

Experiencias pedagógicas conscientes en educación superior. Un estudio cualitativo

Cornelio Águila
Alberto Sánchez-Sanz
Universidad de Almería. España.
cornelio@ual.es
albertosanchez.afd@gmail.com



© de los autores

Recibido: 9/1/2023
Aceptado: 30/5/2023
Publicado: 13/9/2023

Resumen

En la actualidad existen numerosas investigaciones sobre consciencia plena en el ámbito de la educación en sus distintos niveles. En educación superior, la mayoría de estos trabajos se han afrontado desde una visión positivista del fenómeno y se han centrado en valorar los beneficios de su práctica sobre la salud y el bienestar del alumnado, así como en su rendimiento académico. El objetivo de este trabajo fue explorar las vivencias de tres profesores universitarios que enfocan su acción pedagógica como una experiencia consciente, a través del análisis de sus relatos de vida. La técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada. El análisis de los datos se realizó en dos fases sucesivas, de primer y de segundo orden. El de primer orden consistió en un análisis categorial del contenido de las entrevistas, y el de segundo orden se centró en la reducción de los datos según el objetivo de la investigación, mostrando las tres perspectivas diferentes de enfocar la práctica que son discutidas en este trabajo: 1) como un proceso que ayude a despertar al alumnado; 2) como un proceso de autoconocimiento, y 3) como un proceso dirigido a la expansión de la consciencia no condicionada de alumnado y profesorado.

Palabras clave: consciencia plena; aprendizaje transformativo; pedagogía contemplativa; formación universitaria

Resum. *Experiències pedagògiques conscients en educació superior. Un estudi qualitatiu*

Actualment hi ha nombroses investigacions sobre consciència plena en l'àmbit de l'educació en els diferents nivells. En educació superior, la majoria d'aquests treballs s'han afrontat des d'una visió positivista del fenomen i s'han centrat a valorar els beneficis de la pràctica sobre la salut i el benestar de l'alumnat, així com en el rendiment acadèmic. L'objectiu d'aquest treball va ser explorar les vivències de tres professors universitaris que enfoquen la seva acció pedagògica com a experiència conscient, a través de l'anàlisi dels seus relats de vida. La tècnica utilitzada va ser l'entrevista semiestructurada. L'anàlisi de les dades es va fer en dues fases successives, de primer i de segon ordre. El de primer ordre va consistir en una anàlisi categorial del contingut de les entrevistes, i la de segon ordre es va centrar en la reducció de les dades segons l'objectiu de la investigació, mostrant les tres perspectives diferents d'enfocar la pràctica que són discutides en aquest treball: 1) com un procés que ajudi a despertar l'alumnat; 2) com a procés d'autoconeixement, i 3) com a procés dirigit a l'expansió de la consciència no condicionada d'alumnat i professorat.

Paraules clau: consciència plena; aprenentatge transformatiu; pedagogia contemplativa; formació universitària

Abstract. *Conscious pedagogical experiences in higher education: a qualitative study*

There is currently a great deal of research on mindfulness in the field of education at different levels. In higher education, most of these studies have been approached from a positivist view of the phenomenon, and have focused on assessing the benefits of mindfulness on the health and well-being of students, as well as on their academic performance. The aim of this study was to explore the experiences of three university teachers who focus their educational work as a conscious experience, through the analysis of their life stories. The technique used was the semi-structured interview. Data analysis was performed in two successive phases. The first consisted of a category analysis of the content of the interviews, and the second on reducing the data according to the objectives of the research, showing three different approaches to mindfulness: as a process that helps make students more aware; as a process of self-knowledge; and as a process aimed at expanding the unconditioned consciousness of students and teachers.

Keywords: mindfulness; transformative learning; contemplative pedagogy; university education

Sumario

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. Introducción | 4. Conclusiones |
| 2. Método | Referencias bibliográficas |
| 3. Resultados y discusión | |

1. Introducción

Durante los últimos años, *mindfulness* (MF) ha pasado de ser un asunto marginal vinculado exclusivamente al ámbito espiritual a ser una fuente de interés en el ámbito académico y científico. En la actualidad, la investigación y las aplicaciones de MF tienen lugar en diferentes áreas del conocimiento, como la psicología, la neurociencia, la medicina, el trabajo social o la educación.

Mindfulness (atención plena o consciencia plena en español) es un fenómeno ancestral común a diferentes tradiciones espirituales orientales como el tantra, el taoísmo o el hinduismo (Águila, 2020b). No obstante, ha sido el budismo el que ha sistematizado MF en mayor medida y el que ha tenido un mayor impacto y reconocimiento en Occidente (Cebolla y Campos, 2016). Particularmente, MF remite a la meditación *vipassanā*, una práctica orientada a desarrollar un estado de consciencia y un entendimiento introspectivo perspicaz de la existencia que permite alcanzar una actitud ecuánime ante esta al aceptarla tal como es (Sayadaw, 2020). Aunque no existe una definición unificada, diferentes autores se han referido a MF como un estado de consciencia pura, no conceptual y no verbal, libre de los filtros, de los juicios y del análisis del pensamiento, que se logra prestando una atención concreta, sostenida y deliberada en el presente (Kabat-Zinn, 2013). Esto implica que somos más conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor y, sobre todo, de lo que suce-

de en nuestro interior, cuando prestamos la atención necesaria para ello (Manso, 2018). Una práctica continuada de MF puede producir cambios estables en la persona que le pueden llevar a mantener la atención de forma natural en la vida cotidiana, aumentando la claridad de pensamiento y la estabilidad emocional, lo cual apunta a su verdadero potencial transformador (Ricard y Singer, 2018).

En educación, numerosas investigaciones han mostrado los beneficios de la inclusión de MF en las escuelas sobre la salud física y mental, el bienestar psicosocial y el aprendizaje social y emocional, así como sobre la cognición y el rendimiento académico del alumnado (Weare, 2019). De acuerdo con Ergas y Hadar (2019), las investigaciones sobre la consciencia plena en el entorno educativo muestran dos orientaciones principales: 1) *MF en educación*, que tiene carácter instrumental e incluye prácticas enfocadas a la mejora de la salud, el aprendizaje socioemocional y el desarrollo cognitivo, y 2) *MF como educación*, que se manifiesta a través de una pedagogía contemplativa que integra la consciencia plena en toda la experiencia educativa. Si bien la constatación de los beneficios de la práctica de MF sobre diferentes trastornos podría apoyar su inclusión en el sistema educativo, cuando es utilizada como una técnica terapéutica meramente instrumental empobrece el alcance educativo del fenómeno, al desatender sus fundamentos morales originales y sus implicaciones políticas (Hyland, 2013). Por tanto, consideramos que el mayor potencial pedagógico es la inclusión de MF como esencia ontoepistemológica de la experiencia educativa. Esto requiere enfocar la educación hacia el desarrollo de la consciencia no condicionada a través de la especificidad de cada materia (Águila, 2020b). La educación consciente y las prácticas pedagógicas contemplativas (Weare, 2019) centran su acción en facilitar experiencias profundas reflexivas más allá de los condicionamientos del pensamiento ordinario y del aprendizaje intelectual, lo que permite explorar nuevas posibilidades y poner en cuestión nuestras creencias.

La educación contemplativa se basa en una amplia gama de tradiciones con el fin de integrar la introspección y el aprendizaje experiencial en el proceso académico, a través de prácticas conscientes reflexivas y críticas (Weare, 2019). Esta orientación hacia una educación más consciente se relaciona con el aprendizaje transformativo (Mezirow, 1997), al concebir la educación como un proceso de crecimiento personal que se desarrolla durante toda la vida. El aprendizaje transformativo ha sido útilmente combinado con la práctica de MF con el propósito de mejorar la dimensión moral y espiritual del currículo, realzar las conexiones entre la educación y los desarrollos sociales, políticos y culturales más amplios, así como ayudar al alumnado a reconocer los impulsos y las emociones que distorsionan la claridad de su pensamiento sobre el entorno (Hyland, 2017).

Centrándonos en el ámbito universitario, los estudios sobre MF en educación superior han observado la existencia de una relación entre la práctica de la atención plena y la mejora de la regulación emocional, el rendimiento académico y el bienestar del alumnado universitario (Baranski y Was, 2019; Viciano

et al., 2018). No obstante, más allá de esta visión instrumental de MF relacionada con sus potenciales efectos positivos, también encontramos propuestas educativas globales sobre la base de la pedagogía contemplativa. Por ejemplo, Fritzsche (2021) argumenta que la inclusión de MF y la pedagogía contemplativa en los estudios universitarios podría ayudar, tanto al profesorado como al alumnado, a adquirir herramientas con las que transformar la experiencia formativa en un aprendizaje antiopresivo por medio de tareas que desarrollen la autorreflexión, la empatía y la capacidad crítica. Por su parte, la investigación de Ergas y Hadar (2021) en educación superior mostró cómo muchos estudiantes reconocieron MF como una práctica educativa que había transformado su visión de la naturaleza de la educación y, en ocasiones, de la vida misma.

Desde el punto de vista de la investigación, predomina la producción de trabajos que han abordado MF en educación (en todos los niveles educativos) desde la perspectiva positivista, especialmente, aquellos enfocados en la evaluación de los efectos de su práctica a través de mediciones estandarizadas (Águila, 2020a). Sin embargo, son escasos los trabajos que se han centrado en valorar, desde el paradigma naturalista, las experiencias basadas en una educación que integre MF como un estado de consciencia que impregne los contextos de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, diferentes autores han advertido la necesidad de desarrollar investigaciones de carácter cualitativo que reporten información más profunda sobre la experiencia de quienes practican MF y que consideren los desafíos morales que implican las prácticas meditativas con relación al aumento de la consciencia (Singh Sikh y Spence, 2016).

Hasta donde alcanza nuestro conocimiento, no encontramos estudios cualitativos sobre profesores que apuesten por la educación consciente en el ámbito universitario en nuestro idioma. En este sentido, nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo se desarrolla una formación en educación superior comprometida con el desarrollo de la consciencia de alumnado y profesorado? Por tanto, el objetivo de este trabajo fue explorar las experiencias de tres profesores universitarios que integran MF en el desarrollo de sus materias académicas a través de pedagogías contemplativas, tratando de identificar las diferentes formas de interpretar el fenómeno, así como de implementar su acción pedagógica.

2. Método

Esta investigación se afrontó desde el paradigma naturalista, asumiendo la existencia de una naturaleza de la realidad subjetiva y múltiple a la que las personas damos significado desde nuestra propia experiencia (Guba, 2008). De manera específica, realizamos un análisis cualitativo del relato de vida de tres profesores universitarios que integran la consciencia plena en su acción pedagógica. Las narraciones son medios que nos permiten comprender las subjetividades en conexión con el contexto sociocultural (Devis, 2017).

Los participantes en esta investigación (Mateo, Naiara y Oliver, pseudónimos) son docentes de una universidad española con experiencia en la práctica

de meditación basada en diferentes tradiciones espirituales. Los principales criterios de selección fueron: (1) su amplia experiencia (más de 15 años) como docentes universitarios; (2) su extensa experiencia como practicantes de meditación, y (3) su disponibilidad para participar. Mateo tiene 54 años y es profesor de la Facultad de Educación. Descubrió la meditación hace 8 años. Actualmente medita siguiendo la tradición zen budista (técnica *zazen*) basada en las directrices de la escuela *Sōtō* japonesa. Naiara es una profesora de 53 años que trabaja en la escuela politécnica superior, practica *mindfulness* en el ámbito privado desde hace 16 años. Oliver es un profesor de 51 que trabaja en la Facultad de Educación; practica meditación desde hace 10 años siguiendo la vía del tantra tradicional.

La técnica empleada para la recogida de datos fue la entrevista cualitativa semiestructurada diseñada *ad hoc* según el objetivo de esta investigación. Las principales preguntas aludieron a la finalidad de la educación, el valor pedagógico de la consciencia plena y la manera de integrar la consciencia a través de la práctica docente.

Una vez definido el objeto de estudio, contactamos con los participantes, a quienes se les informó acerca de la finalidad de la investigación, y aceptaron participar firmando un consentimiento informado en el que se explicaba de forma detallada el procedimiento del estudio. Asimismo, se garantizó salvaguardar la identidad de los participantes con pseudónimos. Previamente a la presentación del informe de investigación, cada uno de los entrevistados recibió el documento con la transcripción de su entrevista para consensuar la información en él contenida y contrastar los datos recabados.

Las entrevistas tuvieron lugar en un espacio cómodo e íntimo elegido por los participantes. En todos los casos se generó un clima de confianza que permitió que las conversaciones se desarrollaran con fluidez y que hizo posible tratar en profundidad los temas objeto de investigación. Realizamos una entrevista por participante con una duración media de 59 minutos (un volumen total de tres horas de grabación y 21.750 palabras transcritas). Las entrevistas fueron grabadas en soporte digital con un dispositivo iPhone 7 y transcritas íntegramente de forma manual utilizando el procesador de textos Microsoft Word.

El análisis de los datos se realizó sin apoyo de *software* en dos fases sucesivas, primer y segundo orden (Devis y Sparkes, 2004). El de primer orden consistió en un análisis categorial del contenido de las entrevistas, lo que nos permitió establecer una visión general sobre los datos a partir de los principales temas emergentes (tabla 1).

El análisis de segundo orden consistió en la reducción de los datos según el objetivo de este estudio, identificando los matices diferenciales sobre los fines de la educación y la integración de la consciencia en la acción pedagógica. De manera específica, encontramos tres perspectivas que orientan la discusión posterior: el despertar del alumnado, el autoconocimiento y el desarrollo de la consciencia.

Esta investigación se desarrolló teniendo en cuenta los aspectos de rigor científico de investigaciones cualitativas que establece Guba (2008). Con rela-

Tabla 1. Categorías y palabras clave obtenidas del análisis de primer orden

Categoría	Descripción	Subcategoría	Palabras clave
La esencia de la educación.	Objetivos de todo proceso educativo desde la visión docente.		Expansión de la consciencia, aprendizaje significativo, coherencia, vivencia, despertar, desapego, libertad.
Objetivo como docente.	Fines de la educación.		Disfrutar, aprender.
Partes de un todo: ontología, epistemología y metodología.	Sentido del acto educativo a partir de la interpretación de la realidad. Crítica a la metodología tradicional al servicio de los contenidos.		Coherencia, clima, relativismo, positivismo, materialismo, cosificación.
Mindfulness y meditación en educación.	Valor pedagógico de las prácticas meditativas y dificultades a la hora de aplicarlas en el aula.	Sentido. Dificultades. La resistencia en el alumnado.	Espiritualidad, autoindagación, prejuicios, deportización.
Mindfulness y meditación en el aula.	Diferentes formas de aplicación de las prácticas meditativas con el alumnado.	Metodología. Influencia en el alumnado.	Crecimiento.

Fuente: elaboración propia.

ción a la credibilidad, contrastamos los datos obtenidos con los participantes, triangulamos la información en base a las diferentes teorías identificadas en la literatura consultada y seguimos un proceso de corroboración estructural del contenido. Atendiendo a la transferibilidad, seguimos un muestreo teórico para maximizar la cantidad de información que consideramos relevante a medida que avanzaba la investigación, y se recogieron abundantes datos descriptivos para facilitar la comprobación del grado de correspondencia. Además, durante todo el proceso de investigación se siguió un proceso de triangulación permanente con un investigador ajeno que actuó como *amigo crítico* (Sparkes y Smith, 2014) estimulando la discusión teórica y metodológica. Finalmente, este manuscrito fue examinado en base a las normas para la presentación de informes de investigación cualitativa (O'Brien et al., 2014), garantizando el cumplimiento de todos los ítems.

3. Resultados y discusión

Los resultados muestran que los tres profesores conciben la consciencia plena como un eje ontoepistemológico que vertebra su acción pedagógica más allá de una práctica específica, de modo que su visión conecta con la orientación de *mindfulness* como educación (Ergas y Hadar, 2019). No obstante, los tres coinciden en que, en determinadas ocasiones, es necesaria la práctica formal de meditación en el aula: «para que lo que les contamos o lo que ellos puedan leer o escuchar; para que eso tenga impacto, tiene que venir acompañado de una práctica meditativa» (Mateo); «no hay ningún problema en enseñar la práctica de la meditación a los alumnos» (Naiara); «aunque para mí lo más

importante es crear un clima de aula más consciente, en ocasiones, es necesaria la práctica formal» (Oliver).

Asimismo, los resultados muestran algunos matices que se concretan en tres concepciones sobre la educación consciente: como un proceso para ayudar al alumnado a despertar; como un proceso de autoconocimiento, en el que el profesor facilita el aprendizaje a través de su presencia consciente, y como una experiencia para la expansión de la consciencia, sobre uno mismo y el mundo.

3.1. El proceso de despertar del alumnado

Frente a la concepción dualista de la realidad que instrumentaliza la práctica de MF y, en última instancia, la propia práctica educativa, autores como Pulido (2020) entienden que educar es ayudar a eliminar el sufrimiento, el miedo y el sentimiento de carencia con el que nacemos, estimulando el despertar del alumnado; un proceso que consiste en «el camino que conduce a la disolución de separaciones como mente/cuerpo, yo/otros y sujeto/objeto, es decir, el camino que conduce a la no dualidad» (p. 13). En este sentido, Mateo establece que solo aquellas actuaciones docentes que vayan encaminadas a ayudar al alumnado en el proceso de despertar merecen ser consideradas como educativas:

Para mí, el único objetivo de la educación debería ser el ayudar a las nuevas generaciones, a los niños, a los jóvenes, ayudarles a despertar. ¿Qué significa ayudarles a despertar? Significa ayudarles a que sean cada vez más conscientes de quiénes son, de quiénes somos, de dónde estamos, de por qué estamos aquí, de para qué estamos aquí [...] cuando hablamos de despertar, hablamos de que la consciencia se hace consciente de sí misma, pero, al hacerse consciente de sí misma, se hace consciente de que no hay separación entre ella y ningún objeto externo a ella. (Mateo)

La comprensión de la educación en estos términos trasciende los beneficios cognitivos y emocionales asociados a la consciencia plena y permite valorar el potencial pedagógico que posee la práctica de MF en el proceso educativo (Hyland, 2013). La consciencia plena implica un contacto directo con la realidad más allá de la dualidad que implica considerar al observador frente a lo observado (Singh Sikh y Spence, 2016). Desde esta perspectiva, reconocer la no dualidad de la realidad que requiere el proceso de despertar solo es posible desde la práctica formal de la meditación:

Para mí, tanto MF como la meditación en general son instrumentos, muy necesarios cuando uno todavía está despertando. Cuando uno ya ha despertado ya dejan de ser instrumentos, o sea ya no son algo que sirve para, sino que son algo en sí mismo [...] pero claro, cuando estamos trabajando con niños o con jóvenes que están en ese proceso de despertar, porque están muy dormidos, muy en modo zombi... pues claro, tenemos que usar la meditación y el MF como instrumentos [...] No vamos a ayudarles a despertar simplemente contándoles cosas, por muy bonitas que sean o muy clarificadoras, no. [...]

para que eso tenga impacto, tiene que venir acompañado de una práctica meditativa. (Mateo)

En definitiva, esta perspectiva sobre la educación superior apela a la necesidad de ayudar al ser humano en su despertar y de estimular el desarrollo de su potencial, y se basa en un «concepto de educación construido mediante puentes entre la ciencia y la espiritualidad» (Águila, 2020b, p. 8), en el que el epicentro de la experiencia no es la enseñanza, sino el aprendizaje (Lorda, 2014).

3.2. Autoconocimiento: una ventana a la educación consciente

En su acción pedagógica, Naiara pone el acento en el aprendizaje experiencial del docente y en el desarrollo de su nivel de consciencia en su vida personal y profesional (Mañas et al., 2014):

MF no es solamente la práctica formal de meditación en la que me siento durante un periodo de tiempo a conocerme, a conocer la dinámica de la mente, a empezar a sentir, a conocer las emociones..., sino que además lo llevo a mi vida diaria, a mi día a día. Porque la meditación, al final, se tiene que convertir en meditar a cada instante. (Naiara)

Por tanto, el profesorado debería representar los comportamientos y las actitudes propios de MF a través de su presencia y de la relación con los estudiantes (Weare, 2019), y no necesariamente a través de la enseñanza formal de la práctica meditativa en el aula. Así, esta visión de la educación requiere el compromiso del docente en el desarrollo de las habilidades de la consciencia plena en su vida cotidiana (Águila, 2020b). En este sentido, Naiara no considera que el docente o la docente tenga la responsabilidad de despertar al alumnado:

Mi experiencia me dice que... que simplemente cambiando yo, ocupándome de mí, ya estoy enseñando atención y consciencia plena en el aula. Porque esto es algo que no se puede forzar nunca en el otro. [...] no estamos a cargo del despertar de los demás, sino del nuestro, con que nos ocupemos de nosotros, tenemos trabajo más que suficiente para toda la vida. (Naiara)

Desde esta perspectiva, la práctica de MF puede llegar a transformar la manera en la que concebimos la vida y, en última instancia, la forma en la que vivimos (Ergas y Hadar, 2021). Así, la atención plena ofrece la posibilidad de reducir factores asociados a muchos de los problemas de las personas a partir de la contribución al desarrollo personal y al autoconocimiento (Mañas et al., 2014). En esta línea, autores como De la Herrán (2003) defienden que el autoconocimiento es la raíz de todo conocimiento, y que una didáctica que adopte al autoconocimiento como referente formativo resultará útil para conocer (y ser) mejor, por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo:

Si el mundo que interpreto y percibo está en mi mente, tengo que ocuparme de ir a la causa, mi mente o consciencia. Y cuando cambie mi mente cam-

biará todo lo que percibo, porque la percepción es interpretación. Entonces, si recuerdo Quien Soy realmente, voy a recordar Quien es el otro también. Y lo único que realmente es útil es que el otro se dé cuenta de que la misma decisión que yo he tomado de mirar hacia dentro, de aquietarme y silenciarme para conocer mi mente, él la puede tomar cuando quiera. (Naiara)

En la actualidad, los sistemas educativos no favorecen el autoconocimiento. Autoconocerse es un derecho educativo de quienes aprenden y un elemento fundamental para su madurez personal; por ello, su enseñanza constituye un imperativo profesional para los agentes educativos (De la Herrán, 2003). Desde esta perspectiva, se debería atender en primera instancia a la reflexión sobre uno mismo (Fritzsche, 2021):

¿Para qué quiero practicar MF en el aula? ¿para cambiar a otro? ¿O es simplemente para seguir aprendiendo yo? [...] esa es la cuestión para mí. Aprender es en el sentido de mirarnos, es una actitud mental en la que cambiamos el foco de fuera a dentro [...] Entonces, lo que verdaderamente enseña y contagia es simplemente estar presente, atenta a mí y a todo, en una actitud de apertura y consciencia plena, sea enseñando MF o cualquier otra cosa. Y si en algún momento siento que puedo compartir algo sobre esto en el aula, es porque me nace espontáneamente para seguir aprendiendo yo, y no hay ninguna necesidad de que cada vez haya más gente que practique esto, ni de salvar el mundo. (Naiara)

En un mundo en cambio continuo, escaso de referentes y con importantes retos sociales, el alcance de la práctica de MF en el ámbito educativo consiste en estimular aprendizajes con verdadero significado y reestablecer las bases éticas de la conducta humana, la serenidad y la apertura (Hyland, 2017). Todo ello implica valorar la posibilidad de iniciar una revolución educativa desde un enfoque de la consciencia plena comprendida, en su sentido más amplio, como la forma de recuperar capacidades humanas adormecidas, como son el autoconocimiento, la regulación de las emociones, la tolerancia, el respeto, el amor hacia uno mismo y hacia los demás, habilidades interpersonales y habilidades cognitivas como la atención (Mañas et al., 2014):

Yo creo que cada vez hay más apertura y comprensión en relación con la necesidad humana de investigar en sí mismo, de comprenderse, de una búsqueda espiritual [...] te puedo decir sin ningún género de duda que, para mí, la investigación más importante es explorar tu propia mente o consciencia [...] si no conocemos cómo funciona el instrumento (la mente) que usamos para comprender el mundo, debemos dudar de la fiabilidad de dicha comprensión [...] no seremos, entonces, capaces de valorar adecuadamente la realidad que creemos saber. (Naiara)

Así pues, esta visión establece la importancia del autoconocimiento que, enfocado hacia el propio profesorado, se basa en la creencia de que solo un educador consciente puede educar de forma consciente (Weare, 2019). Ser un educador consciente engloba aspectos como la atención, la tranquilidad y la paz con uno mismo y con los demás. Así, a través de su presencia, el educa-

dor consciente simboliza cualidades como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad, lo que contribuye a que el alumnado desarrolle dichas cualidades. De tal forma, se darán las condiciones para que los estudiantes desarrollen su propio autoconocimiento y habilidades de MF cuando estén preparados para ello:

Para mí, la mejor enseñanza que hay es el ejemplo; y es el ejemplo de uno lo que enseña a los demás que, cuando quieran, pueden hacer lo mismo; pueden elegir un camino de autoconocimiento [...] Al final... la vida te pondrá delante aquellos con los que te tienes que encontrar y caminar juntos por un tiempo, aquellos que están abiertos a profundizar dentro de sí. Y entonces, de manera natural y fácil, se dará la ayuda mutua. (Naiara)

3.3. La expansión de la consciencia en el proceso educativo

La educación para la expansión de la consciencia plantea superar la visión reduccionista que entiende el aprendizaje solamente desde lo intelectual o cognitivo, recuperando el componente emotivo y logrando niveles de la existencia que no se pueden alcanzar desde lo exclusivamente discursivo (Hyland, 2013). En este sentido, al igual que Mateo y Naiara, la visión de Oliver sobre la educación parte de la premisa de considerar MF como un eje pedagógico que inunda toda la práctica, si bien los fines educativos se orientan hacia el desarrollo de la consciencia sobre uno mismo y sobre el mundo. Por ello, la responsabilidad esencial del profesorado es tratar de crear el clima adecuado que facilite la presencia de todos los comparecientes, es decir, crear «las condiciones para que alguien haga algo: precisamente, aprender» (Lorda, 2014, p. 316):

¿Qué es lo más importante en la formación? El contenido, ¿no? En mi filosofía de vida y de educación, el contenido es secundario [...] Con esto no quiero decir que no se enseñen determinados contenidos específicos que son necesarios para la formación y el desempeño profesional. Pero, todo esto es muy relativo. Hoy día tenemos acceso a muchísima información [...] cualquier contenido o asignatura puede desarrollarse en unas pocas horas o en miles. Los planes de estudio estructuran estas horas, y esto es una convención, una decisión humana... pero el contenido, en su amplio sentido, es ilimitado [...] ahora bien, cómo se aprende, en qué estado de consciencia... hace que la experiencia de aprendizaje sea muy diferente [...] Yo prefiero centrarme en crear las condiciones para que se despliegue un aprendizaje más consciente, tratando los contenidos específicos de la asignatura, claro, pero entendiendo que no solo el conocimiento intelectual es contenido, sino también las relaciones, la manera de interactuar, la presencia o la participación activa... (Oliver)

Desde este punto de vista, el conocimiento se basa en la experiencia directa y se construye a través de la integración de la verdad que emerge de la unidad ontológica persona/mundo, una realidad no dualista (Singh Sikh y Spence, 2016). Desde la perspectiva docente, aceptar el momento presente

como base del aprendizaje implica asumir una actitud flexible respecto a contenidos y metodologías, así como permanecer dispuesto y atento para gestionar lo que acontece en las diferentes situaciones que se dan en el aula:

La esencia de mi práctica siempre está ahí. O sea, yo nunca voy con un plan inamovible, nunca... nunca. Eso no quiere decir que no me prepare, [...] yo puedo llevar una propuesta, pero voy sobre todo con la intención y con la actitud de un encuentro entre personas. Y un encuentro entre personas en el que quiero que se cree el clima de más confianza posible, de más serenidad posible y de más participación posible. Siempre desde el respeto y el afecto, el amor y el respeto. (Oliver)

En este escenario, la integración de MF como práctica en el ámbito educativo debe venir acompañada del desarrollo moral y político de los participantes (Hyland, 2013). Asimismo, la expansión de la consciencia incluye la reflexión crítica sobre los factores que generan sufrimiento al ser humano, así como la denuncia de situaciones que producen degeneración social (Hyland, 2017):

Aumentar tu consciencia en sí mismo no tiene por qué hacerte mejor persona; tú puedes ser más consciente, y ser más consciente te puede hacer controlar y manipular a los otros por tu propio interés [...] Luego, además de ser más consciente, bajo mi punto de vista y más en el campo educativo, es necesario estimular el desarrollo moral y político; es decir, es necesario valorar las consecuencias de nuestros actos e interpretaciones. (Oliver)

De este modo, los principios fundacionales de MF podrían suponer una base ideal para una educación para el desarrollo del ser humano, y su práctica puede contribuir a desarrollar un proceso de empoderamiento que nos ayude a sostener la presión de nuestra sociedad consumista egocéntrica (Ergas y Hadar, 2021). La integración de los principios de MF en el proceso educativo para la expansión de la consciencia posibilita el acceso a los beneficios de su profundo potencial transformador, tanto en el ámbito personal como en el ámbito social, a partir del desarrollo de capacidades cognitivas y virtudes morales (Hyland, 2017):

El desarrollo de la consciencia [...] es ayudar a que las personas sean más ellas mismas en su ser, en su esencia; es decir, que la gente integre y sienta (no solo piense) más las cosas y le encuentre significado personal [...] Por ejemplo, en mis clases yo planteo muchos interrogantes, a veces un simple «¿quién soy?». En general, si yo insistiera mucho en las respuestas o solo las aportara yo, sería incoherente porque estaría racionalizando la consciencia, la estaría acotando, y lo que yo quiero es estimularla, con lo cual yo prefiero que te vayas a tu casa con incertidumbre más que con la seguridad de que tienes la respuesta correcta, porque esa incertidumbre es lo que te hace expandir la consciencia y lo que te hace ver las cosas de una manera más profunda; consiguientemente, el aprendizaje es más significativo. (Oliver)

4. Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue analizar las experiencias de tres profesores universitarios comprometidos con un enfoque consciente en educación superior. Consideramos que los resultados han mostrado la viabilidad de integrar MF en el proceso formativo más allá de una práctica puntual instrumental, mostrando parte del potencial pedagógico de la experiencia consciente, así como la variabilidad de perspectivas a la hora de afrontar el acto educativo.

En este sentido, los profesores investigados coinciden en la integración de la consciencia plena como eje ontoepistemológico que orienta toda su práctica, si bien cada uno de ellos enfatiza algún aspecto concreto que nos condujo a identificar tres enfoques: 1) la educación como un proceso para ayudar al alumnado a despertar de una visión condicionada por el aprendizaje intelectual estructurado y de las creencias rígidas que impiden el desarrollo del potencial humano; 2) la educación como un proceso de autoconocimiento y reflexión sobre sí mismo, la naturaleza de la vida y la realidad, y 3) la educación como una experiencia que estimula la expansión de la consciencia no condicionada, un mayor conocimiento de sí mismo y del mundo.

Desde nuestro punto de vista consideramos que los hallazgos de este trabajo contribuyen a avanzar en el conocimiento sobre MF en educación superior, especialmente al afrontar la investigación desde el paradigma naturalista, evidenciando el interés de este enfoque para la formación universitaria y el desarrollo profesional del profesorado. No obstante, una de las limitaciones de este estudio es el reducido número de participantes, por lo que son necesarias más investigaciones cualitativas con más profesores que nos permitan explorar las distintas formas de afrontar el fenómeno, así como con el alumnado, de modo que podamos valorar su experiencia subjetiva escuchando sus propias voces. Asimismo, sugerimos investigaciones a través de historias de vida que puedan profundizar en las trayectorias vitales del profesorado en relación con su práctica docente consciente.

Referencias bibliográficas

- ÁGUILA, C. (2020a). Mindfulness e investigación psicológica positivista: críticas y alternativas. *Psychology, Society and Education*, 12(1), 57-69.
<<https://doi.org/10.25115/psye.v0i0.2159>>
- (2020b). Mindfulness y educación: ¿Consumismo, tecnología o práctica transformadora? *Espiral: Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 1-10.
<<https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2739>>
- BARANSKI, M. F. S. y WAS, C. A. (2019). Can Mindfulness Meditation Improve Short-term and Long-term Academic Achievement in a Higher-education Course? *College Teaching*.
<<https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1594150>>
- BRESÓ, E., RUBIO, M., GABRIELA, Y. y ANDRIANI, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de las emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), 439-450.<<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1929>>.

- CEBOLLA, A. y CAMPOS, D. (2016). Enseñar mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118. <<https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.107>>
- DEVIS, J. (2017). La investigación narrativa en la educación física y el deporte. *Movimiento*, 23(1), 13-24. <<https://doi.org/10.22456/1982-8918.71277>>
- DEVIS, J. y SPARKES, A. C. (2004). La crisis de identidad de un estudiante universitario de educación física: La reconstrucción de un estudio biográfico. En A. SICILIA y J. M. FERNÁNDEZ-BALBOA (Eds.), *La otra cara de la investigación: Reflexiones desde la educación física* (pp. 83-108). Wanceulen.
- ERGAS, O. y HADAR, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757-797. <<https://doi.org/10.1002/rev3.3169>>
- (2021). Does mindfulness belong in higher education?: An eight-year research of students' experiences. *Pedagogy, Culture & Society*. <<https://doi.org/10.1080/14681366.2021.1906307>>
- FRITZSCHE, L. (2021). Integrating contemplative pedagogy and antioppressive pedagogy in geography higher education classrooms. *Journal of Geography in Higher Education*. <<https://doi.org/10.1080/03098265.2021.1946766>>
- GROSSMAN, P. y VAN DAM, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of *sati* in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219-239. <<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>>
- GUBA, E. G. (2008). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En J. GIMENO y A. PÉREZ (Eds.), *La enseñanza: Su teoría y su práctica* (6.ª ed., pp. 166-188). Akal.
- HERRÁN, A., de la (2003). Autoconocimiento y formación: Más allá de la educación en valores. *Tendencias Pedagógicas*, 8, 13-42. <<https://revistas.uam.es/tendencias-pedagogicas/article/view/1827>>.
- HYLAND, T. (2013). Moral education, Mindfulness and social engagement: Fostering social capital through therapeutic buddhist practice. *SAGE Open*, 3(4), 1-9. <<https://doi.org/10.1177/2158244013509253>>
- (2017). McDonaldizing Spirituality: Mindfulness, Education, and Consumerism. *Journal of Transformative Education*, 15(4), 334-356. <<https://doi.org/10.1177/1541344617696972>>
- KABAT-ZINN, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- LORDA, J. L. (2014). La educación, el arte de despertar. *Revista Española de Pedagogía*, 258, 315-325. <<https://revistadepedagogia.org/lxxii/no-258/la-educacion-el-arte-de-despertar/101400010400/>>.
- MANSO, B. (2018). *Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en contextos educativos*. Universidad Internacional de La Rioja. <<https://reunir.unir.net/handle/123456789/6373>>.
- MAÑAS, I., FRANCO, C., GIL, M. D. y GIL, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En R. L. SORIANO DÍAZ y P. CRUZ ZÚÑIGA (eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Aconcagua Libros. <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/563553.pdf>>.

- MEZIROW, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New directions for adult and continuing education*, 74, 5-12.
<<https://doi.org/10.1002/ace.7401>>
- O'BRIEN, B. C., HARRIS, I. B., BECKMAN, T. J., REED, D. A. y COOK, D. A. (2014). Standards for reporting qualitative research: A synthesis of recommendations. *Academic Medicine*, 89(9), 1245-1251.
<<https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000388>>
- PULIDO, R. Á. (2020). La educación y el despertar de la consciencia. *Espiral: Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 12-28.
<<https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.3042>>
- RICARD, M. y SINGER, W. (2018). *Cerebro y meditación: Diálogo entre el budismo y las neurociencias*. Kairós.
- SAYADAW, M. (2020). *Mindfulness y vipassana*. Kairós.
- SINGH SIKH, B. y SPENCE, D. (2016). Methodology, Meditation, and Mindfulness: Toward a Mindfulness Hermeneutic. *International Journal of Qualitative Methods*, 15(1), 1-8.
<<https://doi.org/10.1177/16094069166641251>>
- SPARKES, A. C. y SMITH, B. (2014). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From process to product*. Routledge.
- VICIANA, V., FERNÁNDEZ REVELLES, A. B., LINARES, M., ESPEJO, T., PUERTAS, P. y CHACÓN, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness: Una revisión sistemática. *REICE: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 19-135.
<<https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>>
- WEARE, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education. *Current Opinion in Psychology*, 28, 321-326.
<<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.001>>