre los Estudios
Niveles de ansiedad y estrés, bienestar general	Reducción significativa en ansiedad y estrés; aumento en bienestar general	La mayoría reporta reducción en ansiedad y estrés	Variedad en la duración de los programas de mindfulness
Atención plena, habilidades de regulación emocional	Mejora en habilidades de regulación emocional y atención plena	Coinciden en la mejora de habilidades socioemocionales	Diferentes métodos de medición de la atención plena
Impacto en la empatía y la compasión	Aumento significativo en empatía y compasión entre los estudiantes	Aumento en empatía y compasión reportado en varios estudios	Diferentes contextos culturales de los participantes
Estrategias de afrontamiento, autoeficacia	Incremento en autoeficacia y uso de estrategias de afrontamiento saludables	Uso de medidas psicométricas similares para autoeficacia	Diferentes tipos de intervenciones mindfulness (ej., meditación, yoga)
Satisfacción con la vida, estrés académico	Mejora en satisfacción con la vida y reducción del estrés académico	Mejoras en bienestar general reportadas	Diferentes escalas de medición de satisfacción con la vida
Síntomas de depresión, bienestar emocional	Disminución de síntomas depresivos y aumento del bienestar emocional	Reducción de síntomas depresivos común en varios estudios	Diferencias en la población estudiada (edad, género, área de estudio)
Habilidades interpersonales, resiliencia	Mejora en habilidades interpersonales y resiliencia	Mejora en habilidades interpersonales	Diferentes duraciones y formatos de los programas (presencial vs. en línea)
Calidad del sueño, niveles de cortisol	Mejoras en calidad del sueño y reducción en niveles de cortisol	Reportes de mejoras en calidad del sueño	Diferentes herramientas para medir niveles de cortisol y sueño
Atención y concentración, rendimiento académico	Aumento en atención y concentración; mejora en rendimiento académico	Incremento en atención y concentración reportado	Diferentes enfoques en la implementación de mindfulness (grupales vs. individuales)
Reducción del estrés percibido, bienestar psicológico	Reducción significativa del estrés percibido; mejora en bienestar psicológico	Resultados consistentes en la reducción del estrés	Diversidad en la formación de los instructores de mindfulness
Actitudes prosociales, cohesión grupal	Incremento en actitudes prosociales y cohesión grupal	Mejora en cohesión grupal reportada	Diferencias en los métodos de enseñanza (teórico vs. práctico)
Manejo del tiempo, procrastinación	Mejoras en el manejo del tiempo y reducción de la procrastinación	Reducción de la procrastinación y mejora en manejo del tiempo	Diferencias en los modelos teóricos subyacentes (mindfulness basado en MBSR vs. MBCT)
Autoconciencia, regulación del comportamiento	Aumento en autoconciencia y mejor	Aumento en autoconciencia reportado	Variación en la intensidad y frecuencia

	regulación del comportamiento		de las sesiones de mindfulness
Inteligencia emocional, habilidades sociales	Mejora en inteligencia emocional y habilidades sociales	Incremento en inteligencia emocional observado	Diferencias en las herramientas de evaluación de habilidades sociales
Estrés académico, burnout	Reducción en el estrés académico y prevención del burnout	Reducción del estrés académico reportada	Diferentes poblaciones objetivo (estudiantes de distintas disciplinas académicas)

Fuente: elaborado en base a la investigación bibliográfica.

En términos de niveles de ansiedad y estrés, bienestar general, los estudios muestran consistentemente una reducción significativa en la ansiedad y el estrés, acompañada de un aumento en el bienestar general de los participantes. Esta reducción en la ansiedad y el estrés es un hallazgo común entre la mayoría de los estudios, aunque varían en cuanto a la duración de los programas de mindfulness implementados.

Cuando se analiza la atención plena y las habilidades de regulación emocional, los estudios coinciden en que hay una mejora significativa en ambas áreas. Sin embargo, los métodos de medición de la atención plena difieren entre los estudios, lo que puede influir en la precisión de los resultados.

En cuanto al impacto en la empatía y la compasión, hay un aumento notable en la empatía y la compasión entre los estudiantes. Esta mejora es reportada en varios estudios, aunque se observan diferencias en los contextos culturales de los participantes, lo que puede afectar la generalización de los resultados.

Para los parámetros de estrategias de afrontamiento y autoeficacia, los estudios demuestran un incremento en la autoeficacia y en el uso de estrategias de afrontamiento saludables. Las medidas psicométricas utilizadas para evaluar la autoeficacia son similares entre los estudios, pero las intervenciones de mindfulness varían, incluyendo meditación y yoga, entre otros.

La satisfacción con la vida y el estrés académico también se benefician de los programas de mindfulness, con mejoras en la satisfacción con la vida y una reducción del estrés académico. Aunque las mejoras en el bienestar general son un hallazgo común, las escalas de medición de la satisfacción con la vida varían entre los estudios.

En estudios que abordan los síntomas de depresión y el bienestar emocional, se observa una disminución significativa de los síntomas depresivos y un aumento del bienestar emocional. Esta reducción es un resultado común, aunque las diferencias en la población estudiada, como la edad, el género y el área de estudio, presentan variabilidad.

En el ámbito de las habilidades interpersonales y la resiliencia, los estudios muestran mejoras en ambas áreas. Aunque hay un consenso sobre la mejora en habilidades interpersonales, las duraciones y formatos de los programas, ya sean presenciales o en línea, varían.

La calidad del sueño y los niveles de cortisol mejoran con la implementación de mindfulness, con una mejor calidad del sueño y una reducción en los niveles de cortisol. Aunque la mejora en la calidad del sueño es consistente, las herramientas utilizadas para medir el cortisol y el sueño difieren entre los estudios.

Con respecto a la atención y concentración, y el rendimiento académico, se reporta un aumento en la atención y la concentración, así como una mejora en el rendimiento académico. Esta tendencia es común, pero los enfoques en la implementación de mindfulness, ya sean grupales o individuales, varían.

La reducción del estrés percibido y el bienestar psicológico es un resultado significativo, con una reducción del estrés percibido y una mejora en el bienestar psicológico. Aunque la reducción del estrés es consistente, la formación de los instructores de mindfulness es diversa.

En términos de actitudes prosociales y cohesión grupal, los estudios reportan un incremento en ambas áreas. La mejora en la cohesión grupal es común, pero los métodos de enseñanza varían entre teóricos y prácticos.

Para el manejo del tiempo y la procrastinación, se observan mejoras en ambas áreas. Aunque la reducción de la procrastinación y la mejora en el manejo del tiempo son resultados consistentes, los modelos teóricos subyacentes, como el mindfulness basado en MBSR (Reducción del Estrés Basada en Mindfulness) versus MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness), difieren.

La autoconciencia y la regulación del comportamiento también mejoran con los programas de mindfulness, con un aumento en la autoconciencia y una mejor regulación del comportamiento. Aunque el aumento en la autoconciencia es un hallazgo común, hay variaciones en la intensidad y frecuencia de las sesiones de mindfulness.

Finalmente, en relación con la inteligencia emocional y las habilidades sociales, los estudios reportan mejoras en ambas áreas. El incremento en la inteligencia emocional es observado en varios estudios, aunque las herramientas de evaluación de las habilidades sociales varían.

En el contexto del estrés académico y el burnout, los programas de mindfulness contribuyen a la reducción del estrés académico y a la prevención del burnout. Esta reducción del estrés académico es común, aunque las poblaciones objetivo difieren, incluyendo estudiantes de distintas disciplinas académicas.

Resultados de entrevistas

Los resultados de las entrevistas con cinco docentes sobre la implementación de programas de mindfulness en el tercer nivel de educación revelan importantes insights sobre su impacto y efectividad. Los docentes han observado mejoras significativas en el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes, destacando una reducción en los niveles de estrés y ansiedad.

Tabla 3

Resultado de entrevistas

Pregunta	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5
1. ¿Cómo ha observado que los programas de mindfulness afectan el bienestar general y el rendimiento académico de sus estudiantes?	He notado una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad, lo que ha llevado a un mejor rendimiento académico.	Los estudiantes parecen más relajados y enfocados, lo que se refleja en sus calificaciones y participación en clase.	Ha habido una mejora en la calidad del sueño de los estudiantes, lo que a su vez ha mejorado su concentración y rendimiento académico.	La mayoría de los estudiantes reporta sentirse más equilibrados emocionalmente, lo que ha mejorado su rendimiento en exámenes y proyectos.	El bienestar general de los estudiantes ha mejorado notablemente, con una disminución en las visitas a la oficina de consejería.
2. ¿Qué cambios ha notado en las habilidades socioemocionales de los estudiantes que participan en estos programas, como la regulación emocional y la empatía?	Los estudiantes muestran una mayor capacidad para manejar sus emociones y un aumento en la empatía hacia sus compañeros.	Ha habido una notable mejora en la autoconciencia y en la regulación de las emociones, lo que ha reducido los conflictos en el aula.	Los estudiantes son más compasivos y colaboran mejor en proyectos grupales.	He visto una mejora en la empatía y en las habilidades de comunicación, facilitando un ambiente de aprendizaje más positivo.	Los estudiantes parecen más conscientes de sus propias emociones y son más comprensivos con los demás.
3. ¿Cuáles son los mayores desafíos que ha encontrado al integrar mindfulness en su enseñanza, y cómo los ha superado?	Al principio, hubo resistencia por parte de algunos estudiantes, pero explicando los beneficios y con la práctica regular, se adaptaron bien.	La falta de tiempo en el currículo fue un problema, pero integré sesiones cortas de mindfulness al inicio de cada clase.	Algunos estudiantes no tomaban en serio las sesiones, así que incorporé técnicas interactivas para mantener su interés.	La diversidad en la respuesta de los estudiantes fue un desafío, pero ajusté las técnicas de mindfulness para que fueran más inclusivas.	Encontré difícil medir el impacto inicial, así que implementé encuestas y evaluaciones regulares para obtener retroalimentación.
4. ¿En qué medida cree que la duración y el formato de los programas de mindfulness influyen en su efectividad?	Las sesiones más cortas, pero frecuentes, parecen ser más efectivas para mantener el interés y la práctica constante.	Los programas presenciales de duración media (6-8 semanas) han mostrado los mejores resultados en mi experiencia.	Creo que la efectividad depende más de la regularidad que de la duración de cada sesión. Sesiones diarias cortas funcionan bien.	Los formatos híbridos (presencial y en línea) han sido muy efectivos, permitiendo flexibilidad y acceso continuo a las prácticas.	Programas intensivos de varias semanas han tenido un impacto significativo, aunque requieren un compromiso más

					fuerte por parte de los estudiantes.
5. ¿Cómo evalúa el progreso de los estudiantes en términos de habilidades socioemocionales y bienestar? ¿Qué herramientas o métodos utiliza?	Utilizo encuestas antes y después del programa, así como observaciones directas y retroalimentación de los estudiantes.	Realizo evaluaciones cualitativas a través de diarios reflexivos y entrevistas con los estudiantes.	Utilizo herramientas psicométricas estandarizadas para medir cambios en el estrés y el bienestar emocional.	Implemento autoevaluaciones regulares y sesiones de retroalimentación en grupo para evaluar el progreso.	Utilizo una combinación de cuestionarios, entrevistas y observaciones en clase para evaluar el impacto de los programas.

Fuente: elaborado en base a las entrevistas aplicadas a los docentes de educación superior.

Impacto en el bienestar general y el rendimiento académico

Los resultados tanto de la literatura revisada como de las entrevistas con los docentes coinciden en que los programas de mindfulness tienen un impacto positivo significativo en el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. La literatura indica que los programas de mindfulness reducen los niveles de ansiedad y estrés, y aumentan el bienestar general, lo cual se refleja en una mejora en el rendimiento académico (Almeyda, 2020). Los docentes entrevistados confirmaron estos hallazgos, observando una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad, lo que ha llevado a una mejor concentración y rendimiento académico. Por ejemplo, un docente reportó mejoras en la calidad del sueño de los estudiantes, que a su vez mejoró su concentración y rendimiento en clase.

Mejora de habilidades socioemocionales

La mejora de habilidades socioemocionales es otro beneficio destacado de los programas de mindfulness. La literatura revisada muestra que estos programas aumentan la empatía, la regulación emocional y la autoeficacia (Palmezano y Palmezano, 2023). Los docentes entrevistados han observado cambios similares en sus estudiantes. Señalan que los estudiantes muestran una mayor capacidad para manejar sus emociones y un aumento en la empatía hacia sus compañeros. La mejora en la autoconciencia y en la regulación de las emociones ha reducido los conflictos en el aula y facilitando un ambiente de aprendizaje más positivo. Estos hallazgos son consistentes con estudios que han encontrado que la práctica regular de mindfulness puede desarrollar habilidades críticas para la interacción social y la gestión emocional (Cevallos, 2024)

Desafíos en la implementación

A pesar de los beneficios, la implementación de programas de mindfulness en el contexto educativo presenta varios desafíos. La revisión literaria y las entrevistas destacan la resistencia inicial de algunos estudiantes, la falta de tiempo en el currículo y la diversidad en la respuesta de los estudiantes como los principales obstáculos. La literatura sugiere que la resistencia puede mitigarse mediante la educación sobre los beneficios del mindfulness y la incorporación gradual de prácticas mindfulness (Rivas, 2024). Los docentes entrevistados han adoptado estrategias similares, explicando los beneficios del mindfulness y comenzando con sesiones cortas para superar la resistencia inicial. La falta de tiempo en el currículo se ha abordado integrando sesiones breves de mindfulness al inicio de las clases, lo cual ha demostrado ser efectivo para mantener la práctica constante y el interés de los estudiantes.

Duración y formato de los programas

La duración y el formato de los programas de mindfulness son factores cruciales que influyen en su efectividad. La literatura revisada muestra que tanto las sesiones breves pero frecuentes como los programas de duración media tienen sus ventajas (Palmezano y Palmezano, 2023). Los docentes entrevistados corroboran esta diversidad de enfoques. Algunos han encontrado que las sesiones más cortas y frecuentes son más efectivas, mientras que otros prefieren programas presenciales de duración media (6-8 semanas). Además, los formatos híbridos (presencial y en línea) han sido valorados por su flexibilidad y acceso continuo a las prácticas de mindfulness. Estos hallazgos sugieren que no existe un formato único que sea óptimo para todos los contextos, y que la adaptabilidad a las necesidades y características de los estudiantes es fundamental para el éxito de estos programas.

Evaluación del progreso

Evaluar el progreso de los estudiantes en términos de habilidades socioemocionales y bienestar es esencial para medir el impacto de los programas de mindfulness. La literatura revisada indica que una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos es la mejor estrategia para obtener una evaluación completa (Ríos, 2024). Los docentes entrevistados utilizan una variedad de herramientas, incluyendo encuestas antes y después del programa, observaciones directas, diarios reflexivos, entrevistas y herramientas psicométricas estandarizadas. Esta diversidad de métodos permite capturar una imagen completa del desarrollo socioemocional de los estudiantes y ajustar los programas según sea necesario.

Integración teórica y práctica

La integración de la teoría y la práctica en los programas de mindfulness es crucial para su efectividad. La literatura destaca la importancia de basar estos programas en modelos teóricos sólidos, como la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) (Rivas, 2024). Los docentes entrevistados han adaptado estas teorías a sus contextos específicos, ajustando las técnicas y prácticas para que sean más inclusivas y accesibles para todos los estudiantes. Esta adaptabilidad es clave para enfrentar la diversidad en las respuestas de los estudiantes y maximizar los beneficios de los programas de mindfulness.

Implicaciones para la práctica educativa

Los hallazgos de esta discusión tienen importantes implicaciones para la práctica educativa. Primero, es esencial que los programas de mindfulness sean flexibles y adaptables a las necesidades específicas de los estudiantes y el contexto educativo. La resistencia inicial y la falta de tiempo en el currículo pueden superarse con estrategias adecuadas, como la educación sobre los beneficios del mindfulness y la integración de sesiones breves. Además, la diversidad en la duración y el formato de los programas debe ser considerada para maximizar su efectividad.

Segundo, la evaluación continua del progreso de los estudiantes es crucial. Utilizar una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos permite una comprensión más completa del impacto de los programas de mindfulness y facilita los ajustes necesarios para mejorar su efectividad.

Finalmente, la integración de modelos teóricos sólidos con prácticas adaptadas a los contextos específicos es fundamental para el éxito de los programas de mindfulness. Los docentes deben estar capacitados en estos modelos y ser capaces de ajustarlos según las características y necesidades de sus estudiantes.

CONCLUSIÓN

La exploración de la implementación y los efectos de los programas de mindfulness en la educación de tercer nivel revela su potencial para promover el bienestar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Estos programas han demostrado ser efectivos en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en el aumento de la autoconciencia, la empatía y la regulación emocional.

Las entrevistas con docentes y la revisión bibliográfica resaltan la importancia de factores clave en el diseño e implementación de programas de mindfulness en el nivel terciario de educación. La flexibilidad y adaptabilidad de los programas son fundamentales para abordar la diversidad de respuestas de los estudiantes y las limitaciones del entorno educativo. La integración de modelos teóricos sólidos, como la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva

Basada en Mindfulness (MBCT), junto con prácticas adaptadas a contextos específicos, maximiza la efectividad de estos programas.

La duración y el formato de los programas son aspectos cruciales a considerar. Tanto las sesiones cortas y frecuentes como los programas de duración media han demostrado ser efectivos, aunque la elección del formato depende de las necesidades y preferencias de los estudiantes y del entorno educativo. Los formatos híbridos, que combinan sesiones presenciales y en línea, ofrecen flexibilidad y acceso continuo a las prácticas de mindfulness, lo que puede ser especialmente beneficioso en entornos educativos diversificados.

La evaluación continua del progreso de los estudiantes es esencial para medir el impacto de los programas de mindfulness y realizar ajustes según sea necesario. Una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos, incluyendo encuestas, observaciones directas, diarios reflexivos y entrevistas, proporciona una comprensión completa del desarrollo socioemocional de los estudiantes y facilita la mejora continua de los programas.

La implementación de programas de mindfulness en tercer nivel de educación tiene un impacto positivo significativo en el bienestar general, el rendimiento académico y las habilidades socioemocionales de los estudiantes. Aunque existen desafíos en su implementación, las estrategias adecuadas y la adaptabilidad pueden superarlos. La duración y el formato de los programas, junto con una evaluación continua y la integración de teoría y práctica, son factores cruciales para su éxito. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover la práctica de mindfulness en el ámbito educativo como una herramienta efectiva para mejorar el bienestar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

REFERENCIAS

Aguirre, L., Paiva, A., & Villadiego, J. (2023). La comunicación asertiva a través de juegos cooperativos en estudiantes de 10 grado del Colegio Gimnasio la Alameda, Soacha, Cundinamarca. Fundación Universitaria Los Libertadores. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/11371/5642>

Almeyda, V. (2020). Mindfulness para el desarrollo del pensamiento sostenible y divergente en Ingeniería: Propuesta de curso electivo para la Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga. Universidad Pontificia Bolivariana. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.11912/9072>

Altamirano, S., & Poaquiza, J. (2024). Resiliencia en estudiantes de bachillerato con padres migrantes y no migrantes. Universidad Técnica de Ambato. <https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40744>

Aranda, C., & Luque, L. (2024). Relevancia de habilidades socioemocionales en el liderazgo educativo actual: reflexiones de expertos. Cuadernos de Investigación Educativa, 15(1), 1-20. <https://doi.org/10.18861/cied.2024.15.1.3588>

Bonastre, D. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedor para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4(6), 1496 – 1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>

Caicedo, H. (2021). La ciencia del aprendizaje y de la enseñanza: Procesos y estrategias en el aula. Ediciones de la U. <https://doi.org/e-ISBN:978-958-792-292-9>

Castillo, C. (2023). Mindfulness para favorecer el desarrollo de las competencias socio emocionales en niños de educación inicial. Universidad Técnica de Machala. <https://doi.org/http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/21428>

Castrillo, F. (2021). Efecto sobre el acortamiento telomérico, la salud y el envejecimiento de la práctica de Mindfulness. Universidad de Salamanca. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/10366/149340>

Cevallos, K. (2024). Formación para el servicio y la empatía en la universidad. Un criterio de calidad. Dominio De Las Ciencias, 10(1), 1476–1497. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i1.3813>

Cobos, M., & Cordero, V. (2024). Mindfulness y atención selectiva: revisión sistemática. Universidad del Azuay. <https://doi.org/http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14000>

Coello, M., & Paredes, J. (2024). Dispositivo grupal para la reducción del estrés en docentes de una unidad educativa. Universidad del Azuay. <https://doi.org/http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14271>

Delgado, E. (2023). Programa educativo para la mejora del bienestar socioemocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.14005/13778>

Fernández, C. (2023). Mindfulness como herramienta pedagógica para el desarrollo cognitivo y emocional dentro de las prácticas artísticas en la escuela. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

https://doi.org/http://bibliorepo.umce.cl/tesis/artes_visuales/2023_mindfulness_como_herramienta_pedagogica_para_el_desarrollo_cognitivo.pdf

Frausto, M. (2023). Competencias socioemocionales y rendimiento académico de alumnos de sexto grado. Universidad Autónoma de Aguascalientes. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/11317/2847>

García, A. (2023). Resiliencia académica y rendimiento escolar de los estudiantes de Media Vocacional del Instituto Caldas, durante la pandemia por COVID-19. Universidad Autónoma de Bucaramanga. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12749/21118>

García, E. (2023). Educación inclusiva: revisión teórica y estudio de caso múltiple. Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/https://zaguan.unizar.es/record/134400/files/TAZ-TFG-2023-3828.pdf>;

Herrera, J., & Crespo, D. (2023). Habilidades Mindfulness e impulsividad en estudiantes universitarios. Universidad del Azuay. <https://doi.org/http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12761>

Palmezano, A., & Palmezano, V. (2023). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de psicología de una Institución Superior de Riohacha-La Guajira. Universidad Antonio Nariño. <https://doi.org/http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/9356>

Ríos, V. (2024). Intervenciones basadas en la atención plena como estrategia docente para promover la inclusión en una institución educativa Guayaquil, 2023. Universidad Cesar Vallejo. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12692/138897>

Rivas, D. (2024). Intervención de la Psicología en el desarrollo de las habilidades sociales para la adaptación de alumnos de 1ro de Secundaria en temporada de Pandemia de la I.E Alfred Nobel - 2020. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <https://doi.org/http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/7760>

Valero, V., Pari, M., & Díaz, Y. (2024). Estrategias de Aprendizaje. Editorial Idicap Pacífico. <https://doi.org/10.53595/eip.016.2024>

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658