

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.9946

El Desarrollo de Habilidades Blandas a Través de la Técnica Mindfulness y las Expresiones Artísticas en el Ámbito Escolar

Ricardo Alberto Reza Flores

ricardoa.rezaf@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2654-8715>

Centro de Actualización del Magisterio en la Ciudad de México
México

Alejandra Zamudio Palomar

alejandra.zamudio@aefcm.gob.mx

<https://orcid.org/0000-0003-3947-4628>

Centro de Actualización del Magisterio en la Ciudad de México
México

RESUMEN

El manejo no asertivo de las emociones en el estudiantado puede impactar directamente con un bajo desempeño académico y una limitada capacidad para desarrollar habilidades blandas en entornos educativos y personales. Se destaca la ausencia de programas efectivos que combinen expresiones artísticas y mindfulness en el currículo académico. Es pertinente profundizar en esta convergencia innovadora entre el arte y el mindfulness para promover la autorregulación emocional y el bienestar en los estudiantes. Fue desarrollada una investigación con metodología documental sustentada en la búsqueda de información en repositorios digitales de alto impacto, identificando la falta de estudios que aborden la integración de estas prácticas en el contexto educativo de la Ciudad de México. Se concluye que se tienen que abordar las emociones en la educación, enfatizando la necesidad de profundizar en la edificación de más investigaciones para comprender mejor el impacto y la implementación efectiva de estas prácticas catalizadoras de emociones positivas que derivan en el desarrollo de habilidades blandas.

Palabras clave: mindfulness, expresiones artísticas, educación básica, docente, habilidades blandas

Correspondencia: ricardoa.rezaf@gmail.com

Artículo recibido 10 noviembre 2022 Aceptado para publicación: 10 diciembre 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Reza Flores, R. A., & Zamudio Palomar, A. (2024). El Desarrollo de Habilidades Blandas a Través de la Técnica Mindfulness y las Expresiones Artísticas en el Ámbito Escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 14267-14275. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.9946

The Development of Soft Skills Through the Mindfulness Technique and Artistic Expressions in the School Environment

ABSTRACT

Non-assertive management of emotions in students can directly impact poor academic performance and a limited ability to develop soft skills in educational and personal environments. The absence of effective programs that combine artistic expressions and mindfulness in the academic curriculum stands out. It is important to delve deeper into this innovative convergence between art and mindfulness to promote emotional self-regulation and well-being in students. An investigation was developed with documentary methodology based on the search for information in high-impact digital repositories, identifying the lack of studies that address the integration of these practices in the educational context of Mexico City. It is concluded that emotions must be addressed in education, emphasizing the need to deepen the construction of more research to better understand the impact and effective implementation of these practices that catalyze positive emotions that lead to the development of soft skills.

Keywords: mindfulness, artistic expressions, basic education, teaching, soft skills

INTRODUCCIÓN

La falta de gestión de las emociones entre estudiantes representa una preocupación tanto en el ámbito escolar como en su desarrollo personal. Esta carencia se relaciona directamente con un bajo desempeño académico, ya que las emociones no gestionadas pueden interferir con la capacidad de concentración, el rendimiento en las tareas y la interacción positiva con los demás (Gaesser, 2020). A pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de las habilidades blandas, como la autorregulación emocional, las prácticas integradoras para desarrollar estas habilidades siguen siendo limitadas en muchos entornos educativos.

Se ha observado una falta de programas efectivos que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional a través de expresiones artísticas, independientemente de la asignatura que se imparta (Houghton et al., 2012). Las artes, como la música, el teatro, la pintura o la danza, ofrecen un medio poderoso para explorar y expresar emociones de manera creativa, pero su integración en el currículo académico es a menudo insuficiente.

Además, la aplicación de técnicas de mindfulness en el aula es otra área subdesarrollada. La práctica de esta técnica puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a cultivar la conciencia plena del momento presente, gestionar el estrés y regular sus emociones de manera más efectiva. Sin embargo, su implementación sistemática y su integración con las expresiones artísticas en el contexto educativo también son escasas.

Por lo tanto, la falta de estrategias efectivas para abordar la gestión de emociones entre los estudiantes en el ámbito escolar es una preocupación que requiere una investigación más profunda para identificar en qué medida se aplican estas prácticas, cómo afectan al desempeño académico y qué medidas pueden tomarse para mejorarlas.

En el ámbito educativo contemporáneo, el reconocimiento de la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje ha adquirido una relevancia irrefutable. Las emociones no solo influyen en la motivación y el compromiso de los estudiantes, sino que también moldean la forma en que se desenvuelven en su entorno, en la toma de decisiones, en la resolución de problemas y en cómo interactúan en la sociedad. Es en este contexto, surge como idea la convergencia de dos poderosas herramientas: el arte y el mindfulness (Sánchez et al., 2020); por separado, han demostrado ser agentes

transformadores en el desarrollo emocional y cognitivo de los individuos, sin embargo, su sinergia en el entorno educativo es un territorio relativamente inexplorado.

Es importante elaborar proyectos para proponer, explorar y analizar la conjunción de dos áreas aparentemente dispares: el arte, como medio de expresión creativa, y el mindfulness, como práctica de atención plena y consciente (Ramos et al, 2022). Cabe mencionar que éstas dos áreas comparten una mirada que puede entretenerlas, que es la promoción de la consciencia emocional y el bienestar psicológico.

El presente estudio pretende revelar tanto en el sector educativo como en la sociedad, cómo la integración de estos elementos puede potenciar las experiencias emocionales de los estudiantes y, por consiguiente, influir positivamente en su proceso de aprendizaje y de la vida en general (Águila, 2020).

La estructura que es importante vislumbrar para favorecer a esta nueva mirada educativa involucra tres pilares esenciales. Primero, se aborda la relevancia del reconocimiento y manejo de las emociones en el ámbito personal y escolar, destacando su influencia directa en la cognición y el rendimiento académico. Como segundo pilar, se explora el papel del arte como herramienta de expresión y exploración emocional, brindando a los estudiantes un medio auténtico para comprender y comunicar sus sentimientos. Por último, se examina la práctica del mindfulness como una vía efectiva para cultivar la atención y la conciencia, promoviendo una mayor conexión con las emociones y el entorno.

Se debe aspirar a iluminar el potencial transformador que emana de la intersección entre el arte y el mindfulness en el contexto educativo, para que se construya un puente que no sólo pueda ampliar el horizonte teórico en esta área, sino también proporcionar elementos concretos y prácticos que puedan ser implementados en diversos entornos de la vida de los individuos (Bellido et al, 2023).

En este orden de ideas se tiene como objetivo de este estudio: valorar la implementación del binomio conformado por las expresiones artísticas y mindfulness, a través de la práctica de docentes que ejercen su profesión en Educación Básica de la Ciudad de México, para reconocer si son desarrolladas asertivamente las habilidades blandas y esto conduce a mejorar el rendimiento académico en los estudiantes; en aras de favorecer entornos educativos-sociales de calidad y plenitud.

METODOLOGÍA

La cosmovisión interpretativa que se desarrolla en el presente trabajo se sustenta en una metodología documental, la cual es esencial porque permite acceder a una amplia gama de fuentes de información existente, como libros, artículos y documentos gubernamentales, lo que proporciona una base sólida para la investigación. Además, ayuda a contextualizar el problema de investigación dentro del marco teórico existente, apoyando la construcción de teorías sólidas basadas en evidencia previa (Espinosa, 2020). Esto permitira ubicar estudios que destaquen como conjugan la técnica Mindfulness y las expresiones en las aulas educativas en la Educación Básica, para reconocer los beneficios y posibles áreas de mejora en su implementación.

La extensión de la búsqueda de información estará delimitada en la región sociodemográfica de la Ciudad de México. Serán empleados diferentes repositorios digitales para acceder a los datos referentes al objeto de estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Durante la recopilación de información científica, se exploraron más de diez repositorios digitales relevantes en el ámbito educativo y social para identificar estudios que abordaran el uso del arte y mindfulness en la Ciudad de México. Entre estos repositorios se destacan Google Scholar, JSTOR, ERIC, Scopus, ResearchGate, Academia.edu, Dialnet, Redalyc, PubMed y PsycINFO; los cuales ofrecen acceso a una amplia variedad de recursos académicos, desde artículos de revistas científicas, tesis doctorales y libros especializados.

Durante la exploración en los repositorios digitales, se identificaron varios artículos relevantes que abordaban la importancia y el uso de las artes y el mindfulness de manera individual. Estos estudios ofrecían una amplia gama de perspectivas sobre cómo las prácticas artísticas, como la música, la pintura y el teatro, así como las técnicas de mindfulness, pueden beneficiar el bienestar emocional y el desarrollo personal en contextos educativos. Sin embargo, la integración simultánea de ambas prácticas no fue abordada en los documentos identificados, lo que sugiere una brecha en la literatura en cuanto a la investigación sobre la combinación de arte y mindfulness como herramientas complementarias para promover el bienestar y la autorregulación emocional en entornos educativos específicos, como la Ciudad de México.

Es importante concebir una nueva panorámica en el abordaje de las habilidades blandas; en este sentido se comprende que las emociones en el contexto educativo ha cobrado un interés creciente en las últimas décadas, reconociendo la importancia de promover el bienestar emocional y social de los estudiantes para un desarrollo integral. Esta perspectiva ha impulsado la integración de enfoques pedagógicos que van más allá de la mera transmisión de conocimientos académicos, promoviendo la formación de individuos conscientes, emocionalmente equilibrados y capaces de enfrentar los desafíos de la vida.

Evocar el arte y a la educación emocional como expresión humana, ha sido desde tiempos inmemoriales un medio poderoso para la exploración y comunicación de emociones. Diversas corrientes artísticas han buscado transmitir sentimientos, pensamientos y estados de ánimo a través de la pintura, escultura, música y otras manifestaciones creativas. En el ámbito educativo, el arte se ha reconocido como una herramienta valiosa para fomentar la autoexpresión y la comprensión emocional, permitiendo a los estudiantes explorar y procesar sus propios sentimientos de manera constructiva.

El mindfulness, en cambio, se origina en prácticas ancestrales de meditación oriental y se ha consolidado como un enfoque contemporáneo de atención plena. Implica la capacidad de prestar una atención consciente al momento presente, permitiendo una mayor conexión con las experiencias internas y externas. Numerosas investigaciones han respaldado los beneficios del mindfulness en la reducción del estrés, la ansiedad y la mejora del bienestar emocional, tanto en adultos como en jóvenes.

No existen numerables planos declarativos que describan la convergencia de estas dos dimensiones, el arte y el mindfulness en el contexto educativo, lo cual puede generar un enfoque innovador que promueve la introspección, la autorreflexión y el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes. La combinación de prácticas artísticas con ejercicios de mindfulness ofrece un espacio propicio para la exploración de las emociones de forma consciente y creativa, permitiendo a los estudiantes desarrollar una mayor comprensión de sí mismos y de los demás.

El proceso de aprendizaje es un fenómeno complejo que va más allá de la mera transmisión de información. En este orden de ideas, las emociones juegan un papel fundamental al actuar como catalizadores que influyen la adquisición y retención del conocimiento. Se ha demostrado que las emociones tienen un impacto significativo en la

forma en que los individuos procesan y asimilan nueva información; cuando se experimentan emociones positivas, como la curiosidad, el entusiasmo o la alegría, se crea un ambiente propicio para la absorción efectiva del contenido. Estas emociones estimulan la liberación de neurotransmisores como la dopamina, que están asociados con la motivación y el placer, lo que a su vez facilita la retención de la información.

Sería importante diseñar y aplicar instrumentos diagnósticos a docentes, estudiantes y autoridades educativas, lo cual permitiría comprender mejor la práctica profesional en este ámbito, identificando fortalezas, debilidades y necesidades de formación específicas. Asimismo, conocer las percepciones y experiencias de este tipo de actores educativos, sería fundamental para diseñar e implementar currículos integradores que incorporen de manera efectiva las artes y el mindfulness en sinergia, asegurando así su adecuada implementación y beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque holístico podría transformar la experiencia educativa, cultivando no solo el conocimiento académico, sino también la salud mental y emocional de la comunidad educativa en la ciudad de México.

CONCLUSIONES

Para finalizar, el presente estudio resalta la importancia de abordar las emociones en el contexto educativo como un elemento fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, donde se visualiza que la integración del arte y el mindfulness emerge como una estrategia innovadora que permite fomentar la autoexpresión, la comprensión emocional y el bienestar mental en el ámbito escolar al igual que en el personal.

La combinación de prácticas artísticas con ejercicios de mindfulness proporciona un espacio enriquecedor para la exploración consciente de las emociones, facilitando así un mayor autoconocimiento y una mejor regulación emocional por parte de los estudiantes. Esta convergencia de enfoques pedagógicos ofrece una alternativa efectiva para promover un ambiente de aprendizaje favorable, donde las emociones positivas actúen como facilitadoras del proceso de enseñanza y aprendizaje.

También se permite visualizar y reconocer el papel crucial que desempeñan las emociones en la adquisición y retención del conocimiento, se enfatiza la necesidad de implementar prácticas integradoras que promuevan el desarrollo de habilidades blandas y la autorregulación emocional en los estudiantes, preparándolos así para enfrentar los desafíos tanto académicos como personales con mayor resiliencia y bienestar.

Se recomienda encarecidamente profundizar en estudios adicionales dentro de este campo fértil. La integración de las artes y el mindfulness en el ámbito educativo presenta un potencial significativo para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Es crucial llevar a cabo investigaciones más detalladas que exploren los efectos a largo plazo de estas prácticas integradoras, así como su impacto en diferentes contextos educativos y poblaciones estudiantiles. Además, se necesita investigar más sobre las mejores prácticas para la implementación de currículos integradores de arte y mindfulness, incluyendo la formación adecuada de docentes y la evaluación de resultados. Profundizar en estos estudios ayudará a enriquecer la comprensión y la aplicación de estas prácticas innovadoras en el ámbito educativo, contribuyendo así a mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje tanto en la Ciudad de México, como fuera de estas fronteras.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? *Revista Espiral. Cuadernos dle profesorado*, 13(26), 2-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7546961>
- Bellido, R. F., Quispe, F. L., Reyes, C. Q., y Peralta, M. J. L. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, 21(21), 61-77.
- Espinoza Freire, E. E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 103-110. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400103&script=sci_arttext
- Gaesser, A. H. (2020). *Emotional freedom techniques: Stress and anxiety management for students and staff in school settings*. En C. Maykel & M. A. Bray (Eds.), *Promoting mind-body health in schools: Interventions for mental health professionals* (pp. 283–297). <https://doi.org/10.1037/0000157-020>
- Houghton, J. D., Wu, J., Godwin, J. L., Neck, C. P., & Manz, C. C. (2012). Effective stress management: A model of emotional intelligence, self-leadership, and student stress coping. *Journal of Management Education*, 36(2), 220–238. <https://doi.org/10.1177/1052562911430205>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (s.f.). *Tabulados interactivos*. Recuperado el 9 de noviembre de 2023 de

<https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=8c29ddc6-eeca-4dcc-8def-6c3254029f19>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación, 193-229.

Ramos, P. F. A., Almeida, P. M., y Caudeli, V. G. (2022). Comunicación artística y Mindfulness: una revisión sistemática de las artes escénicas. *Revista Internacional de Cultura Visual*, 11(1), 1-14.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8942173>

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133–144.

<https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Secanell, I. L., y Morales, J. G. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n3/1578-8423-cpd-21-3-83-98.pdf>