



ia al momento  
para la salud  
ergido como



Suscríbete a nuestras notificaciones para recibir  
las últimas noticias de todos los países

Después

Suscribirse



de la educación, al  
regal de cada  
un elemento  
región, al mismo  
sí consigan un  
les.

le quita el



se fomentan en  
echa en cuanto a

su adopción en todas las aulas de países como **México, Argentina y Colombia**. Esta  
disparidad plantea la necesidad de estrategias inclusivas que aseguren que todos los  
estudiantes tengan acceso a una educación que les prepare de manera emocional  
para los desafíos del futuro.

## Mindfulness como herramienta para la salud mental

Para enfrentar el problema, las organizaciones internacionales proponen algunas  
estrategias que pueden ser clave, como reforzar la atención primaria en salud y en  
salud mental. Parte esa atención primeriza está en la prevención de las  
problemáticas a través del mindfulness, lo cual implica prestar atención de manera  
consciente a pensamientos y emociones sin juzgarlos. En el contexto educativo, se  
ha demostrado que mejora la concentración, reduce el estrés y promueve la  
estabilidad emocional.

Te puede interesar:

**Aunque el padre se involucre más en la educación de sus hijos, el colegio sigue  
llamando a la madre**





Para poder incentivar a los niños a que hagan ese tipo de ejercicios, los padres deben tener una práctica previa para eliminar su propio estrés (Getty)

**Astrid de la Torre**, representante del equipo LED de **Ticmas** en ABP, contó hace unas semanas que parte fundamental del aprendizaje está en el bienestar emocional de los estudiantes, pues si están estresados o llenos de **ansiedad**, se dificultará el aprendizaje. Ante ello, una de las estrategias que comentó son cada vez más frecuentes en las aulas de Latinoamérica es el mindfulness y la meditación.

Se calcula que entre 200 y 500 millones de personas en el mundo han adoptado la **meditación** como un método para combatir el **estrés** y mejorar su bienestar. Asimismo, la práctica regular de la meditación se relaciona con beneficios para la salud, incluida una menor respuesta inflamatoria y reducción de la presión arterial, de acuerdo con diferentes estudios científicos.

Te puede interesar:

**Elisa Guerra y el Método Filadelfia: ¿la lectura temprana es la clave para la crisis educativa?**



Un chico que aprende a meditar tiene más poder sobre sus propias emociones negativas (Getty)

## Apps para hacer mindfulness

En esta línea, diversas aplicaciones móviles ofrecen sesiones de meditación que facilitan el acceso a la práctica diaria, con programas ajustados a las necesidades de cada usuario y que se pueden implementar dentro de la vida cotidiana de los estudiantes desde la educación básica hasta la superior.

A continuación, compartimos un listado de aplicaciones móviles disponibles tanto para **iOS** como para **Android**:

### 1. Insight Timer-Meditación

Una de las aplicaciones mejor calificadas en la Play Store y la App Store. Insight Timer cuenta con listas de reproducción musical para meditar, transmisiones en vivo para seguir meditaciones guiadas, así como banco de sonidos para relajarse, para dormirse o para concentrarse.

Dentro de sus apartados, tiene opciones especiales para reducir los niveles de

ansiedad y para manejo del estrés que pueden controlarse con temporizador. También ofrece cursos amplios que permiten adentrarse más en el mundo de la meditación.

Crédito: Captura de pantalla.

## **2. Serenity Meditación**

Esta aplicación cuenta con 4.9 de calificaciones y tiene más de un millón de descargas hechas. Con una interfaz sencilla, Serenity Meditacion permite personalizar cada una de las meditaciones que se realizan dependiendo de las necesidades del usuario.

Además se pueden aprender varias técnicas de meditación y mindfulness. Esta aplicación es gratuita por un periodo de dos semanas, sin embargo, después debe pagarse un costo de 180 pesos mexicanos mensuales o 495 por seis meses. Pese a ello, tiene un programa de apoyo a las personas de bajos recursos, jubilados o estudiantes; para ser candidato debe tener una cuenta en la aplicación, así como haber completado todo el nivel 1.

Crédito: Captura de pantalla.

La aplicación ofrece meditaciones nuevas diariamente, y en su versión pagada incluye meditaciones específicas para niños y niñas.

### **3. Mindfulness App**

La aplicación ofrece meditaciones guiadas y cursos en más de 10 idiomas diferentes. Además permite establecer recordatorios personalizados para no olvidarse de meditar. Cuenta también con estadísticas diarias para que el usuario pueda hacer un seguimiento de su desempeño.

Hay opciones para meditar en silencio, con sonidos relajantes de fondo, así como para hacerlo con una guía. Las sesiones pueden durar de 3 a 99 minutos, para que el usuario opte por la alternativa más conveniente según su disponibilidad y necesidades.

Mindfulness App tiene meditaciones guiadas

#### **4. Headspace**

Ofrece ejercicios, que enseñan a controlar la ansiedad hasta calmar los nervios, así como mejorar la respiración y la concentración. Hay cursos diseñados para optimizar el sueño, la productividad y hasta el desempeño deportivo.

Es una app que ya tiene bastantes años en el mercado. Incluso hace unos años lanzó un especial en Netflix donde se analizan los beneficios de la meditación, junto con sesiones guiadas así como la enseñanzas de algunas técnicas para aprender a

practicar.

## 5. Pura Mente

Ofrece más de 250 sesiones de meditación y mindfulness en diferentes idiomas. Hay meditaciones para lograr la calma, manejar el estrés, mejorar la calidad de tu descanso, concentración, así como otros aspectos de la salud física y mental.

También cuenta con una opción de especialistas en esta disciplina con los cuales se puede interactuar a través de clases, encuentros donde se ofrecen más herramientas para propiciar el bienestar.



Pura Mente cuenta con el apoyo de especialistas en meditación y mindfulness

## **6. Calm**

Calm es una de las pioneras en el rubro de la meditación y por eso es de las más conocidas. Tiene programas de conciencia plena para principiantes, así como para intermedios y avanzados.

Ofrece meditaciones guiadas, historias para dormir, programas de respiración y música relajante. Los programas están agrupados en torno a distintas temáticas como felicidad, autoestima, relaciones, y mucho más.

Calm, aplicación de salud mental.

## **7. Petit BamBou**

Tiene desde meditaciones express de 3 minutos hasta programas más avanzados para hacer meditación libre con temporizador o con la ayuda de música y sonidos relajantes. También cuenta con historias animadas y ejercicios para entrenar la atención, mejorar la concentración y combatir el insomnio.

La aplicación cuenta con más de 600 meditaciones agrupadas en torno a diferentes ejes temáticos como alegría, trabajo, miedo, relaciones o confianza en uno mismo, entre otros. También hay opciones diseñadas especialmente para niños y adolescentes.

Petit BamBou cuenta con opciones para niños y adolescente

## **8. Elefante Zen**

Cuenta con un programa de meditación guiada para principiantes, curso para aprender a meditar en una semana y otros programas diseñados específicamente para reducir la ansiedad, el estrés y el insomnio.

Dentro de sus servicios tiene meditación guiada para niños, así como una selección de mantras, música relajante y sonidos de la naturaleza para la relajación.

## 9. Meditopia

Tiene más de 150 meditaciones en inglés, español y turco. Hay programas de capacitación para aprender a respirar de forma consiente, liberar estrés, dormir bien y cultivar la gratitud, compasión y confianza. Hay programas de meditaciones express de entre 5 y 12 minutos de duración, así como otros más extensos para llegar a mayores niveles de desconexión. También se puede usar la opción del temporizador para relajar sin guía con diferentes opciones de música de fondo.

## **10. Meditación | Dog Down**

Esta aplicación es totalmente personalizable, por lo que no solo puedes elegir qué ejercicio de mindfulness quieres hacer, sino con qué sonido o música, qué tipo de voz deseas escuchar para que te guíe, entre otras opciones.

Tiene más de 500 mil descargas en la Play Store y cuenta con una calificación de los usuarios de cinco estrellas.

Crédito: Captura de pantalla.

Todas las aplicaciones mencionadas ofrecen servicios gratuitos y también cuentan con una opción premium, con actividades extras, a las que se accede por medio de un pago de suscripción.

## Cómo está la salud mental en Latinoamérica

De acuerdo con la Unicef, más del 20% de los adolescentes a nivel mundial sufren trastornos mentales relacionados con la ansiedad, depresión y fobias. En su estudio, que es de 2019, se añadió que el problema se agrava en países de medios y bajos recursos, donde el 15% de los adolescentes piensan en el suicidio.

Ya en 2015, el Banco Mundial publicó que la mala salud mental representa un obstáculo en el desarrollo de Latinoamérica, pues al ser un tema estigmatizado no se trata como debería y reduce la productividad de las personas en todos los ámbitos de su vida.

La práctica se comienza a instalar en algunos colegios del país

En México la situación no es distinta. Según datos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro recibe mensualmente entre 600 y 700 niñas, niños y adolescentes que acuden a consulta psiquiátrica por primera vez principalmente por depresión y ansiedad.

Según informes de la Unesco, las habilidades socioemocionales son fundamentales

para el bienestar integral de los jóvenes, impactando su rendimiento académico y contribuyendo a sociedades más resilientes. La ONU destaca la necesidad de programas educativos que fomenten la inteligencia emocional para abordar desafíos de salud mental. El Banco Mundial, por su parte, subraya la relación directa entre estas habilidades y el éxito en la vida laboral.

Si se fomenta el uso de aplicaciones de mindfulness en la rutina diaria, se ofrece a los niños y adolescentes una herramienta práctica para mejorar su salud mental, fortaleciendo así su capacidad para enfrentar los desafíos emocionales de manera equilibrada y constructiva.

Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [RSS](#)

## Contáctenos

[Redacción](#) [Contacto comercial](#) [Me](#)

## Legales

[Términos y Condiciones](#) [Política](#)

---

Todos Los Derechos Reservados ©