



## DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN NORMAL

**Miriam Griselda Jiménez Ramírez**

*Escuela Normal para Educadoras de Arandas*  
miriam.jimenez@enea.edu.mx

**José Antonio Rodríguez González**

*Escuela Normal para Educadoras de Arandas*  
joseantonio.rodriguez@jalisco.gob.mx

**José Luis Arce Lepe**

*Escuela Normal para Educadoras de Arandas*  
joseluis.arce@enea.edu.mx

**Área temática:** Procesos de Aprendizaje y Educación

**Línea temática:** Impacto de la contingencia sanitaria por la COVID-19 en el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes

**Tipo de ponencia:** Intervención educativa sustentadas en investigación



### Resumen

Desde el año 2020 y 2021, los efectos de la pandemia por COVID-19 han sido variados, pero en el área educativa las habilidades sociales y emocionales han tomado un rol importante en los estados de ánimo de los estudiantes normalistas. Este fenómeno genera cuestionamientos nuevos obligando a los actores educativos a introducir estrategias distintas como el mindfunless para que el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes normalistas pueda darse significativamente y desarrollen un pensamiento innovador al solucionar problemáticas en las escuelas de educación básica. Por ello, se presentan los resultados de una intervención basada en un programa de 2 semanas donde 20 estudiantes del sexto semestre de la Lic. en Educación Primaria, Plan de estudios 2018 practicaron diversos ejercicios de mindfunless como una estrategia transversal en los contenidos del curso de: Estrategias para el desarrollo socioemocional del mismo semestre.

Estos estudiantes enfrentaron desafíos emocionales y académicos como parte del aislamiento y el trabajo teórico excesivo de los cursos que el semestre demanda, aunado a su imposibilidad para aplicar situaciones didácticas en las Jornadas de Observación y Práctica. El objetivo es exponer a grandes rasgos los resultados de este programa y sentar precedentes para seguirlo utilizando.

**Palabras clave:** Desarrollo, habilidades socioemocionales, estudiantes, mindfunless

## Introducción

Si bien, desde el 2011 la Educación Normal ha tenido cambios curriculares que han implicado reestructuraciones pedagógicas, didácticas y estructurales, la pandemia provocada por el SARS COV 2 desde marzo del 2020, ha catapultado enormes transformaciones en cuanto a habilitación docente, conectividad e internet, organización escolar y procesos educativos requiriendo que la innovación sea el eje movilizador para que el perfil de egreso se cumpla a través del desarrollo de las competencias genéricas y profesionales marcadas en los documentos normativos del plan de estudios 2018. Por ende, es necesario comprender la educación desde un paradigma distinto donde la práctica y teoría pedagógica se integren a la vida misma en comprensión total de ella. En este sentido la enseñanza del mindfulness como estrategia para desarrollar las habilidades socioemocionales, permite contemplarla como una técnica para incrementar la consciencia y responder acertadamente a procesos mentales y socio afectivos que contribuyen a gestionar conductas de estrés y ansiedad provocadas por la pandemia sobre todo en jóvenes normalistas quienes manifestaron síntomas como la sobresaturación de actividades académicas, preocupación por aprender a utilizar las tecnologías como herramienta educativa, sobre llevar el aislamiento y reconstruir relaciones de convivencia con la familia. Ante esta situación, se intervino a distancia con programa de ejercicios de mindfulness, a 20 estudiantes de 6° semestre pretendiendo que los estudiantes se enfocaran en el momento presente y desarrollaran condiciones cognitivas óptimas para gestionar sus estados emocionales y aprender significativamente, permitiendo ser consciente al observar la realidad tal cual es y detener mecanismos de pensamiento que alteren sus estados de ánimo; así entonces se advierte sobre lo que está ocurriendo dentro de sí mismos -pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.- y/o fuera -olores, sonidos, personas, objetos- (Mañas, I., Franco., C, Gil., Gil, M. C, 2014).

## Contexto de la intervención

La institución de donde se reporta la experiencia de intervención es la Escuela Normal para Educadoras de Arandas (ENEA) ubicada en la ciudad de Arandas, Jalisco municipio perteneciente a la Región Altos Sur del Estado. Cuenta con una vista al interior con tres edificios y el auditorio. A distancia se atendieron 8 grupos de licenciatura (4 de educación primaria y 4 de educación preescolar) con un promedio de 24 estudiantes provenientes de los diferentes municipios de la región lo que complejizaba la conectividad para las clases en horario real.

La oferta académica consiste en dos licenciaturas: Educación Primaria y Educación Preescolar con un total de 181 estudiantes (dato tomado en mayo del 2021). Los resultados obtenidos en el examen de asignación de plazas son competitivos y se ha incrementado hasta lograr que el 100% de los egresados aprueben el examen, colocándose en su campo laboral de forma oportuna.

El grupo muestra de la intervención es un grupo de sexto semestre integrado por 20 estudiantes -15 mujeres y 5 hombres- a los cuales se les impartió el curso de “Estrategias para el desarrollo socioemocional” correspondiente al plan de estudios 2018, que tiene como propósito general que:

cada estudiante normalista seleccione, aplique y evalúe estrategias para fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales, contribuyendo al sano crecimiento del estudiantado de educación primaria (...) mediante la recuperación de vivencias anteriores las cuales les hayan permitido generar saberes previos, la contrastación de los mismos y la reflexión de experiencias, para recrear estrategias eficientes en la práctica educativa que impulsen el desarrollo de estrategias socioemocionales y favorezcan el crecimiento significativo del normalista y del estudiantado de primaria (SEP, 2021).

Además, en desde el trayecto de práctica profesional, se requiere que los estudiantes desarrollen y movilicen sus competencias en contextos reales, yendo a las escuelas de educación básica para diagnosticar, planear y evaluar situaciones didácticas que permitan generar ambientes de aprendizaje propicios para el desarrollo integral, pero al estar en pandemia y lejos de poder interactuar en las escuelas primaria, esto limitó de sobremanera cumplir con el perfil de egreso.

## Desarrollo

### *Desafíos de la educación a distancia*

Sin duda, la educación se volcó en un giro de 360 grados que catapultó a los métodos de enseñanza a la virtualidad por lo que ese fue el primer desafío. Ni los docentes ni los estudiantes estaban habilitados de todo para desarrollar clases efectivas desde casa. Los maestros, por un lado, no contaban ni con la banda ancha ni con la experiencia en el manejo de las plataformas virtuales para dar clases. Los alumnos no contaban con hábitos de autogestión ni de organización de los tiempos para responder eficientemente a los requerimientos de los cursos correspondiente. El segundo de los desafíos fue la gestión emocional y el bienestar general en la población, punto central del presente documento que tiene que ver con que las personas al estar en situación de confinamiento presentaron síntomas de ansiedad y estrés al convertir la casa como el lugar de trabajo o escuela, considerando aquellas condiciones materiales y de cobertura de banda para llevar a cabo sus tareas. En el caso de estudiantes normalistas regresaron a sus lugares de origen en donde tuvieron que adaptar tu espacio con internet que en ocasiones no alcanzaba a rendir lo suficiente, además que debían compartir computadora con los hermanos de grados inferiores, teniendo que restablecer las formas de convivencia y sumando pérdidas familiares además de contagios causados por el COVID-19, fueron elementos de peso para que las emociones gobernaran sus pensamientos, sentimientos y estados de ánimo provocando un desequilibrio social y emocional difícil de gestionar. En palabras de Álvarez Bolaños (2020), la educación socioemocional se considera como “el proceso continuo

de reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros (p. 338). Situación que lamentablemente no se generó en los estudiantes sino por el contrario, por lo que este aspecto es indispensable desarrollar desde la formación de futuros docentes.

En este sentido el acuerdo 14/07/18 por el que se establecen los planes y programas de estudio de las licenciaturas para la formación de maestros de educación básica enuncia competencias profesionales tales como: Detectar los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional e incorporar los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

Además, establece una malla curricular donde deben estudiar el curso de: Estrategias para el desarrollo socioemocional el cual menciona que:

Cada estudiante normalista de la Licenciatura en Educación Primaria, en el estudio de este curso, podrá ahondar en las características del desarrollo socioemocional de niñas y niños en edad primaria, con objeto de identificar la pertinencia del trabajo pedagógico a realizar en el nivel y, en su caso, se exploren diversas estrategias didácticas socioemocionales que respondan a las necesidades del grupo y del contexto, que promuevan la construcción de la identidad, la autonomía y la seguridad infantil en los ambientes de aprendizaje para mejorar las relaciones interpersonales, la colaboración y la convivencia pacífica en el ámbito escolar (SEP, 2021).

Siendo esto así, ¿cómo desde la formación inicial el joven normalista puede desarrollar sus habilidades socioemocionales para poder intervenir en el otros y aplicar el enfoque del plan de estudios apropiadamente? Por lo que es indispensable incorporar mecanismos académicos que ayuden al futuro docente a comprenderse y autogestionarse por lo que se decidió aplicar un programa de 2 semanas (del 31 de junio al 11 de julio del 2021) de mindfulness o atención plena que tuvo como propósito: Que estudiante normalista experimente su propio proceso de desarrollo socioemocional e identifique los estados sus emocionales.

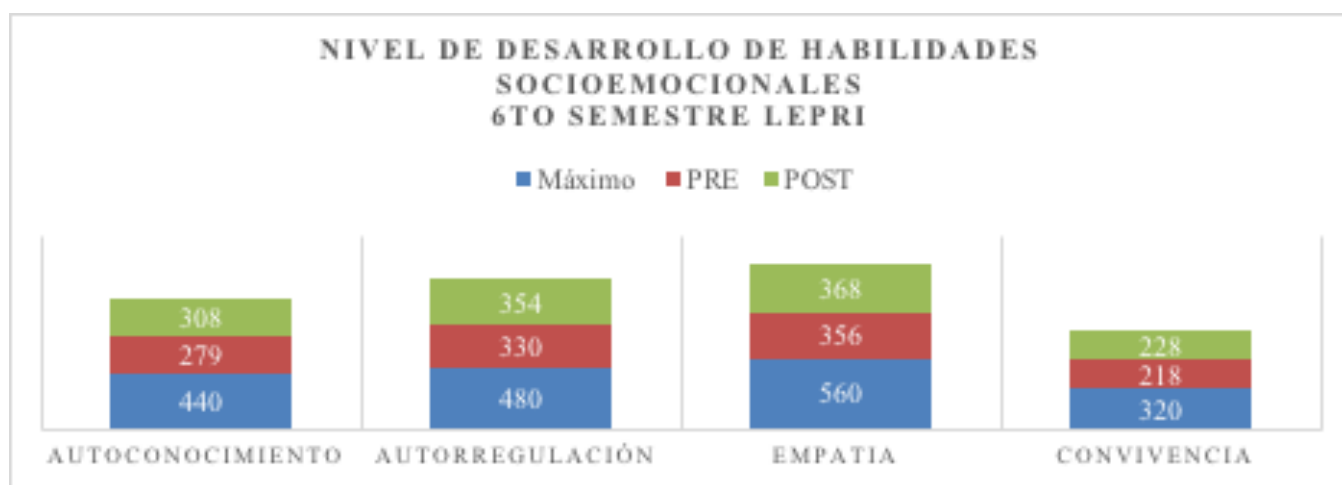
El “Mindfulness se traduce al español como Atención Plena o Conciencia Plena (...)” (Mañas, I., 2014, p. 4). Es la traducción al inglés de la palabra Sati (vocablo en lengua pali) que significa: consciencia, atención y recuerdo. Cultiva la atención como una herramienta para observar cómo la mente genera cavilación para en un segundo momento, desarrollar sabiduría e introspección que, en última instancia, alivian el sufrimiento (Mañas, I., 2014). Sin embargo, el mindfulness no se limita exclusivamente para observar los pensamientos, sino que abarca otros conceptos y experiencias tales como: el discernimiento, la sabiduría, la aceptación, la libertad interior, el amor o la compasión.

## Metodología

La metodología fue desde el paradigma cualitativo con apoyo cuantitativo, bajo un método experimental, aplicando como instrumento un pre y post test para medir el resultado antes y después de impartir dicho curso. Se realizó el siguiente proceso metodológico:

1.- *Aplicación de un pretest y postest individual:* un instrumento de inteligencia emocional que tenía cuatro áreas a evaluar: Autoconocimiento, autorregulación, empatía y convivencia a través de un formulario de google mismo que fue respondido por los 20 integrantes. Los resultados se muestran a continuación:

**Gráfico 1**



Fuente: propia

Como se puede observar los resultados del nivel de desarrollo de las habilidades socioemocionales evaluado en puntos donde la barra azul presenta el puntaje ideal, el rojo son los resultados pretest (antes de aplicar el curso de atención plena) y el verde el posttest (después de aplicar el curso de atención plena). Nótese como en todas las áreas se tuvo un incremento en puntos, lo que significa que los ejercicios aplicados tuvieron un impacto positivo.

2.- *Se diseñó un cuadernillo de ejercicios* de atención plena donde se consideraban prácticas de atención descritas, actividades a registrar en una bitácora de seguimiento y recursos como videos de YouTube que ilustraran el ejercicio para hacerlo de forma autónoma. En el siguiente cuadro se muestra un ejemplo:

### Cuadro 1. Ejercicios

PRÁCTICA	ACTIVIDAD	RECURSO DE APOYO
<p><b>Práctica 1. Movimiento consciente: Duración 5 min.</b> Cada día caminas, ya sea en la escuela o para tomar camión, ala tienda o incluso cuando vayas de paseo, al cine o cuando pasees o cada vez que camines, acompaña tu respiración al ritmo de tus pasos. No hay un ritmo correcto, el tuyo está bien, no intentes modificarlo a menos que mientras que es necesario. Inhala y exhala. Si caminas de prisa por cada inhalación darás varios pasos e igual con la exhalación. Si estas dando un paseo, serán menos pasos por cada una de ellas. Esto no importa, tan solo date cuenta de ello. Si te ayuda puedes contar cuántos segundos te lleva casa inhalación o exhalación o cuántos pasos “caben” en casa una de ellas. Recuerda que hay “un ritmo correcto”</p>	<p>Anota tu experiencia en tu bitácora de transformación la diferencia en pensamientos, emociones y sensaciones físicas de tu cuerpo en movimiento según la habilidad socioemocional que vayas a trabajar</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wVFpxyadcU">https://www.youtube.com/watch?v=wVFpxyadcU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qdz52ceDwWY">https://www.youtube.com/watch?v=qdz52ceDwWY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WkC7x9ms6u4">https://www.youtube.com/watch?v=WkC7x9ms6u4</a></p>

Fuente: propia.

3.- *Bitácora de seguimiento.* Esta se construyó con la finalidad de que cada estudiante pudiese registrar los cambios al tiempo que realizaba los ejercicios de atención plena. Estaba compuesta por las habilidades a desarrollar, los días de la semana, así como un espacio para notas:

#### BITÁCORA SEMANAL DE TRANSFORMACIÓN

	SEMANA: HABILIDAD A TRABAJAR: PROPÓSITO:						
HABILIDAD A DESARROLLAR	EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA REALIZADO						
	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Movimiento consciente						
	NOTAS						
Autorregulación							
Autoconocimiento							
Colaboración							
Empatía							

Cuadro 2. Bitácora semana. Fuente: propia.

4.- *Sistematización de resultados.* Esta etapa se realizó mediante una matriz de doble entrada donde el eje izquierdo se colocaron las habilidades socioemocionales a desarrollar y en el derecho el vaciado de los registros más representativos de los 20 alumnos referentes a su desarrollo. Los resultados cualitativos se muestran en el siguiente apartado. El sistema de códigos que se estableció fue: (Bal01) donde B=Bitácora de seguimiento, al=alumno, 01=número consecutivo.

### *Experiencias y algunos resultados de la intervención*

Vivir la educación a través de la pantalla ha sido una experiencia de mucho aprendizaje permitiendo que los estudiantes reconocieran sus emociones, estuvieran más centrados en la elaboración de las evidencias del curso, además de gestionar emociones de forma apropiada, la convivencia sana en sus hogares entre otros.

### *Resultados el área de Autoconocimiento:*

El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno, es por esto que el propósito del diagnóstico fue identificar las habilidades y carencias de los alumnos de la dimensión para poder generar escenarios de oportunidades de aprendizaje en la futura intervención, asegurando que en un primer momento los niños y niñas conozcan sus fortalezas, limitaciones y potencialidades y de esta manera adquieran la capacidad de identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar (Bisquerra, 2001). En las siguientes viñetas se puede observar los avances más significativos:

Este ejercicio me ayudó mucho a elevar mi autoestima con respecto a mi físico. Nunca me ha gustado del todo algunos aspectos físicos de mí, por ejemplo, mi nariz, sin embargo, este ejercicio me ayudo a identificar las cosas que me gustan de mí, como mi cabello, o mi abdomen. La actividad fue de ayuda para conocerme mejor físicamente (Bal01)

Los ejercicios realizados durante la semana, me han ayudado un poco a conocerme a mí misma, saber lo que estoy sintiendo, pero lo más importante el porqué, cuales o qué tipo de situaciones me hacen sentirme así. Considero que aún me falta aprender a conocer la razón o no prestar la atención suficiente, ya que hay ciertos días que sin ninguna razón me siento aburrida y de mal humor, intento hacer una cosa, otra, después otra totalmente distinta y nada me distrae, divierte ni me llena, a los minutos de estar haciendo las cosas con las que intento, me siento aburrida y esto hace que me sienta de mal humor. Los días que me siento así no tengo motivación ni ganas de

hacer mis tareas y trabajos. Los días que me siento de esta manera y tengo entregas de trabajos para ese mismo día, me cuesta bastante realizar la evidencia y muchas veces no puedo realizarlas como yo quisiera. (Bal03)

### *Resultados el área de Autorregulación*

Esta dimensión como su nombre lo indica es la capacidad de los seres humanos de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada. La autorregulación es un constructo multidimensional que se refiere a la habilidad de controlar emociones, cogniciones y la conducta, y permite desarrollar y mantener estrategias que mejoran la salud a lo largo de la vida (Hampson et al., 2016), de tal forma que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. En este sentido las viñetas siguientes expresan sus logros:

Cada día me comienzo a poder tranquilizar y mis pensamientos se está haciendo más fluidos por momentos, pero conforme pasa el momento mis ideas se comienza a hacer tormenta que al inicio me aterraban pero ahora me siento y dejo que fluya (Bal017)

Siempre camino deprisa fijándome en el reloj, siempre tratando de estar a tiempo, a veces de malas porque según mi pensamiento voy tarde y me enojo conmigo misma, pero también siento que siempre me pierdo en mis pensamientos de enojo y cuando menos acuerdo estoy cerca de mi destino, ahora bien con la práctica de la actividad 1 mindfulness walk pude darme cuenta del peso de mi cuerpo y de los zapatos que llevaba durante este día, notando que no me lastimaban como otros pares que tengo, además fui consciente de que mi rodilla derecha tienen un poco de dolor y hasta cierto punto la siento lastimada por el ejercicio del día, que es un indicador para no exigirme tanto y de esta manera escuchar mi cuerpo para evitar una lesión que haciendo memoria fue el principal motivo de la lesión de mi espalda hace 6 meses aproximadamente. Otro punto importante por lo que considero esta práctica como autorregulación es el hecho que como lo mencione con anterioridad la mayoría de las veces salgo de malas y me desquito con la gente de mi alrededor o como coloquialmente lo mencionan la que se atraviesa en mi camino” siendo grosera y déspota con ellas, sin embargo, con la práctica de la respiración y siendo consciente de lo que hay a mi alrededor pude calmarme y disfrutar de una caminata de 20 minutos. (Bal012)



### *Resultados el área de Empatía*

La empatía es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros. Es la chispa que detona la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana. Los componentes afectivos están relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los cognitivos se ocupan de la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás. Para esta área se puedo lograr que el estudiante reconociera las necesidades del otro, ser compasivo consigo mismo como lo muestran las siguientes viñetas:

La práctica del crítico interno es posible entenderla desde objetivos de autoconocimiento y de autorregulación, pero también es una práctica específica de empatía dado que en ella me puse a pensar que es lo que están pensando los demás, esta clase de empatía debe tratarse con cuidado porque puede orillarnos a hacer cosas que no queremos por considerar importante lo que piensen los demás, sin embargo, ese crítico interno es el que dicta lo que hipotéticamente los demás piensan. La actividad del crítico interno me proporcionó un momento de ser selectivo con mis decisiones, argumentando el por qué si lo haré y sin duda se convirtió en una práctica cotidiana para mí (Bal05)

Considero que soy bastante dura conmigo misma en diversas situaciones, sobre todo cuando planeo hacer diversas actividades durante un día, pero por alguna situación no me salen como tenía planeado lo que hace que la rumiación venga a mí con frecuencia, pero en esta ocasión me di la oportunidad de entender que las cosas no salen como uno las piensa por una razón, así que no fui dura conmigo misma, lo que resulto menos estrés y emociones negativas (Bal09)

### *Resultados el área de Convivencia*

La convivencia es un proceso de construcción colectiva que permite entablar relaciones armónicas entre los integrantes de un grupo social, favoreciendo ambientes propicios para el aprendizaje y desarrollo integral. La convivencia no sólo se refiere a la simple coexistencia entre las personas, también deberá verse reflejada en las acciones individuales que posibiliten el respeto y autocuidado, a la dignidad, buen trato, el diálogo interno entre otros. En este sentido, “la convivencia es una herramienta fundamental para aprender a aprender, al tiempo que constituye un fin en sí misma, aprender a ser, aprender a hacer y aprender a convivir, propiciando el desarrollo integral del ser humano” (Arango, J., Demeneghi, D., Contreras, S., y otros, 2015, p. 13). Por lo que los estudiantes refieren los avances en las siguientes viñetas:

Con la alimentación consciente, me di cuenta de que últimamente solo estoy realizando mis comidas por hacerlo, porque sé que tengo que comer, no porque las disfrute, así que el día de

hoy decidí prepararme algo rico, que se me antojara, y no solo eso, sino que también aproveche para compartir la comida con mi mamá y mis hermanos, algo que también tenía mucho tiempo que no hacía, me di cuenta de que además de disfrutar más mi comida, disfrute más que nada la compañía que era algo que me hacía falta, disfruté todas las risas, las bromas, los temas más serios, y fui consciente de que estaba dejando de lado esta parte de mi relación con mi familia (Bal04)

Este día me dediqué a escuchar a mi mamá conscientemente, sus problemas y sus dificultades, sin embargo, además de escucharla pude aconsejarla de tal manera que pude entablar una conversación más amena con ella, además de informarme de diversas situaciones que estaban sucediendo con la familia (Bal13)

## Conclusiones

Los aprendizajes que ha traído esta experiencia al aplicar un curso de mindfulness son diversos entre ellos se encuentra que como docentes debemos tomar consciencia de que nada será igual en la educación; debemos reformular las estrategias de enseñanza, actualizarnos en temas tecnológicos, diseñar estrategias de enseñanza a distancia utilizando las TIC's, mudarnos a modelos híbridos de educación, aprender a gestionar y reconocer nuestros estados emocionales, desarrollar nuestras habilidades socioemocionales continuamente para poder comprender e intervenir en esta época sumamente cambiante, crear lazos de convivencia y muestras de cariño hacia los estudiantes y compañeros ya que eso nos hace ser realmente humano para despertar sentimientos positivos que abonen a la creatividad e innovación.

Finalmente desde los resultados encontrados en esta pequeña intervención, se puede concluir que es necesario introducir métodos educativos desde un enfoque humanista que ayuden a asentar un nuevo paradigma, que ayuden a impartir una educación consciente que tenga como finalidad la formación de docentes desde un enfoque integral poniendo al centro también al docente no solo al niño ya que como dice (Mañas, I., Franco, C, Gil, M. C, 2014) solo formando desde la consciencia se podrán formar seres humanos conscientes. Para ello es importante que el mindfulness sea tomado como una estrategia central en formación de docentes vista como un medio para que el sujeto vuelva a sí mismo, se reconozca como un ser completo y que pueda intervenir en una realidad educativa que integre a la vida misma con todo lo que ello implica.

## Referencias

Arango, J., Demeneghi, D., Contreras, S., y otros. (2015). Acuerdos Escolares de Convivencia. Orientaciones para su elaboración. Veracruz: Secretaría de Educación de Veracruz. Recuperado de <https://www.sev.gob.mx/basica/convivencia-escolar/Acuerdos.pdf>

- AlvarezBolaños, Esther (2020) Educación socioemocional Controversias y Concurrencias Latinoamericanas, vol. 11, núm. 20, 2020 Asociación Latinoamericana de Sociología, Uruguay Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588663787023>
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y bienestar. (6ª Ed.). Barcelona: Wolters Kluwer
- Hampson, S. E., Edmonds, G. W., Barckley, M., Goldberg, L. R., Dubanoski, J. P., & Hillier, T. A. (2016). A Big Five approach to self-regulation: Personality traits and health trajectories in the Hawaii longitudinal study of personality and health. *Psychology, Health & Medicine*, 21(2), 152-162. doi :10.1080/13548506.2015.1061676
- Mañas, I., Franco, C, Gil, M. C. (2014). Educación consciente: atención plena en el ámbito educativo Educadores conscientes formando un seres humanos conscientes .Thesaurocom, 39844 (20). Consultado en <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- SEP (2021) Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional. Dirección General de Educación Superior para el Magisterio Av. Universidad 1200. Quinto piso, Col. Xoco, C.P. 03330, Ciudad de México