LA MEDITACIÓN COMO ENFOQUE ALTERNATIVO Y LA PEDAGOGÍA HUMANÍSTICA PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE

Autor : Daniris Rivas Alvarado[1]
e-mail: danirisrivas86@gmail.com
Código Orcid: https://orcid.org/0009-0005-5194-4057
I.E.D. Roberto Robles de Algarrobal

Recibido: 06/03/2026 **Revisado: 10/04/2026** **Aprobado: 15/05/2026**

RESUMEN

En los tiempos actuales, la visión social de la educación busca abordar la efectividad e integralidad de la meditación y la pedagogía humanista como estrategia para la disminución del estrés laboral en los docentes de aula. El estrés docente es uno de los desafíos más serios en los contextos educativos actuales, derivado del aumento de la carga de trabajo, la sobrecarga administrativa, las demandas institucionales, así como las necesidades socioemocionales de la educación. En este contexto, diversas perspectivas educativas han comenzado a explorar diferentes enfoques para el bienestar mental general de los docentes. En este sentido, se considera que la meditación y las prácticas contemplativas son particularmente efectivas para cultivar la regulación emocional, la atención plena y el equilibrio psicológico. La pedagogía humanista también ha puesto énfasis en el individuo en el proceso educativo y ofrece modelos de formación que abordan el desarrollo, la reflexión personal y el bienestar socioemocional del docente. El propósito de este documento fue examinar la meditación como una práctica alternativa (alineada con la pedagogía humanista) para afrontar el estrés docente en los contextos educativos modernos. Metodológicamente, el estudio se basa en un enfoque cualitativo, mediante una revisión narrativa de la literatura científica. Específicamente, realizamos una búsqueda sistemática de publicaciones académicas en bases de datos especializadas y repositorios científicos internacionales para estudios empíricos, revisiones sistemáticas y contribuciones teóricas relacionadas con las prácticas meditativas en cuanto al bienestar docente y las estrategias pedagógicas humanistas dentro de la educación. Esta evaluación se realizó para determinar tendencias de investigación, superposiciones conceptuales y contribuciones a la literatura en relación con el bienestar docente, las prácticas contemplativas y los modelos educativos centrados en la persona. También se ha demostrado que las intervenciones basadas en la meditación y la atención plena

[1] Daniris Rivas Alvarado, licenciada en lenguas extranjera, magister en gestión de la tecnología educativa, estudiante de doctorado en educación en la universidad UPEL, (Universidad Pedagógica Experimental Libertadores)

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua

ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

BY NC SA

aumentan la regulación emocional, previenen el agotamiento profesional y apoyan el desarrollo socioemocional en los docentes. Simultáneamente, el enfoque humanista ofrece un método para proporcionar una pedagogía que legitima la integración de prácticas que están arraigadas en el desarrollo holístico del educador.

Palabras clave: estrés laboral, meditación, pedagogía humanista, bienestar del docente, educación humanista

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

MEDITATION AS AN ALTERNATIVE APPROACH AND HUMANISTIC PEDAGOGY FOR THE MANAGEMENT OF TEACHER STRESS: A NARRATIVE REVIEW IN EDUCATIONAL CONTEXTS

ABSTRACT

In current times, the social vision of education seeks to address the effectiveness and comprehensiveness of meditation and humanistic pedagogy as a strategy for reducing work-related stress in classroom teachers. Teacher stress has become one of the most significant challenges within contemporary educational systems, largely due to increasing workload demands, administrative pressures, institutional expectations, and the socio-emotional responsibilities inherent to teaching practice. In response to this situation, several pedagogical perspectives have begun to explore alternative approaches aimed at promoting teachers' well-being. Within this framework, meditation and contemplative practices have been considered potentially effective strategies for enhancing emotional regulation, mindfulness, and psychological balance. At the same time, humanistic pedagogy emphasizes the centrality of the individual in educational processes, advocating educational models that prioritize holistic development, self-awareness, and the socio-emotional well-being of educators. The objective of this article was to analyze the role of meditation as an alternative approach, articulated with the principles of humanistic pedagogy, for the management of teacher stress in contemporary educational contexts. Methodologically, the study adopted a qualitative approach through a narrative literature review. A systematic search of academic publications was conducted in specialized databases and international scientific repositories, allowing the selection of empirical studies, systematic reviews, and theoretical contributions related to contemplative practices, teacher well-being, and humanistic pedagogical perspectives in education. The analysis focused on identifying research trends, conceptual convergences, and relevant contributions that help explain the relationship between teacher well-being, contemplative practices, and person-centered educational models. The findings indicate that meditation- and mindfulness-based interventions are associated with improvements in emotional regulation, reductions in professional burnout, and the strengthening of teachers' socio-emotional competencies. In addition, the humanistic approach provides a pedagogical framework that legitimizes the incorporation of practices oriented toward the holistic development of educators.

Keywords: occupational stress, meditation, humanistic pedagogy, teacher well-being, humanistic education

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

INTRODUCCIÓN

Dada la multitud de demandas para enseñar y sus factores pedagógicos, administrativos y socioemocionales asociados, el estrés docente es uno de los principales problemas contemporáneos en el campo educativo. Se ha evidenciado que las condiciones laborales, la presión institucional, los mandatos del currículo escolar y los cambios socioculturales de los sistemas educativos imponen una carga psicológica a los docentes que resulta en impactos negativos en su propio bienestar y en la calidad general de la enseñanza y el aprendizaje. En este sentido, von der Embse et al. (2019) indican además que la presión del trabajo relacionado con la enseñanza, la gestión del aula y la evaluación del aprendizaje en general ha contribuido al aumento de la carga de estrés laboral de los empleados.

En consonancia con esto, Emerson et al. (2017) afirman que la atención científica al bienestar docente se ha desarrollado en profundidad durante las últimas décadas, particularmente en los contextos para identificar estrategias para combatir el agotamiento profesional así como mejorar la salud de las aulas. Al hacerlo, la investigación educativa ha comenzado a abordar numerosas iniciativas para reducir los efectos del estrés docente. Las prácticas contemplativas y la meditación específicamente han sido identificadas como herramientas prometedoras para mejorar la regulación emocional de los docentes y el desarrollo de habilidades socioemocionales; el objetivo del presente estudio fue determinar si este ha sido el caso.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

En este contexto, Roeser et al. (2013) afirman que “los programas de entrenamiento basados en la atención plena pueden desempeñar un papel significativo en la reducción del estrés y el agotamiento profesional entre los docentes” (p. 789). Flook et al. (2013) complementan esto con su perspectiva y demuestran que la integración de la práctica de la atención plena en las escuelas no solo mejora el bienestar psicológico de los educadores sino que también mejora la interacción pedagógica y el control de las condiciones del aula. Estos enfoques han ampliado la literatura de investigación, conectando la meditación con el desarrollo profesional docente y la construcción de entornos educativos más emocionalmente sostenibles.

Al mismo tiempo, el campo de la pedagogía se ha sintonizado con las percepciones humanísticas del proceso educativo a través de una lente más completa de centralidad en la persona. La pedagogía humanística prioriza la integridad personal, la autonomía y la autoconciencia en estudiantes y educadores. Desde esta perspectiva, el bienestar docente es esencial para el viaje educativo. Hablando aquí, Patiño Domínguez (2012) sostiene que la educación humanística ve al sujeto como el eje del desarrollo, de modo que la dimensión emocional y existencial del docente se reconoce dentro del proceso educativo. En una reflexión extendida, el autor escribe:

> Como parte del enfoque educativo, la educación humanística propone una forma centrada en la persona e integrada que involucra al individuo humano como un todo, la producción de conciencia crítica y la formación de relaciones pedagógicas construidas sobre valores que incluyen el respeto por el otro, entendiéndose mutuamente como un todo, como un sujeto de educación y no como contenido. (Patiño Domínguez, 2012, p. 44).

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

La filosofía humanística de la pedagogía humanística, a través de su articulación con prácticas contemplativas, crea un espacio para la reflexión para contextualizar el bienestar docente como una parte constitutiva del trabajo pedagógico. Desde una perspectiva de investigación, el interés por las prácticas meditativas en la educación ha sido continuo durante las últimas décadas. No obstante, todos estos estudios se han centrado en un estudio “empírico” con poco trabajo integrador sobre cómo se relacionan la meditación, la pedagogía humanista y la gestión del estrés docente. De esta manera, Emerson et al. (2017) afirman que,

> aunque hay evidencia creciente de que los docentes se benefician de la práctica de la atención plena, la comprensión de estas prácticas necesita expandirse en el dominio conceptual y pedagógico en los sistemas educativos. La investigación sobre la atención plena en los docentes está creciendo exponencialmente, como señalan los autores, pero aún "necesita más integración teórica para comprender sus efectos en el bienestar profesional y la práctica pedagógica" (p. 1140).

De este modo, algunos estudios han propuesto la necesidad de considerar cómo las prácticas contemplativas pueden no solo utilizarse como un mecanismo terapéutico de reducción del estrés, sino como un medio para reimaginar el papel humanizador de la educación. Es así, a través de esta lente, que algunas prácticas meditativas podrían tener el potencial, si no el mayor impacto, de aumentar los niveles de conciencia pedagógica de los docentes sobre la dimensión humana de la práctica educativa. Como afirman Roeser et al. (2012):

> Incorporar una práctica de atención plena en los programas de desarrollo docente es un medio no solo para disminuir los niveles de estrés, sino también para fomentar una mayor conciencia, compasión y capacidad reflexiva en los docentes, lo que puede permitir que el entorno de aprendizaje sea más afectuoso y humanizador. (p. 174)

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

Esto nos ayuda a ver la meditación no como algo aislado de la experiencia individual, sino como una herramienta pedagógica. Sin embargo, existe una división conceptual entre el bienestar de los docentes, las prácticas meditativas y los enfoques pedagógicos humanistas en los cuerpos académicos de conocimiento hasta la fecha. Muchas investigaciones consideran estos elementos de manera aislada, reduciendo así una imagen integradora de las interconexiones entre ellos en el campo de la educación. En este sentido, sería de interés crear revisiones narrativas que combinen los avances teóricos y empíricos que se han realizado, destacando tendencias, comparaciones y vacíos en la investigación actual.

Como informa von der Embse et al. (2019), la perspectiva multidimensional del estrés docente puede entenderse explorando factores psicológicos, pedagógicos y organizacionales dentro de cada uno de los tres dominios, destacando la importancia del ángulo interdisciplinario de los estudios sobre el fenómeno. Considerando estos factores, el tema de investigación de este estudio fue la falta de integración conceptual entre los métodos meditativos y los principios subyacentes de los enfoques humanistas de la pedagogía adoptados como estrategias para el control del estrés docente. Si bien se ha acumulado evidencia de efectividad en la literatura sobre el papel de la meditación en la mejora del bienestar docente, todavía hay evidencia de que surgen preguntas sobre cómo estas acciones podrían articularse en el contexto de prácticas educativas centradas en la persona y modelos que favorecen las pedagogías integrales

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

de los docentes y modos educativos que promueven el desarrollo integral de los docentes.

Por lo tanto, el papel de una revisión narrativa para considerar críticamente los hallazgos actuales en la literatura profesional y aportar nuevas perspectivas sobre esta relación es relevante. Dado esto, el propósito de este artículo es examinar la contribución potencial de la meditación como una estrategia alternativa articulada a través de los principios de la pedagogía humanista para aliviar el estrés docente en el clima educativo actual. La conclusión de esta revisión narrativa tiene como objetivo informar las ideas existentes y ofrecer un marco teórico a través del cual conceptualizar mejor la importancia entre el bienestar docente, las prácticas contemplativas y las pedagogías humanizadoras, y como tal, proporciona constructos teóricos relevantes que informarán futuras investigaciones e intervenciones educativas que se centren en promover el bienestar integrador de los docentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio actual se llevó a cabo según un método cualitativo que permite investigar fenómenos complejos desde una posición interpretativa a través del análisis de significados, tendencias y concepciones teóricas en la literatura científica. Consistente con esta conceptualización, el diseño de investigación adoptado fue la revisión narrativa, concebida como una metodología para integrar, analizar y sintetizar críticamente la literatura existente sobre un tema de interés en la intersección de la

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

teoría y la práctica. Como discute Snyder (2019), la revisión narrativa permite una exploración amplia y reflexiva del cuerpo de conocimiento existente, disparidades teóricas y futuras investigaciones.

Asimismo, Ferrari (2015) sugiere que:

> Las revisiones proporcionan una síntesis de la literatura publicada sobre un tema y describen su estado actual de la tecnología. Por tanto, las revisiones en investigación clínica son útiles a la hora de diseñar estudios o desarrollar guías de práctica. Los dos tipos estándar de revisiones son (a) sistemáticas y (b) revisiones no sistemáticas o narrativas (p.230)

lo cual es relevante para abordar la relación entre meditación, pedagogía humanista y estrés docente. El método involucró un primer paso de búsqueda e identificación de estudios relevantes. En la estrategia de búsqueda, nos propusimos reunir trabajos académicos que se centraran en meditación, mindfulness, pedagogía humanista, bienestar docente y prácticas de manejo del estrés en diversos dominios educativos.

Para este propósito, se utilizaron bases de datos académicas reconocidas como Scopus, Dialnet, Ebsco, DOAJ, SciELO, ProQuest y Redalyc.org. La investigación incluida en esta selección se centró en estudios publicados entre 2012 y 2025, asegurando que los estudios estén actualizados y sean relevantes para investigar el fenómeno en contextos educativos actuales. Los criterios de selección fueron los siguientes: ("meditación" O "mindfulness" O "prácticas contemplativas") Y ("estrés docente" O "agotamiento docente" O "bienestar docente") Y ("pedagogía humanista" O "educación humanista").

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

En este sentido, se recuperaron 30 artículos de las bases de datos abordadas (15 de Scopus y 15 de bases de datos regionales como SciELO, Dialnet, Redalyc), permitiendo un equilibrio entre la producción científica internacional y en América Latina. Los Criterios de Elegibilidad para el Análisis de Exclusión de los Artículos Seleccionados Publicados en revistas científicas indexadas y estudios revisados por pares se incluyeron los que presentaban descripciones directas o indirectas sobre el vínculo entre prácticas meditativas, bienestar docente y enfoques pedagógicos humanistas.

Dado que, también consideramos investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas y contribuciones teóricas para comprender el fenómeno. Los documentos que contenían datos que no cumplían con los requisitos para el análisis de calidad académica, por ejemplo, artículos no revisados por pares, trabajos duplicados o estudios que no tenían correlación directa con las categorías de análisis, fueron descartados. Después de seleccionar la literatura relevante, se realizó una lectura sistemática de los textos para aislar los hallazgos más importantes en relación con la meditación como una modalidad de afrontamiento del estrés docente y cómo se articula como pedagogía humanista.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

Tabla 1

Relación de búsqueda por categorías focalizadas

CATEGORÍA FOCALIZADA	PALABRAS CLAVE UTILIZADAS	ECUACIÓN DE BÚSQUEDA	BASES DE DATOS CONSULTADAS	NÚMERO DE ARTÍCULOS SELECCIONADOS
Meditación y mindfulness en educación	meditación, mindfulness, prácticas contemplativas, atención plena	(“meditación” OR “mindfulness” OR “prácticas contemplativas”)	Scopus, Ebsco, ProQuest, DOAJ	12
Estrés docente y bienestar laboral	estrés docente, burnout docente, bienestar docente, salud mental docente	(“estrés docente” OR “burnout docente” OR “bienestar docente”)	Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet	10
Pedagogía humanística	pedagogía humanística, educación humanista, formación integral, desarrollo humano	(“pedagogía humanística” OR “educación humanista”)	Dialnet, Redalyc, SciELO, DOAJ	8
Relación entre mindfulness y pedagogía	mindfulness educativo, educación consciente, prácticas contemplativas en educación	(“mindfulness” AND “educación” AND “bienestar docente”)	Scopus, ProQuest, Ebsco	6
Bienestar socioemocional docente	regulación emocional, competencias socioemocionales, resiliencia docente	(“regulación emocional” OR “competencias socioemocionales” AND “docente”)	Scopus, SciELO, Redalyc	5

Nota. Elaboración propia

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

Los temas recurrentes principales en esta tarea surgieron, como la regulación emocional, la mitigación del agotamiento, el desarrollo de competencias socioemocionales y la resignificación del rol docente (perspectiva humanista). Esto fue útil para identificar patrones interpretativos y tendencias emergentes de investigación dentro de los estudios. Los hallazgos de los autores seleccionados fueron seguidos organizando la información extraída de manera estructurada para establecer relaciones y similitudes. Este proceso de categorización ayudó a resaltar convergencias teóricas así como divergencias en los enfoques metodológicos y conceptuales adoptados en los estudios analizados.

A partir de esta estructura se formó una visión integradora del fenómeno, delineando cuáles son las dimensiones psicológicas, pedagógicas y formativas que configuran la relación de la meditación con el bienestar docente. Finalmente, los hallazgos se resumieron utilizando un enfoque narrativo, lo que facilitó la síntesis de algunos de los hallazgos clave de la literatura revisada. En esta etapa, se presentaron las implicaciones teóricas y prácticas de los estudios analizados, incluyendo el potencial de la meditación como una estrategia alternativa para manejar el estrés docente y su relación con la pedagogía humanista.

Además, se sugirieron orientaciones para futuras investigaciones en el campo de la educación, subrayando la necesidad de fortalecer enfoques integradores y la articulación del bienestar docente a través de los enfoques centrados en la persona de los modelos pedagógicos. Además de esta recopilación sistemática de conocimientos,

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

empleamos el enfoque de revisión de la literatura para generar un examen amplio de la relación entre prácticas meditativas, pedagogía humanista y manejo del estrés docente en su conjunto. En consecuencia, la revisión narrativa sirve para avanzar en la consolidación de marcos teóricos y prescripciones pedagógicas, centrándose en el bienestar integral de los docentes en entornos educativos modernos.

RESULTADOS

La revisión narrativa permitió identificar una amplia y cada vez más consolidada literatura académica sobre meditación, mindfulness, prácticas contemplativas y su influencia en el bienestar de los docentes. Considerados en general, los resultados sugieren que la mayoría de los estudios han estado abordando el impacto de las intervenciones basadas en mindfulness en el estrés laboral, el agotamiento profesional, la autorregulación emocional, el bienestar psicológico y el clima del aula.

Un suplemento de investigación teórica y experiencial también ha proporcionado una base desde la cual considerar la pedagogía humanista como una orientación de desarrollo hacia la persona en relación con la conciencia, la empatía y el crecimiento holístico del docente. Tal convergencia tiene una importancia significativa porque permite entender que la gestión del estrés docente no es meramente un fenómeno clínico o individual, sino también un desafío pedagógico que contribuye a la humanización de la práctica educativa.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

La Tabla 1 organiza los hallazgos principales de la literatura revisada en las bases de datos mencionadas. A medida que los estudios se dividen en función de los años y títulos, así como de su autoría, contribución clave y tipo de investigación, la matriz ayuda a reconocer tendencias comunes, brechas analíticas y contribuciones específicas que se utilizarán en la construcción del artículo actual. Cabe destacar que la columna de contribuciones clave no replica los resúmenes de los trabajos, sino que sintetiza brevemente el valor añadido de cualquier fuente para comprender el nexo entre meditación, pedagogía humanista y gestión del estrés docente.

Tabla 2

Resultados de la búsqueda

AÑO	TÍTULO	AUTOR(ES)	APORTES CLAVE	TIPO DE INVESTIGACIÓN
2023	*Mindfulness-based Interventions for Stress and Burnout in Teachers: A Systematic Review*	Hidajat, Edwards, Wood y Campbell	Sintetiza evidencia reciente sobre la reducción del estrés y del burnout docente mediante intervenciones basadas en mindfulness.	Revisión sistemática
2017	*Teaching Mindfulness to Teachers: A Systematic Review and Narrative Synthesis*	Emerson, Leyland, Hudson, Rowse, Hanley y Hugh-Jones	Integra estudios sobre formación en mindfulness para docentes y muestra beneficios en bienestar, atención y afrontamiento emocional.	Revisión sistemática con síntesis narrativa
2019	*Teacher Stress Interventions: A Systematic Review*	von der Embse, Ryan, Gibbs y	Compara distintas intervenciones para el estrés docente y	Revisión sistemática

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

AÑO	TÍTULO	AUTOR(ES)	APORTES CLAVE	TIPO DE INVESTIGACIÓN
		Mankin	ubica mindfulness como una de las más prometedoras.	
2012	*Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice*	Roeser, Skinner, Beers y Jennings	Presenta la atención plena como una vía emergente para el desarrollo profesional y socioemocional del docente.	Artículo teórico-analítico
2013	*Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results from Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials*	Roeser et al.	Demuestra disminución de estrés y agotamiento profesional en docentes participantes en programas de mindfulness.	Ensayo controlado aleatorizado
2013	*Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy*	Flook, Goldberg, Pinger, Bonus y Davidson	Evidencia mejoras en autoeficacia docente y descensos en estrés y burnout.	Estudio piloto
2013	*Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial*	Jennings, Frank, Snowberg, Coccia y Greenberg	Relaciona entrenamiento contemplativo con mejoras en clima de aula, resiliencia y bienestar del profesorado.	Ensayo controlado aleatorizado
2017	*Impacts of the CARE for Teachers Program on Teachers' Social and Emotional Competence and Classroom Interactions*	Jennings et al.	Muestra que el programa CARE fortalece competencias socioemocionales y mejora las interacciones pedagógicas.	Estudio experimental

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

AÑO	TÍTULO	AUTOR(ES)	APORTES CLAVE	TIPO DE INVESTIGACIÓN
2019	*Long-term Impacts of the CARE Program on Teachers' Self-reported Social and Emotional Competence and Well-being*	Jennings, Doyle, Oh, Rasheed, Frank y Brown	Aporta evidencia sobre la permanencia de efectos positivos del programa CARE en el tiempo.	Estudio longitudinal
2013	*The Protective Effects of Mindfulness Against Burnout Among Educators*	Abenavoli, Jennings, Greenberg, Harris y Katz	Explica el papel protector del mindfulness frente al agotamiento ocupacional docente.	Estudio correlacional
2017	*Cultivating Teacher Mindfulness: Effects of a Randomized Controlled Trial on Work, Home, and Sleep Outcomes*	Crain, Schonert-Reichl y Roeser	Amplía el análisis del mindfulness hacia dimensiones laborales, familiares y de descanso del profesorado.	Ensayo controlado aleatorizado
2016	*Examining Ways That a Mindfulness-based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: A Mixed-methods Study*	Taylor et al.	Identifica mecanismos concretos mediante los cuales una intervención mindfulness reduce el estrés en docentes.	Estudio mixto
2024	*Effects of Mindfulness Training on Teachers' Expectations and Well-being in Educational Settings*	Janssen, Heerkens, Kuijer, Van der Heijden y Engels	Aporta evidencia reciente sobre bienestar, calma interna y expectativas docentes luego del entrenamiento mindfulness.	Estudio empírico
2022	*Fostering Emotional Self-regulation in Female Teachers at Work Through a Mindfulness-based Program*	Wilson et al.	Muestra mejoras en la autorregulación emocional y en el manejo del estrés laboral.	Estudio empírico
2021	*Effectiveness and Mechanisms of Mindfulness Training*	Tsang et al.	Evidencia eficacia del mindfulness en contextos de alta	Ensayo controlado aleatorizado

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

AÑO	TÍTULO	AUTOR(ES)	APORTES CLAVE	TIPO DE INVESTIGACIÓN
	for School Teachers in Difficult Times: A Randomized Controlled Trial		exigencia y crisis, destacando mecanismos de afrontamiento.	
2016	*Mindfulness en Contextos Educativos: Profesores que Aprenden Mindfulness*	Modrego-Alarcón, López-Montoyo, Navarro-Gil y García-Campayo	Visibiliza la formación de docentes en mindfulness y su aplicabilidad en entornos educativos.	Artículo teórico-aplicado
2016	*Mindfulness y Educación: Posibilidades y Límites*	Fernández	Ofrece una mirada crítica sobre los alcances reales del mindfulness en educación.	Artículo teórico
2016	*Mindfulness en la Educación: Experiencias y Perspectivas para la Formación Integral*	Terzi	Relaciona mindfulness con formación integral y desarrollo consciente en el ámbito educativo.	Artículo teórico
2018	*Hacia un Enfoque Mindfulness en Educación*	Brito-Pastrana	Propone el mindfulness como orientación pedagógica vinculada al bienestar y la convivencia escolar.	Artículo teórico
2021	*La Meditación en Espacios Educativos como Factor de Bienestar y Desarrollo Socioemocional*	Randazzo-Eisemann	Asocia la meditación con bienestar, autorregulación y desarrollo socioemocional en contextos educativos.	Artículo empírico/teórico
2017	*Incorporación de la Orientación Contemplativa en la Práctica Educativa del*	Leria	Introduce la perspectiva contemplativa como alternativa pedagógica para una	Artículo teórico

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

AÑO	TÍTULO	AUTOR(ES)	APORTES CLAVE	TIPO DE INVESTIGACIÓN
	Siglo XXI		educación más consciente.	
2022	*Mindfulness para Mejorar la Sensibilidad de Profesoras de Preescolar*	Olaya Torres	Aporta evidencia latinoamericana sobre mejoras en sensibilidad y bienestar docente mediante mindfulness.	Estudio cuasiexperimental
2012	*Educación Humanista en la Universidad. Un Análisis a Partir de las Prácticas Docentes Efectivas*	Patiño Domínguez	Fundamenta la centralidad de la persona en la educación y legitima la dimensión emocional del docente.	Estudio cualitativo
2019	*Desde la Educación Humanista, Hasta la Escuela Humanitaria*	Palacios Acosta y Saiz Ucros	Amplía la comprensión del humanismo educativo como base ética y pedagógica de la práctica docente.	Artículo teórico
2021	*La Formación Humanista en Educación Superior*	García	Resalta la formación integral del profesorado y la necesidad de fortalecer la dimensión humana en educación.	Ensayo académico
2015	*Percepciones de Docentes sobre la Educación Humanista*	Huarcaya	Recupera la visión del profesorado sobre el valor del enfoque humanista en la formación y la práctica educativa.	Estudio empírico
2024	*Rol del Docente Tutor desde el Paradigma Humanista en la Educación*	Uyaguari Fernández	Vincula el paradigma humanista con el acompañamiento docente y la relación	Artículo teórico-aplicado

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

AÑO	TÍTULO	AUTOR(ES)	APORTES CLAVE	TIPO DE INVESTIGACIÓN
	Contemporánea		educativa centrada en la persona.	
2024	*Función Desarrolladora Humanista de los Docentes Universitarios*	Solís Ríos, Espinel Guadalupe, Aguilar Pita y Sandoval Tamayo	Examina la función humanista del docente en la formación integral y el desarrollo personal del estudiante.	Artículo científico
2023	*Contemplative Practices and Teacher Professional Becoming*	McCaw	Explora cómo las prácticas contemplativas transforman la identidad y el devenir profesional del docente.	Estudio cualitativo
2025	*Be Mindful: Examining a Brief Mindfulness Intervention on Educator Well-Being*	Gittens	Aporta evidencia doctoral reciente sobre efectos de intervenciones breves de mindfulness en bienestar del educador.	Tesis doctoral

Nota. Elaboración propia

Los resultados sistemáticos en la Tabla 1 sugieren un enfoque de investigación compartido en la meditación y, más particularmente, en la atención plena como una estrategia para manejar el estrés de los docentes. Los estudios encuestados indican colectivamente que la reflexión contribuye a la reducción del agotamiento profesional, la ansiedad y la tensión emocional relacionada con las tareas docentes. En esta línea, Hidajat et al. (2023) informan resultados positivos para las intervenciones de atención plena en la reducción del agotamiento docente, mientras que los resultados de von der

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

Embse et al. (2019) sugieren que estas técnicas son algunas de las intervenciones psicoeducativas más efectivas para los docentes.

Categoría 1. Meditación y mindfulness como estrategias efectivas para la reducción del estrés docente

Estos resultados de revisión nos permiten proponer que, especialmente, la meditación mindfulness ha demostrado ser una de las prácticas más efectivas para la gestión del estrés docente en el aula contemporánea. Los hallazgos experimentales y las revisiones sistemáticas demuestran evidencia notablemente consistente que muestra disminuciones significativas en los niveles de ansiedad, agotamiento emocional y burnout. En este sentido, Hidajat et al. (2023) respaldan que las intervenciones basadas en mindfulness tienen impactos positivos prolongados en la disminución del estrés laboral docente, y von der Embse et al. (2019) destacan que superan, en varios casos, a otras intervenciones tradicionales centradas únicamente en la gestión del estrés conductual.

Paralelamente, Roeser et al. (2013) evidencian que los programas de entrenamiento en mindfulness no solo reducen el estrés docente, sino que también mejoran la conciencia atencional de los docentes, lo que impacta directamente en su capacidad de afrontamiento en entornos escolares complejos. Teóricamente, los resultados pueden analizarse en términos de cómo el mindfulness actúa para modular los sistemas cognitivos y emocionales. De hecho, Kabat-Zinn (2003) describe el mindfulness como estar consciente para concentrarse deliberadamente en el presente

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

y no juzgarlo, y así tener una respuesta más flexible durante las crisis. Consistente con esta visión, Flook et al. (2013) encontraron que participar en programas de mindfulness entre docentes aumentó la autoeficacia y disminuyó drásticamente los indicadores de burnout profesional.

Asimismo, Taylor et al. (2016) describen este fenómeno como un efecto a través de un mecanismo por el cual los docentes se reposicionan para desvincularse de los estresores con una respuesta más consciente, sin ser excesivamente reactivos. Asimismo, los estudios incluidos en esta revisión enfatizan que la importancia del mindfulness no solo se dirige a los individuos, sino también a los aspectos educativos y sociales. Jennings et al. (2017) proporcionan evidencia de que los docentes con más habilidades de mindfulness exhiben una mejor calidad de interacciones con los estudiantes, lo que crea entornos de aprendizaje más positivos y colaborativos. En la misma línea, Tsang et al. (2021) apoyan que la meditación construye la resiliencia docente y les ayuda a lidiar con situaciones de alta demanda con más estabilidad emocional. Mientras tanto, Wilson et al. (2022) señalan que esta autorregulación emocional de estas actividades se traduce en menos conflictos en el aula y más capacidad para lidiar con situaciones difíciles.

Categoría 2. Pedagogía humanística como marco integrador del bienestar docente

El análisis de la literatura destaca que la pedagogía humanista es un marco teórico básico con el propósito último de hacer una contribución clara sobre la

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

importancia del bienestar del docente en los procesos educativos. Esta perspectiva sostiene que la educación debe centrarse en el crecimiento holístico del individuo junto con las dimensiones cognitivas, emocionales, éticas y existenciales. Como argumenta Patiño Domínguez (2012), la educación humanista coloca al individuo en el centro del proceso formativo, lo que significa no solo considerar el bienestar del docente como algo separado del proceso educativo en su totalidad, sino también como un ser integral cuyo bienestar está entrelazado con la calidad de la experiencia educativa.

En la misma línea, Palacios Acosta y Saiz Ucros (2019) sugieren que este enfoque fomenta una educación caracterizada por la dignidad del individuo, y García (2021) discute la importancia del desarrollo de la formación humanista del docente no solo como requisito para que se produzca una educación más equitativa y significativa, sino para una transformación positiva del entorno. El marco teórico más generalista de la pedagogía humanista se puede encontrar en Rogers (1969), quien afirma que el aprendizaje significativo tiene lugar en entornos donde la persona es valorada, comprendida y aceptada. El papel del docente en este modelo no solo facilita el aprendizaje: también proporciona experiencias que impulsan el desarrollo personal. Consistente con esta idea, Solís Ríos et al. (2024) argumentan que el docente desempeña un papel en un modelo educativo humanista en la formación de capacidades socioemocionales que a su vez promueven dimensiones como la empatía, la comunicación y el desarrollo de relaciones pedagógicas más saludables.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

De manera similar, Uyaguari Fernández (2024) propone que el acompañamiento educativo de este paradigma mejora la dimensión relacional de la pedagogía y reduce el estrés del docente. Múltiples estudios han documentado empíricamente que los docentes tienen opiniones positivas sobre los métodos educativos centrados en la persona. Huarcaya (2015) argumenta que cuando se aplican en el aula y se utilizan prácticas humanistas, mejoran el clima institucional y fortalecen el bienestar profesional de los docentes. Leria (2017) ofrece perspectivas pedagógicas humanistas como la orientación contemplativa como una extensión de estas, ampliando así el papel de los enfoques humanistas a la pedagogía humanista al proponer su uso para fomentar la reflexión y la autoconciencia en los docentes. Teóricamente, esta es la forma en que la orientación contemplativa mejora la autocomprensión entre el personal. Mientras tanto, Randazzo-Eisemann (2021) señala que la incorporación de la meditación en los contextos educativos, según la filosofía humanista, promueve el desarrollo socioemocional y la construcción de entornos educativos más armoniosos, apoyando la articulación de estas prácticas en la pedagogía.

Categoría 3. Articulación entre prácticas contemplativas y pedagogía humanística en la transformación educativa

Una revisión de la literatura permite una conexión recién identificada y significativa entre las prácticas contemplativas y la pedagogía humanista como elementos integrales de la educación transformadora. Ambas perspectivas, al parecer, creen en una visión centrada en la persona, el desarrollo de la conciencia y el bienestar

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

del individuo. En este sentido, Roeser et al. (2012) proponen que el uso de la atención plena en la formación docente mejora tanto la reducción del estrés como fomenta una conciencia pedagógica más profunda.

Complementariamente, Emerson et al. (2017) recuerdan que la integración de estas prácticas en los sistemas educativos necesita un proceso organizado, mientras que McCaw (2023) apoya este enfoque, señalando que las prácticas contemplativas pueden moldear una identidad profesional más reflexiva y consciente. Perspectivas temáticas como esta articulación deben verse como una respuesta a las limitaciones presentes en los modelos educativos tradicionales que enfatizan solo el logro académico. Fernández (2016) sugiere que la atención plena no es un método aislado, de modo que el individuo no debe estar desconectado del modelo pedagógico que está siendo promovido por el concepto; debe integrarse y fomentarse como parte del crecimiento inextricable de cada individuo.

De la misma manera, Brito-Pastrana (2018) sostiene que los modelos humanizados de educación que pueden generarse cuando la atención plena se integra en nuestras prácticas necesitan ser reposicionados, mientras que Terzi (2016) afirma que estas prácticas fomentan una persona que se vuelve consciente e involucrada en su entorno. Al final, los estudios empíricos que revisé sirven para apoyar la afirmación de que existe un potencial transformador con la articulación de la meditación y la pedagogía humanista, particularmente en contextos educativos. Modrego-Alarcón et al. (2016) muestran que las prácticas de formación docente en atención plena fomentan

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

prácticas pedagógicas más reflexivas y orientadas al estudiante, mientras que Olaya Torres (2022) ilustra que estos enfoques pueden mejorar el bienestar docente en entornos educativos latinoamericanos.

De manera similar, Gittens (2025) proporciona evidencia actual de la efectividad de las intervenciones breves de atención plena para mejorar el bienestar docente como evidencia de la necesidad continua de avanzar en esta línea de investigación. Así, la articulación de estos dos enfoques pensamiento, una disciplina para prácticas reflexivas, así como la pedagogía humanista sirve tanto como respuesta a la necesidad de afrontar el estrés docente como una ruta para la reconstrucción de los sistemas educativos hacia un enfoque más consciente, integral y humanizante.

Mientras tanto, los hallazgos de los resultados experimentales también respaldan la evidencia empírica de que la intervención meditativa es efectiva en entornos educativos. Estudios como los de Roeser et al. (2013) y Jennings et al. (2013) encuentran evidencia de que los docentes involucrados en intervenciones estructuradas de atención plena están menos estresados y tienen una mayor resiliencia, atención consciente y regulación emocional. Estos hallazgos son especialmente relevantes cuando se presenta una prueba clara de que el efecto de la atención plena no es solo personal (e individualizado), sino que también impacta el clima del aula y las interacciones pedagógicas, como ejemplifican Jennings et al. (2017).

Como muestra la literatura, los beneficios de la atención plena para los docentes van más allá del contexto puramente laboral a otras áreas de su desempeño

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

laboral. En este sentido, Crain et al. (2017) encontraron que varias prácticas contemplativas contribuyeron al impacto de estas prácticas en la calidad del sueño, la vida familiar y el equilibrio personal/profesional. La perspectiva más amplia sirve para contextualizar el estrés docente como un fenómeno multidimensional, enfatizando aún más la importancia de enfoques holísticos para abordar tanto los factores individuales como contextuales para apoyar el bienestar docente.

En línea con los hallazgos mencionados, varios informes indican que la autorregulación emocional juega un papel crítico en la mediación como un medio para disminuir el estrés. Resultados como los de Wilson et al. (2022) y Tsang et al. (2021) indican que los educadores que participan en programas de atención plena demuestran competencias mejoradas en la regulación emocional, el manejo de situaciones estresantes y el mantenimiento de la calma incluso durante situaciones de alta demanda. Estamos condicionados a imaginar esta capacidad de regulación emocional como un aspecto fundamental del comportamiento profesional docente en contextos educativos inciertos y pluralistas.

Sin embargo, la revisión también destaca estrategias críticas que permiten la investigación sobre la meditación en la educación. Por esta razón, Fernández (2016) advierte que las prácticas basadas en la atención plena que han sido indudablemente útiles no deben tratarse como más descontextualizadas o instrumentales en el entorno educativo y deben abordarse con precaución. Esta visión es adecuada ya que sugiere un imperativo de ser críticos con estas prácticas en relación con formaciones

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

pedagógicas más amplias que apoyen su infusión con contenido educativo, y no solo terapéutico. La pedagogía humanista, entonces, parece estar desarrollándose como un marco teórico que puede proporcionar una imagen mucho más matizada del papel mediador de la meditación en el bienestar docente.

Patiño Domínguez (2012) y Palacios Acosta y Saiz Ucros (2019) argumentan que la formación docente centrada en la persona incluye consideraciones emocionales, éticas y existenciales del docente, coherentes con las enseñanzas de la práctica contemplativa. Este concepto de meditación, entonces, sugiere que se trata menos de la regulación emocional y más de un mecanismo que podría producir conciencia, empatía y reflexión crítica en la educación. Estudios académicos recientes han desarrollado un enfoque más matizado sobre este tema al relacionar experiencias contemplativas con procesos de transformación a través de la práctica profesional.

McCaw (2023) afirma que la inclusión de la meditación en la formación docente influye en la producción de identidades profesionales más reflexivas y conscientes, reflejo de la experiencia de aprendizaje e impactando los roles profesionales educativos en un entorno educativo. Esto es cierto, especialmente cuando nos vemos obligados a repriorizar la enseñanza desde este tipo de trabajo que está más alejado de la productividad laboral o el logro académico. En general, la revisión de la literatura sugiere una superposición obvia del efecto de manejo del estrés de la meditación de atención plena en los docentes con la filosofía pedagógica humanista que enfatiza el desarrollo de sistemas de instrucción holísticos y capacitados.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

Esta articulación destaca que el bienestar docente está lejos de ser abordado a través de un enfoque aislado y debe ser, en cambio, un compromiso conjunto cuando se requiere una práctica pedagógica que vea al docente como un ser humano único e integral. Así, la revisión no solo refuerza cómo las prácticas meditativas pueden traducirse a la educación, sino que proporciona un punto de partida para fusionar paradigmas educativos más conscientes, receptivos y humanizados.

DISCUSIÓN

Meditación y mindfulness como estrategias efectivas para la reducción del estrés docente

Los hallazgos de la revisión destacan una considerable consistencia en los resultados relacionados con la meditación, específicamente el mindfulness, como un enfoque para reducir el estrés de los docentes. Varios estudios han demostrado que estas prácticas tienen un fuerte efecto en la mitigación del agotamiento profesional, fomentan la regulación emocional y el bienestar mental/emocional de los docentes. En este sentido, Hidajat et al. (2023) señalan que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas para reducir consistentemente el agotamiento, mientras que von der Embse et al. (2019) enfatizan que es una de las estrategias más efectivas dentro del campo de la intervención educativa.

En este orden de ideas, Roeser et al. (2013) muestran que la participación en programas estructurados de meditación reduce el estrés entre los docentes y que

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

puede actuar como un enfoque alternativo en contextos educativos. En consonancia con esto, los estudios experimentales y cuasi-experimentales nos permitieron investigar cómo la meditación influye en el bienestar de los docentes. Flook et al. (2013) observan que los docentes que utilizan sistemáticamente el mindfulness refuerzan su autoeficacia y su capacidad de afrontamiento en situaciones estresantes, y Taylor et al. (2016) explican que tales efectos están mediados por la conciencia atencional y la regulación emocional.

Complementariamente, Crain et al. (2017) amplían este entendimiento demostrando que los beneficios del mindfulness no se limitan a la vida en el aula del docente; también benefician su vida personal en forma de mejor descanso y equilibrio entre trabajo y vida personal. Desde un sentido ampliado, nuestros hallazgos proporcionan más evidencia del hecho de que la meditación no solo sirve como un esfuerzo para reducir el estrés, sino que también apoya el desarrollo de importantes competencias socioemocionales necesarias para practicar una enseñanza efectiva.

Jennings et al. (2017) mostraron que las intervenciones basadas en mindfulness influyen en las interacciones en el aula y fomentan entornos educativos más positivos, mientras que Tsang et al. (2021) encontraron una mejora en la resiliencia de los docentes en entornos de alta demanda. Asimismo, Wilson et al. (2022) identifican la autorregulación emocional como un factor clave que promueve la reducción del estrés laboral y que la meditación se ha convertido en un componente esencial en la formación y el desarrollo profesional de los docentes.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

Pedagogía humanística como marco integrador del bienestar docente

A través de los resultados anteriores, los autores pueden darse cuenta de que la pedagogía humanista forma un marco teórico básico para que podamos ver las implicaciones del bienestar del docente en los procesos educativos. Este enfoque destaca la importancia de poner a la persona en el centro de la educación, reconociendo los aspectos emocionales, éticos y existenciales de la persona. En este sentido, Patiño Domínguez (2012) sugiere que la educación humanista fomenta el desarrollo integral del yo, lo que incluye el bienestar del docente como una parte importante de la práctica pedagógica.

Además, Palacios Acosta y Saiz Ucros (2019) enfatizan que:

> La pedagogía como fundamento del proyecto educativo, más que ofrecer herramientas para el desarrollo de procesos, tiene el compromiso de construir experiencias de vida. Así, se acoge la hipótesis de cómo un proyecto educativo basado en el desarrollo de competencias afectivas, puede intervenir no solo procesos cognitivos desde las habilidades para el aprendizaje, sino también vincular elementos pedagógicos para la reconstrucción de las estructuras sociales primarias; familia y escuela (p.293)

García (2021) subraya que es imperativo reforzar la formación integral de los docentes en los entornos escolares modernos. Consistente con lo anterior, la literatura indica que el modelo humanista no solo proporciona una base filosófica, sino que su enfoque también informa prácticas pedagógicas que respetan el bienestar del docente.

Solís Ríos et al. (2024) enfatizan que desde un enfoque humanista, el papel del docente es construir habilidades socioemocionales y relacionales como parte de fomentar entornos educativos saludables. Asimismo, Uyaguari Fernández (2024)

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

argumenta que el apoyo pedagógico proporcionado desde este paradigma fomenta relaciones educativas basadas en la empatía y la comprensión, y que esto contribuye directamente a la reducción del estrés relacionado con el trabajo. También hay algunos estudios empíricos que demuestran la utilidad de este enfoque humanista desde la perspectiva de los docentes. Huarcaya (2015) señala que los docentes otorgan gran importancia a los enfoques educativos centrados en el individuo; los docentes sienten que pueden afectar positivamente la cultura escolar y su salud profesional.

En línea con esto, Leria (2017) presentó la orientación contemplativa como una extensión del enfoque humanista, sugiriendo la inclusión de prácticas reflexivas en la educación. Por último, como explica Randazzo-Eisemann (2021), la educación humanista, en la que se integra la meditación, promueve el crecimiento socioemocional del docente, creando así una visión híbrida entre el bienestar y la práctica pedagógica.

Articulación entre prácticas contemplativas y pedagogía humanística en la transformación educativa

La revisión permite la identificación de una conexión emergente entre las prácticas contemplativas y la pedagogía humanista como componentes integrales de un enfoque más consciente y centrado en la persona para la educación. En este sentido, Roeser et al. (2012) indican que incorporar la atención plena en el desarrollo profesional de los docentes no solo apoya la reducción del estrés, sino que también facilita la aparición de la conciencia y la reflexión pedagógica. De manera similar, Emerson et al. (2017) destacan la necesidad de integrar estas prácticas dentro de

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REVISIÓN DOCUMENTAL

marcos educativos más amplios que permitan comprender su impacto en la práctica docente.

De igual forma, McCaw (2023) indica que las prácticas contemplativas fomentan procesos de transformación para los docentes que se identifican profesionalmente, cuestionando así el papel pedagógico. Como señalan los ejemplos anteriores, algunas investigaciones advierten que la integración de la meditación en la educación no debe emprenderse antes de que exista una base pedagógica sólida, de lo contrario, se producirá una superficialidad o descontextualización de la meditación. Fernández (2016) afirma que la atención plena no es solo una técnica instrumental, sino que debe conceptualizarse dentro de un contexto educativo para fomentar la socialización integral de la persona.

De la misma manera, Brito-Pastrana (2018) argumenta que la incorporación de la atención plena en la escolarización debe centrarse en el desarrollo de culturas escolares más humanas, mientras que Terzi (2016) enfatiza la mejora de los procesos formativos holísticos al adoptarla. Por último, nuestros hallazgos contribuyen al argumento de que la articulación entre la meditación y la pedagogía humanista representa un enfoque revolucionario para la transformación de la educación. Modrego-Alarcón et al. (2016) encuentran que la formación en atención plena para docentes está positivamente asociada con prácticas pedagógicas más conscientes, mientras que Olaya Torres (2022) encuentra que estas estrategias mejoran el bienestar docente en contextos latinoamericanos.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

De manera similar, Gittens (2025) comparte algunos hallazgos recientes relacionados con la efectividad de intervenciones breves de atención plena para promover el bienestar de los docentes, destacando la motivación para desarrollar aún más esta área de manera integradora. Por lo tanto, tal formulación no solo responde a las necesidades de abordar el estrés docente, sino que también ayuda en el desarrollo de modelos de educación más humanizantes y sostenibles en acción.

CONCLUSIONES

A partir del objetivo del estudio orientado a analizar el papel de la meditación como enfoque alternativo articulado con la pedagogía humanística para la gestión del estrés docente, se logró evidenciar, desde la revisión narrativa de la literatura, que las prácticas contemplativas constituyen una estrategia efectiva para la reducción del agotamiento profesional y el fortalecimiento del bienestar docente, en coherencia con los hallazgos derivados del primer eje de discusión. Asimismo, se estableció que la pedagogía humanística proporciona un marco interpretativo sólido que legitima la incorporación de estas prácticas dentro de los procesos educativos, al situar al docente como sujeto integral cuyo desarrollo emocional y existencial resulta esencial para la calidad educativa, tal como se argumentó en el segundo eje. De igual manera, la articulación entre meditación y enfoque humanista se configura como una vía innovadora para la transformación educativa, al promover una práctica pedagógica más consciente, reflexiva y centrada en la persona, lo cual responde al tercer eje de análisis

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
BY NC SA

desarrollado en la discusión. En consecuencia, se concluye que la integración de estas perspectivas no solo contribuye a la gestión del estrés docente, sino que también favorece la construcción de entornos educativos más humanizadores y sostenibles.

En relación con futuras revisiones de literatura, se considera pertinente profundizar en estudios que integren enfoques metodológicos mixtos que permitan contrastar la evidencia cualitativa con resultados cuantitativos sobre el impacto de las prácticas meditativas en distintos niveles educativos y contextos socioculturales. Asimismo, resulta necesario ampliar el análisis hacia investigaciones longitudinales que examinen la sostenibilidad de los efectos del mindfulness en el tiempo, así como explorar con mayor profundidad la relación entre pedagogía humanística, formación docente y bienestar profesional en contextos latinoamericanos. De igual forma, futuras revisiones podrían incorporar análisis comparativos entre distintos modelos pedagógicos y su vinculación con estrategias contemplativas, lo que permitiría fortalecer el desarrollo de marcos teóricos integradores y orientar el diseño de intervenciones educativas más contextualizadas y pertinentes.

Esto fue posible en parte debido al enfoque del estudio en la discusión del papel de la meditación como un método alternativo que se articula a través de la pedagogía humanista para gestionar el estrés de los docentes, pero también ha sido la oportunidad para sistematizar y demostrar un papel importante en la solidificación de un marco interpretativo integrador en la educación. De hecho, la revisión narrativa permitió ir más allá de las fisuras teóricas señaladas en la literatura hacia una

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

articulación coherente entre lo que se revela en estudios empíricos sobre la atención plena y lo que se articula en relación con la pedagogía humanista como una base conceptual emergente.

Este esfuerzo analítico ayuda a replantear el bienestar docente para que no sea solo un dominio multifacético que no debe abordarse desde puntos de vista clínicos o singulares, sino que necesita ser entendido dentro del marco de enfoques pedagógicos, éticos y formativos. Como resultado, el estudio contribuye al estado actual de comprensión a través de una interpretación híbrida que conecta prácticas contemplativas con modelos educativos centrados en la persona, lo que abre el horizonte para futuros análisis del estrés docente en contextos contemporáneos. Correspondientemente, los efectos de la revisión parecen reflejarse en el desarrollo de una agenda de investigación emergente en educación.

La meditación y la pedagogía humanista se presentan aquí no solo como una estrategia de intervención, sino como un paradigma alternativo que cuestiona el estado actual del arte o el de la preparación docente, la práctica de la pedagogía y la estructura de los sistemas educativos. Sus fundamentos conceptuales, en este sentido, servirán como base para futuras investigaciones que sigan un trabajo más holístico, transdisciplinario y contextualizado; más específicamente, en contextos de América Latina, donde las condiciones laborales de los docentes necesitan ser examinadas más a fondo.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

Además, la revisión también abre nuevas líneas de investigación para la investigación longitudinal del impacto de las prácticas contemplativas; la incorporación curricular del bienestar docente; y la evaluación del efecto de los modelos pedagógicos humanizantes en la calidad de la educación. Así, el trabajo actual no solo compila los diversos estados del arte en las ciencias de la educación, sino que también es una contribución significativa al proceso de establecer nuevos conocimientos en las ciencias de la educación.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abenavoli, R. M., Jennings, P. A., Greenberg, M. T., Harris, A. R., & Katz, D. A. (2013). The protective effects of mindfulness against burnout among educators. *Psychology of Education Review, 37*(2), 57–69.

Brito-Pastrana, R. (2018). Hacia un enfoque mindfulness en educación: aportes para el bienestar docente y estudiantil. *Revista Iberoamericana de Educación, 78*(1), 109–125.

Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(2), 138–152. https://doi.org/10.1037/ocp0000043

Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness, 8*(5), 1136–1149. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4

Fernández, P. P. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites en la formación docente. *Revista Iberoamericana de Educación, 70*(2), 15–30.

Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing, 24*(4), 230–235. https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education, 7*(3), 182–195. https://doi.org/10.1111/mbe.12026

García, L. S. (2021). La formación humanista en educación superior: Perspectivas pedagógicas contemporáneas. *Revista Educación, 45*(1), 1–14.

Gittens, O. S. (2025). *Be mindful: Examining a brief mindfulness intervention on educator well-being* (Doctoral dissertation). Louisiana State University. https://repository.lsu.edu/gradschool_dissertations/6873

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education, 121*, 103932. https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103932

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van der Heijden, B., & Engels, J. (2024). Effects of mindfulness training on teachers' expectations and well-being in educational settings. *Mindfulness*. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02477-5

Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A., Cham, H., & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology, 109*(7), 1010–1028. https://doi.org/10.1037/edu0000187

Jennings, P. A., Doyle, S., Oh, Y., Rasheed, D., Frank, J. L., & Brown, J. L. (2019). Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and well-being. *Journal of School Psychology, 76*, 186–202. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.07.009

Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly, 28*(4), 374–390. https://doi.org/10.1037/spq0000035

Leria, F. J. (2017). Incorporación de la orientación contemplativa en la práctica educativa del siglo XXI. *Revista Hekademos, 22*, 25–38.

McCaw, C. T. (2023). Contemplative practices and teacher professional becoming: Transformative implications for teacher education. *Educational Review*. https://doi.org/10.1080/00131911.2023.2215467

Modrego-Alarcón, M., López-Montoyo, A., Navarro-Gil, M., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden mindfulness. *Revista Iberoamericana de Educación, 70*(2), 31–44. https://doi.org/10.35362/rie70264

Olaya Torres, A. J. (2022). Mindfulness para mejorar la sensibilidad y el bienestar docente en educación preescolar. *Educación y Educadores, 25*(3), 1–17. https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.3.5

Palacios Acosta, O. D., & Saiz Ucros, S. M. (2019). Desde la educación humanista hasta la escuela humanitaria: Reflexiones pedagógicas contemporáneas. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 49*(1), 65–82.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

Patiño Domínguez, H. A. M. (2012). Educación humanista en la universidad. Un análisis a partir de las prácticas docentes efectivas. *Perfiles Educativos, 34*(136), 23–41. https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2012.136.31824

Randazzo-Eisemann, F. (2020). Meditación y bienestar socioemocional en entornos educativos. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa, 12*(1), 45–60.

Randazzo-Eisemann, F. (2021). La meditación en espacios educativos como factor de bienestar y desarrollo socioemocional. *Revista Educación y Humanismo, 23*(40), 1–15. https://doi.org/10.17081/eduhum.23.40.4356

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 787–804. https://doi.org/10.1037/a0032093

Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives, 6*(2), 167–173. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Solís Ríos, C., Espinel Guadalupe, J., Aguilar Pita, D., & Sandoval Tamayo, V. (2024). Función desarrolladora humanista de los docentes universitarios en la formación integral. *Revista de Ciencias Sociales, 30*(2), 211–224.

Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2016). Examining ways that a mindfulness-based intervention reduces stress in public school teachers: A mixed-methods study. *Mindfulness, 7*(1), 115–129. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0425-4

Terzi, A. M. (2016). Mindfulness en la educación: experiencias y perspectivas para la formación integral. *Revista Iberoamericana de Educación, 70*(2), 45–60.

Tsang, K. K. Y., et al. (2021). Effectiveness and mechanisms of mindfulness training for school teachers in difficult times: A randomized controlled trial. *Mindfulness, 12*, 1–14. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01750-1

Uyaguari Fernández, J. R. (2024). Rol del docente tutor desde el paradigma humanista en la educación contemporánea. *Revista de Investigación Educativa, 42*(1), 1–15.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 2 (2026), pp. 137 - 174 / Edición Contínua

ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools, 56*(8), 1328–1343. https://doi.org/10.1002/pits.22279

Wilson, D., et al. (2022). Fostering emotional self-regulation in female teachers through a mindfulness-based program. *Social Sciences & Humanities Open, 5*(1), 100266. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100266

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i27.6747