

Mindfulness como clave para potenciar habilidades socioemocionales

Mindfulness as a key to enhance social-emotional skills

Flor Bella Huanay Quiñones^{1*}, <https://orcid.org/0000-0002-0678-4569>

Raúl Neil Ramírez Rondán¹, <https://orcid.org/0000-0002-5788-472X>

¹Universidad Cesar Vallejo, Perú

*Autor para correspondencia. email fhunayq@ucvvirtual.edu.pe

RESUMEN

Introducción: El presente estudio tiene por objetivo analizar los beneficios de la práctica del mindfulness para potenciar las habilidades socioemocionales.

Materiales y métodos: Aplicando la metodología de revisión bibliográfica, y estableciendo como período de análisis 2018-2022, en diferentes bases de datos como: Scopus, Scielo, Redalyc, Elsevier, entre otras.

Resultados: Los resultados evidenciaron información relevante de los beneficios del mindfulness. En la base de datos Scopus una de las que más aportó, se evidencia un total de 14,296 artículos con investigaciones del mindfulness o atención plena; se realizó un análisis minucioso de artículos seleccionados que respaldan la pertinencia del mindfulness para vivir de forma consciente.

Discusión: La práctica del mindfulness tiene mucha significancia en ser humano ya que potencializara sus habilidades socioemocionales que son importantes para poder vivir de manera positiva mediante la consecución de las metas y objetivos tratados con conciencia plena.

Conclusiones: La práctica diaria del mindfulness lleva a la paz interior permitiendo el autoconocimiento, autoconciencia, la empatía, la autorregulación, la toma de decisiones asertivas, entre otras habilidades esenciales en el contexto socioeducativo actual.

Palabras clave: Mindfulness; conciencia; habilidades socioemocionales.

ABSTRACT

Introduction: The present study aims to analyze the benefits of mindfulness practice to enhance socio-emotional skills.

Materials and methods: Applying the literature review methodology, and establishing the analysis period 2018-2022, in different databases such as: Scopus, Scielo, Redalyc, Elsevier, among others.

Results: The results evidenced relevant information on the benefits of mindfulness. In the Scopus database, one of the most contributing, there is evidence of a total of 14,296 articles with research on mindfulness or mindfulness; A thorough analysis of selected articles supporting the relevance of mindfulness for conscious living was carried out.

Discussion: The practice of mindfulness is very significant in human beings since it will enhance their socio-emotional skills that are important to be able to live in a positive way by achieving the goals and objectives dealt with fully consciously.

Conclusions: The daily practice of mindfulness leads to inner peace, allowing self-knowledge, self-awareness, empathy, self-regulation, assertive decision-making, among other essential skills in the current socio-educational context.

Key words: Mindfulness; awareness; socioemotional skills.

Recibido: 11/6/2022 Aprobado: 25/10/2022

Introducción

En la actualidad, son múltiples las dificultades que se enfrentan en el mundo educativo, relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, relaciones interpersonales; convivencia escolar, estrés, siendo uno de los retos pendientes lo constituye el desarrollo de habilidades socioemocionales, especialmente a partir de la importancia que tiene esta dimensión socioemocional en la era digital (Palacios y Deroncele, 2021).

Al respecto, una de las estrategias que puede ayudar a este propósito es el mindfulness, que ha sido aplicado en diferentes contextos como: clínicos. Educativos y organizacionales enfocadas en mantener la consciencia plena con atención en el presente sin emitir juicios permitiendo disminuir los niveles de ansiedad, estrés, depresión del mismo modo las Habilidades Socioemocionales son un conjunto de conductas relacionadas a la inteligencia intrapersonal e interpersonal que favorecen la expresión de sentimientos, emociones, pensamientos, resolución de conflictos interpersonales; estas dos practicas ofrecen beneficios a la salud porque permiten mantener un bienestar psicológico y al tener un bienestar psicológico la persona podrá alcanzar sus metas, objetivos, propósitos, disminuir los niveles de estrés y ansiedad aumentando una mejor comunicación asertiva con una escucha activa mediante el reconocimiento de sus emociones y de los demás creando un ambiente saludable donde tendrá mayor capacidad en la resolución de conflictos que se le presentan en su vida diaria, las pericias de meditación, incluida la atención plena, han atraído la curiosidad de los neurocientíficos que exploran la conciencia y la regulación del afecto a través del adiestramiento mental y de los psicoterapeutas estudiosos en la mejora personal y las relaciones interpersonales. El objetivo del presente trabajo es analizar los beneficios de la práctica del mindfulness para potencializar las habilidades socioemocionales.

El mindfulness es la atención plena o conciencia plena, es despertar todo el potencial interno que tenemos, la mayoría de nosotros no le damos importancia, nos preocupamos por cosas superfluas sin verdadero, estamos tan ocupados pensando cambiar a la sociedad caótica que tenemos, es por ello necesario la experiencia de la atención plena para mejorar la salud física, espiritual y emocional (Kabat-Zinn, 2010); así el mindfulness es dirigir intencionalmente la atención a las rutinas que se dan en el instante con aceptación y sin prejuicios; la atención plena permite manejar de forma consciente nuestras vidas evitando una vida con preocupaciones de momentos pasados o futuras sin sentido (Ludwig y Kabat-Zinn, 2008), asimismo la atención plena es un estilo de vida practicada en las antiguas tradiciones budistas buscando el ser concientes del momento presente prestando atención a las experiencias internas (mente-cuerpo) como son los impulsos, las sensaciones, emociones y cogniciones) y las experiencias externas como las imágenes, sonidos y olores; así si no está presente la ética en la conciencia no se puede considerar mindfulness a pesar de práctica sus elementos por ejemplo prestar atención para asesinar o hacer daño a alguien es una transgresión a la tradición budista (Williams *et al.*, 2011). La única forma de disfrutar y tener plenitud de la vida es viviendo el momento presente para poder tener un futuro sin arrepentimientos por no haber disfrutados de las experiencias en su momento (Baer *et al.* 2020). La atención plena involucra la conciencia del momento presente con un pensamiento de Actitud favorable al descubrimiento y la capacidad de instaurar distinciones novedosas manifestadas en la indagación de ideas, suscita el bienestar psicológico, la felicidad y una buena aceptación con vínculos importantes mejorando las relaciones interpersonales (Abdul *et al.*, 2021).

Las Habilidades socioemocionales, expertos de diversas diciplinas manifiestan que la educación tiene diversas capacidades entre ellas esta lo cognoscitivo y lo socioemocional, teniendo en cuenta que el aprendizaje y el éxito en la vida requiere de competencias que no sean solo cognitivas. Las llamadas competencias blandas fueron desarrolladas por psicólogos en época pasada y reanudada nuevamente por economistas (Huerta, 2019). CASEL utiliza el término de habilidades socioemocionales (HSE) o aprendizaje socioemocional para referir al contiguo de herramientas que dan a las personas comprender y moderar sus emociones, reconocerse y manifestar empatía por los otro, crear y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones juiciosas, concretar y conseguir fines personales (Hernández, Trejo y Hernández, 2018, p. 88). Las habilidades socioemocionales se componen de tres destrezas como son las intrapersonales, las interpersonales y las cognitivas (Navas *et al.* 2019).

Materiales y métodos

El método utilizado es la revisión de literatura, desde una crítica epistémica (Deroncele-Acosta, 2020a, b, 2022), lo cual permitió la recopilación de artículos científicos relacionados con la variable mindfulness y habilidades socioemocionales, desde el periodo 2019 hasta el 2022 en las diferentes bases de datos indexados

como: Scopus, Scielo, Redalyc, Elsevier, etc. donde se evidencia información relevante de los beneficios del mindfulness. En la base de datos Scopus se encontró un total de 6,385 artículos de acceso abierto con investigaciones del mindfulness o atención plena y en el Google Académico se encontró 421 resultados y 22 artículos de revisión sistemática en mindfulness y habilidades socioemocionales.

Resultados

Lu *et al.* (2021) proponen que el mindfulness y las habilidades socioemocionales están relacionadas asociándose de forma positiva con la función ejecutiva obteniendo al desarrollo de las habilidades socioemocionales de los jóvenes latinos en los estados unidos, siendo primordiales para tener capacidad de afrontamiento al estrés de aculturación, la discriminación y otros conflictos mediante la conciencia y el orientación deliberada en los pensamientos y emociones presentes con autocompasión, beneficiando las habilidades mentales como establecer metas, planificar, manejar nuestro tiempo concluyendo lo que se comienza en la vida diaria de los preadolescentes latinos.

Romero *et al.* (2019) dan a conocer que es importante en la niñez atender los problemas de conducta tanto en el ámbito educativo así como también en la salud por ello es importante los programas educativos para la atención del fortalecimiento de las habilidades cognitivas, emocionales y sociales, esta investigación vio la posibilidad de efectuar un programa para prevenir centrada en el entrenamiento de las habilidades socioemocionales y sociocognitivas con la participación de 128 infantes con dificultades de conducta, 67 infantes estuvieron en el grupo intervención y 59 en el grupo control, se realizó 19 sesiones entrenándose las destrezas de gratitud, manejo de emociones, competencias sociales, empatía y resolución de enfrentamientos, concluyéndose que el programa mejoro las competencias cognitivas, emocionales y sociales en especial la el comportamiento de los niños que son reconocidos como problemáticos dentro del aula.

Benites y Ramírez (2019) tuvieron como finalidad incluir la competencias emocionales dentro del currículo como proyecto educativo en los colegios de nivel secundario de México para que se interponga dentro del reglamento la ejecución de las competencias socioemocionales, el proyecto será vigente hasta el año 2020 donde se consideró el proyecto de vida y temas considerados en el área de tutoría y educación emocional, se concluyó que es importante en la inserción dentro del contexto actual por los retos e incertidumbres.

Baena *et al.* (2020) sostienen que el mindfulness tiene como característica la conciencia de experiencias presentes y la búsqueda del equilibrio mente- cuerpo se armoniza la mente y el cuerpo, se realizó un programa de intervención durante 6 semanas en cuatro instituciones educativas de la ciudad de Granada, con la participación de 320 estudiantes desde el 5° de primaria hasta el 3° de secundaria con el propósito de demostrar los efectos positivos del mindfulness para aumentar la atención y reducir el estrés de los estudiantes, se utilizó un diseño cuasiexperimental, cuyo resultado fue que la práctica del mindfulness mediante el programa redujo el estrés y mejoro la atención en los alumnos.

Por su parte el estudio de Lonnie y Megan (2022) tuvo como propósito de comprobar en los seminarios de estudiantes para educadores ver los efectos del mindfulness breve y el entrenamiento de habilidades socioemocionales los colaboradores cumplieron con la concentración de disolución de empatía y eficacia (n = 13), apoyaron con información cualitativa (n = 12) y contestación a la sesión (n = 48), se concluyó en el estudio hubo un aumento muy relevante en la capacidad de habilidades socioemocionales del maestro, a la vez que la investigación de Triñanes *et al.* (2019) tuvo como objetivo explorar la posibilidad y eficacia de un del mindfulness basado en la preparación en destrezas sociocognitivas y socioemocionales, conto con la participación de 128 niños con dificultades conductuales de los cuales 67 en el grupo intervención y 59 en el grupo control; se realizó 19 sesiones para el entrenamiento a los niños; el resultado fue que el programa crea alta participación haciéndolo viable por haber mejorado las habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

Pérez (2019) en su investigación cualitativa realizada tuvo como objetivo potencializar la eficacia de la educación y las relaciones interpersonales armónicas mediante talleres de mindfulness y competencias socioemocionales a niños, donde se puso en práctica el programa Respira; se realizó una entrevista semiestructurada a 10 niños, 8 del 1° y 2 de grado 6°; el resultado fue que la práctica del mindfulness no solo mejora la atención sino también las relaciones interpersonales de forma significativa.

Finalmente, Bastidas y Jiménez (2022), desarrollaron un trabajo de para fortalecer a través del mindfulness las habilidades de autorregulación a niños de 5 a 13 años de la residencial María Fernanda de la ciudad de Tunja, se utilizó la metodología de enfoque cualitativo con acción participativa, cuyo resultado fue que el saber autorregular las emociones brinda estrategias importantes en el aprendizaje de los alumnos y sus experiencias emocionales.

Discusión

Se han encontrado pocos artículos que relacionan el mindfulness y las habilidades socioemocionales, en Scopus solo se encontró un solo artículo. En Google Académico se encontraron 22 artículos de revisión sistemática se evidencia que la práctica del mindfulness potencializa el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Es importante resaltar que la mente al estar lleno de pensamientos inconclusos del pasado o futurista con pensamientos enfocados en el futuro sin disfrutar o ser conscientes de lo que se realiza en el momento presente sobrecargado con pensamientos del pasado y el futuro sin vivir a plenitud el momento presente, generando altos niveles de estrés y ansiedad lo puede llevar al individuo a presentar dificultades en relaciones intrapersonales, interpersonales conllevándolo a presentar sentimientos de frustración, tristeza, ansiedad, miedo, etc.; emociones que no favorecen a un óptimo desenvolvimiento en actividades realizadas de la vida cotidiana.

Esto tiene un impacto en el aprendizaje de los estudiantes de ahí que la atención plena sea una excelente propuesta para que el estudiante se mantenga centrado en su proceso de aprendizaje, ello puede lograrse con una retroalimentación formativa integrada que favorezca la reflexión del estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje (Mollo y Deroncele, 2021, 2022) y para ello el docente debe comportarse como un líder transformacional (Vargas *et al.*, 2022) que le permita desplegar estrategias de intervención psicosocial educativas (Espinosa-Pérez *et al.*, 2020) examinando los factores de éxito de la colaboración entre docente-estudiante (Palacios-Núñez *et al.*, 2022).

En general, la práctica del mindfulness tiene mucha significancia en ser humano ya que potencializara sus habilidades socioemocionales que son importantes para poder vivir de manera positiva mediante la consecución de las metas y objetivos tratados con conciencia plena, a continuación, se muestra una síntesis de estudios examinados con sus disimiles aportes al respecto (Tabla 1).

Tabla 1 Estudios examinados

| N° | Autor | Título | Año | Fuente | Aporte |
|----|--|--|------|---|---|
| 1 | Lu, S., Huang, C.-C., Cheung, S.P., Rios, J.A., Chen, Y. | Mindfulness and social-emotional skills in Latino pre-adolescents in the U.S.: The mediating role of executive function | 2021 | Scopus Health and Social Care in the Community, 29(4), pp. 1010–1018 | La atención plena, la conciencia y el enfoque intencional en los pensamientos y emociones presentes con autocompasión, puede beneficiar a la función ejecutiva de los preadolescentes latinos, lo que a su vez puede manifestarse como una mejora de las habilidades socioemocionales |
| 2 | Triñanes, E., Fraguera, J., Torres, P., & Rodríguez, C. | Prevención indicada de los problemas de conducta entrenamiento de habilidades socioemocionales en el contexto escolar. Indicated prevention of behavioral problems: Training socioemotional skills at the school context | 2019 | Dialnet | El programa mejora las habilidades emocionales, cognitivas y sociales, y también las conductas problemáticas, especialmente las observadas por el profesorado. |
| 3 | Benítez–Hernández, M. y Ramírez, L. | Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres | 2019 | Redalyc http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030508 | La práctica del mindfulness mediante el programa redujo el estrés y mejoro la atención en los alumnos |
| 4 | Baena, <i>et al.</i> | Improvement of attention and stress levels in students through a Mindfulness intervention program | 2019 | Revista de Psicodidáctica (English ed.) | La práctica del mindfulness no solo mejora la atención sino también las relaciones interpersonales de forma significativa. |
| 5 | Lonníe y Megan | Efectividad del entrenamiento basado en mindfulness para reducir la ansiedad: una revisión sistemática de los últimos 10 años | 2021 | Teaching and Teacher Education | Aumento muy relevante en la capacidad de habilidades socioemocionales del maestro gracias al entrenamiento en mindfulness |

| | | | | | |
|---|----------------------|---|------|----------------------------------|--|
| 6 | Pérez, <i>et al.</i> | Mindfulness, RESPIRA y conflictos interpersonales de niños y niñas: de la práctica formal a situaciones más retadoras | 2021 | Repositorio Institucional Séneca | El entrenamiento en mindfulness mejora las relaciones interpersonales además de la atención. |
|---|----------------------|---|------|----------------------------------|--|

Conclusiones

El mindfulness es una práctica milenaria que aclara la mente y conlleva a potencializar las habilidades socioemocionales de acuerdo con revisiones realizadas que dan sustento a dicha práctica contemplativa. Las habilidades socioemocionales son importantes en todo ámbito de desenvolvimiento del ser humano ya que facilita el desarrollo de sus metas llevándolo a un bienestar psicológico mediante herramientas facilitadoras que requiere el ser humano dentro de este mundo competitivo.

Con la práctica del mindfulness y las habilidades socioemocionales dentro del ámbito educativo beneficiaría en la formación integral de los estudiantes con el desarrollo de competencias para la vida.

Investigaciones encontradas dan a conocer que la práctica del mindfulness beneficia a pacientes con padecimientos difíciles de disminuir el estrés y la gestión de las emociones más aún beneficiaría a la comunidad educativa en el desarrollar sus habilidades socioemocionales que son fundamentales para tener un estado de salud compasivo.

Las limitaciones de la investigación por la poca información con relación a ambas variables aplicados en las investigaciones.

Referencias bibliográficas

1. Abdul Kadir, N. B. Y., Mohd, R. H. y Dimitrova, R. (2021). Promover la atención plena a través de las 7C del desarrollo juvenil positivo en Malasia. En *Handbook of Positive Youth Development* (49-62). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5_4
2. Baena, A., Ortiz, M., Marfil, A. y Granero, A. (2020). Improvement of attention and stress levels in students through a mindfulness intervention program. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 26(2), 132-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
3. Baer, R., Caldera, C. y Nagy, L.M. (2020). Atención plena. En: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_820
4. Bastidas, J. y Jiménez W. (2022). Fortalecimiento de las habilidades de autorregulación emocional a través de la técnica de meditación Mindfulness en un grupo de niños de edades entre los 5 a 13 años, del conjunto residencial María Fernanda en la ciudad de Tunja. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/48889>
5. Benítez, M. y Ramírez, L. (2019). Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 3(5), 129-144. <http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030508>
6. Deroncele Acosta, A. (2020). Paradigmas de investigación científica. Abordaje desde la competencia epistémica del investigador. *Revista Arrancada*, 20(37), 211-225.
7. Deroncele, A. (2020). Competencia epistémica del investigador. En A. M. de Vicente Domínguez y N. Abuín Vences (Coords), *La comunicación especializada del siglo XXI* (pp. 53-77). McGraw-Hill. <https://bit.ly/3ANOsWw>
8. Deroncele-Acosta, A. (2022). Competencia epistémica: Rutas para investigar. *Universidad Y Sociedad*, 14(1), 102-118. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2540>
9. Espinosa-Pérez, S., Deroncele-Acosta, A. y Medina-Zuta, P. (2020). Estrategia de intervención psicosocial educativa para el manejo efectivo del estrés de rol en médicos y enfermeras: diagnóstico preliminar y bases epistemológicas. *Maestro y Sociedad*, 17(1), 12-24. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>
10. Hernández, M. Trejo, Y. & Hernández, M. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. Poniéndose al día. <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AlDia.pdf>
11. Huerta, M. (2019). Evaluación de habilidades socioemocionales y transversales: un estado del arte. *DIALOGAS, Adelante, Agcid Chile, MESACTS y CAF*. <http://scioteca.caf.com/handle/123456789/1419>
12. Julca Roncal, A. P. (2021). Efectividad del entrenamiento basado en mindfulness para reducir la ansiedad: una revisión sistemática de los últimos 10 años. (s.e.).
13. Kabat-Zinn, J. (2010). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós.

14. Lonnie, M. y Megan, P. (2022). Preparación consciente: una exploración de los efectos de la atención plena y el entrenamiento SEL en la eficacia y empatía de los maestros antes del servicio. *Enseñanza y formación del profesorado*, 123(1).<https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103986>
15. Lu, S., Huang, C. C., Cheung, S. P., Rios, J. A., Chen, Y. (2021). Mindfulness y habilidades socioemocionales en preadolescentes latinos en los EE. UU.: El papel mediador de la función ejecutiva. *Salud y Atención Social en la Comunidad*, 29(4), 1010-1018.
16. Ludwig, D. S. y Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness en medicina. *JAMA*, 300(11), 1350–1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350.
17. Mollo-Flores, M. E., & Deroncele-Acosta, A. (2022). Modelo de retroalimentación formativa integrada. *Universidad Y Sociedad*, 14(1), 391-401. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2569>
18. Mollo-Flores, M., Deroncele-Acosta, A. (2021). Meaningful Learning: towards a Meta-regulated Learning model in Hybrid Education. 16th Latin American Conference on Learning Technologies. <https://ieeexplore.ieee.org/document/9725146>
19. Nava, S., Glasserman Morales, L. y Torres Arcadia, C. (2022). Habilidades socioemocionales en directores de educación básica. Revisión sistemática de literatura. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 17(1), 255-275. <https://doi.org/10.15359/rep.17-1.11>
20. Palacios, M. L., y Deroncele, A. (2021). La Dimensión Socioemocional de la Competencia Digital en el marco de la Ciudadanía Global. *Revista Maestro y Sociedad*, 18(1), 119-131. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5318>
21. Palacios-Núñez, M., Deroncele-Acosta, A., & Goñi Cruz, F. F. (2022). Aprendizaje colaborativo en línea: factores de éxito para su efectividad. *Revista Conhecimento Online*, 2, 158–179. <https://doi.org/10.25112/rco.v2.2925>
22. Pérez Cárdenas, J. D. (2019). Mindfulness, RESPIRA y conflictos interpersonales de niños y niñas: de la práctica formal a situaciones más retadoras. <http://hdl.handle.net/1992/45575>
23. Vargas-Pinedo, M. E., Mollo-Flores, M. E., Alemán-Saravia, A. C., & Deroncele-Acosta, A. (2022). Liderazgo científico investigativo del docente para la transformación del contexto universitario. *Revista Venezolana De Gerencia*, 27(99), 1151-1168. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/38320>
24. Williams, M., Penman, D. y Kabat-Zinn, J. (2011). Atención plena. Macmillan Audio. <http://www.truehomewithin.net>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.