

Artículo

La práctica del mindfulness en el aula universitaria: una experiencia de formación y crecimiento personal

Rodrigo Olivencia



Mendocino, radicado en Montreal, Canadá. Profesor de lengua y literatura francesa (Universidad Nacional de Cuyo); Licenciado en Francés, orientación literaria (Universidad Nacional de Cuyo); Magister en Lingüística, con mención en Didáctica de lenguas (Université du Québec à Montréal); Postgrado en Atención plena, orientación educación (Université du Québec à Montréal); Postgrado (en curso) en Sentido y proyecto de vida (Université TÉLUQ); Encargado de curso y profesor de lengua francesa (*Université de Montréal- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration*).

Palabras clave: atención plena, estrés docente, resiliencia

Keywords: *mindfulness, teacher stress, resilience*

Resumen

El presente artículo pretende dar cuenta de una experiencia de formación en el marco del primer postgrado canadiense en *Mindfulness/ Présence attentive* (en su versión francesa) dirigido a profesionales del campo de la educación y de la relación de ayuda en la Université du Québec à Montréal (UQÀM). Exploraremos las definiciones y aplicaciones del *mindfulness* en el ámbito escolar y su integración en la enseñanza superior. Esperamos contribuir de este modo a la difusión de nuevos recursos y prácticas que puedan beneficiar tanto a docentes como a estudiantes en la mejora de la capacidad de atención y la reducción del estrés.

Abstract

This article aims to record the results and reflections of a training experience within the framework of the first Canadian postgraduate course in Mindfulness / Présence attentive (in its French version) aimed at professionals in the field of education, counselling and social work at the Université du Québec à Montréal (UQÀM). We will explore the definitions and applications of mindfulness in the school environment and its integration into higher education. We hope to contribute in this way to the implementation of new resources and practices that can benefit both teachers and students to increase attention span and reduce stress.

Introducción

La *atención plena* es una práctica contemplativa psicocorporal que ha adquirido un notorio auge desde 1979, con la creación del Programa MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) desarrollado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro médico de la Universidad de Massachusetts. Desde entonces, la aplicación clínica de la meditación basada en la atención plena se ha expandido progresivamente en el área de la salud dentro de las trayectorias de atención a pacientes con trastornos de estrés, ansiedad y dolor crónico.

Ahora bien, la práctica secular de la meditación viene siendo también objeto de un creciente interés en lo que se refiere a su integración en distintos niveles del sistema educativo. En este sentido, la atención plena está ocupando un espacio cada vez más relevante en el mundo académico norteamericano y europeo y con miras a proyectarse a otras regiones del mundo.

Definiciones y aplicaciones de la atención plena

El *mindfulness* es una práctica milenaria que proviene de la tradición budista y que consiste en entrenar la atención para ser conscientes del momento presente. De hecho, *mindfulness* es la traducción inglesa de la palabra *sati* en lengua *pali* cuyo equivalente en castellano sería «atención plena», «conciencia plena» o «visión clara». El término comenzó a tomar relevancia a partir de su aparición en el libro *The Miracle of Being Awake* (1975) del monje vietnamita Thich Nhat Hanh, uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Sin embargo, es recién en la década siguiente cuando tomara notoriedad gracias a la difusión del Programa MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) diseñado por Jon Kabat-Zinn (2009), fundador de la Clínica para Reducción del Estrés en Worcester, Massachusetts.

Según Kabat-Zinn (2007: 115), la atención plena es «una consciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante, mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente». De acuerdo con Siegel (2011: 52), se trata de una forma de cultivar «la consciencia de la experiencia presente con aceptación». Una definición que parece ser más completa es la realizada por Segovia (2018: 5):

El *mindfulness* es una forma intencional de prestar atención que permite observar todos los fenómenos que aparecen en el campo de la consciencia con atención pura (no contaminada conceptualmente) sostenida, ecuánime (sin juicios de valor, sin reactividad) y recordando volver diligentemente a este tipo de atención y al soporte de la misma cada vez que nos distraemos.

Como bien lo subraya Miro (2018: 106), Kabat-Zinn tiene el mérito de haber sido el pionero en explicar cómo era posible secularizar y estandarizar una práctica espiritual milenaria dando forma a novedosas estrategias terapéuticas que se han dado en llamar *Intervenciones Basadas en Mindfulness* (IBM) y de las que podemos citar, entre otras, la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) utilizada en la prevención de recaídas en la depresión (Segal, Williams y Teasdale, 2002) y el ya mencionado *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR).

Cabe agregar que el MBSR es un programa psico-educativo de 30 horas distribuidas a lo largo de 8 semanas. Sus principales beneficios son el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia y de regulación emocional. La formación combina la exposición de contenidos teóricos, actividades de intercambio grupal y prácticas formales de meditación y movimiento corporal consciente. Aunque el programa fue inicialmente diseñado para pacientes afectados por enfermedades crónicas, depresión, ansiedad, trastornos del sueño y agotamiento laboral, es igualmente adecuado para personas que quieran gestionar el estrés, potenciando sus propios recursos, para mejorar su calidad de vida (Lehrhaupt y Meibert, 2018: 20).

Por otra parte, la implementación del MBSR a escala internacional, en distintos entornos, organizaciones y empresas, ha permitido la realización de un número considerable de estudios publicados que evidencian su eficacia en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, el alivio del dolor crónico y la mejora de la atención y la concentración. En este punto, para no extenderme, remito al lector a los trabajos de Grégoire, Lachance y Richer (2016), Déveau y Pérodeau (2018), Santed y Segovia (2018) e Isnard Bagnis (2017). En el ámbito de la UQÀM, el programa es dictado por el profesor Brent Beresford, doctorando en psicología e instructor de MBSR calificado, formado en el *Centre for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts*.

Articulando investigación y práctica

En el contexto académico franco-canadiense se destaca la *Université du Québec à Montréal* (UQÀM) que possibilitó la creación de un grupo interdisciplinario de investigación sobre la atención plena, el GRIPA (*Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive*) dirigido por el Dr. Simon Grégoire, psicólogo, profesor y especialista en terapias cognitivo-conductuales de tercera generación.

Las líneas de trabajo de esta unidad de investigación, afiliada a la Facultad de Ciencias de la Educación de la UQÀM, se enmarcan en tres campos principales (clínico, organizativo y educativo) y se estructuran en tres ejes: 1) el avance del conocimiento sobre los antecedentes, las consecuencias y los mecanismos de acción de la atención plena, así como su incidencia en el funcionamiento humano, la salud mental y el desempeño profesional; 2) el diseño, la implementación y la evaluación de programas de intervención basados en la atención plena; y 3) el desarrollo y la validación de herramientas de medición vinculadas a la atención plena o a constructos relacionados con fines de investigación e intervención.

Los proyectos académicos que impulsa el GRIPA en el área educativa se centran en los beneficios de la atención plena en diversos actores del sistema escolar. Entre dichas iniciativas se encuentran, por ejemplo, el proyecto KORSÁ cuyo objetivo es implementar talleres basados en la atención plena, en este caso basados en la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 2014) y evaluar su efectividad en lo que respecta al bienestar y a la perseverancia académica de estudiantes universitarios o preuniversitarios; el proyecto *transition*, dirigido por la Dra. Geneviève Taylor que estudia la relación entre diversos perfiles de motivación académica, la práctica de la atención plena y la adaptación psicológica de jóvenes universitarios en riesgo de deserción durante los primeros años de estudio; el proyecto EQUILIBRE coordinado por los Dres. Lise Lachance y Louis Richer que intenta comprender el papel de la atención plena y de las funciones ejecutivas en el equilibrio entre estudio, trabajo y vida en estudiantes universitarios y, finalmente, el proyecto CARE, que busca evaluar la viabilidad y la eficacia de una intervención basada en habilidades socioemocionales en profesionales del magisterio con el fin de desarrollar su resiliencia y entrenarlos en la creación de climas áulicos que promuevan el bienestar y el aprendizaje de sus alumnos.

Otro proyecto que ha suscitado gran interés es el programa MÉDITATION CHEZ LES JEUNES diseñado por la Dra. Catherine Malboeuf-Hurtubise (2016), bajo la supervisión de la Dra. Geneviève Taylor y que propone un programa de intervención de terapia cognitivo-conductual basado en *mindfulness*, adaptado a alumnos con dificultades de aprendizaje, adaptación o con diagnósticos de trastornos internalizados. Aunque los resultados de las investigaciones son todavía preliminares, estos tienden a sugerir que la atención plena representa una vía terapéutica promisoría para los síntomas internalizados y externalizados de niños en edad escolar.

De lo dicho se desprende que la investigación, la práctica y la enseñanza del *mindfulness* en distintos ámbitos y contextos de aprendizaje pueden llevarse a cabo con la toda la calidad y la rigurosidad que se espera de una institución de nivel superior. Por otra parte, no es de extrañar que siendo reconocida por su carácter dinámico e innovador la UQÀM se haya puesto a la vanguardia internacional en esta materia.

El aprendizaje experiencial de la meditación en el aula

En el otoño de 2018, la UQÀM publicó la convocatoria de ingreso al primer programa postgrado en *mindfulness* en lengua francesa en Canadá, el *Programme court de deuxième cycle sur la présence attentive*. Vale aclarar que ya que existían programas universitarios similares en el Canadá inglés, como por ejemplo, en Colombia británica (el *Master of Education in Contemplative Inquiry and Approaches in Education*, en la *Simon Fraser University SFU* o el *Graduate certificate in Mindfulness-Based Teaching and Learning* en la *University of the Fraser Valley UFV*) y que, desde hace algunos años, la Universidad de Ottawa cuenta también con un grupo interdisciplinario de profesores y estudiantes interesados en el estudio y la aplicación de la atención plena y la contemplación, la *Academy of Mindfulness and Contemplative Studies (APCEC)*, donde comparten conocimientos y experiencias a través de formaciones, grupos de lectura e incluso un microprograma en estudios contemplativos (*Contemplative Studies and Well-being Option*). Sin embargo, el *Programme court de deuxième cycle sur la présence attentive (PPA)*, incorpora un valor agregado a la formación universitaria integrando el *mindfulness* en sectores laborales específicos de manera rigurosa y desarrollando una actitud crítica permanente hacia las intervenciones basadas en la atención plena. Esto, sin duda, fue un factor decisivo en el momento de optar por esta formación.

La formación tiene una carga de 15 créditos y puede ser completada en cinco trimestres. Para acceder al *Programme court de deuxième cycle sur la présence attentive* (PPA) se requiere un título de grado o estudios de posgrado de segundo ciclo en el sector de la educación o la relación de ayuda, las dos orientaciones que ofrece el programa. Es decir que en el caso de la «orientación educación» el público destinatario se compone de docentes (o futuros docentes) de nivel primario, secundario o universitario y de consejeros pedagógicos y en el caso de la «orientación relación de ayuda», de psicólogos, psicopedagogos, trabajadores sociales, orientadores profesionales y terapeutas en ortopedagogía. Los posibles candidatos deben, idealmente, tener una práctica regular de la meditación. Los cursos, impartidos por un equipo de psicólogos, psiquiatras, investigadores e instructores de meditación, se dividen en tres bloques temáticos: fundamentos, aplicaciones y supervisión.

Los seminarios de *fundamentos, prácticas y enseñanza del mindfulness* ofrecen la posibilidad de una lectura crítica de diferentes publicaciones científicas sobre la meditación y la atención plena. Las temáticas que se abordan contemplan la definición misma del Mindfulness y sus métodos de medición, los diferentes tipos de prácticas meditativas (*samatha, vipassana*, etc.), los estados mentales que se pretende alcanzar con ellas y las principales intervenciones basadas en la atención plena (MBSR, MBCT, etc.).

Las situaciones pedagógicas que se plantean en clase son de naturaleza experiencial. Este fue uno de los primeros aspectos que llamaron mi atención al comenzar el programa. Todas las clases eran iniciadas y concluidas con los estudiantes dispuestos en círculo, sentados sobre un zafu o un banco de meditación. A veces, una vela permanecía encendida en el centro del círculo de meditación. El docente formaba parte del círculo, acompañado de su cuenco tibetano. La luz era tenue. El espacio libre de celulares, tabletas y otros dispositivos. Esto contribuía a la apropiación de distintas modalidades de meditación y a la reflexión sobre la propia práctica meditativa y las habilidades necesarias para su enseñanza en un contexto secular. Este carácter eminentemente práctico permite al estudiante ahondar su práctica regular e iniciarse en la enseñanza de la atención plena, cultivar actitudes facilitadoras, crear espacios de interacción dialógica e incluso, llevar un diario reflexivo para autoevaluar el proceso de aprendizaje.

En el bloque de *aplicaciones*, los estudiantes pueden elegir un curso orientado a las intervenciones utilizadas en el campo de la relación de ayuda o de la educación. En mi caso, el trabajo fue en el área educativa. Este curso permite familiarizarse con protocolos, herramientas, ejercicios y técnicas utilizadas en el ámbito escolar con el fin de promover el bienestar de alumnos y docentes a través del desarrollo de la atención plena y de la adquisición de habilidades socioemocionales como la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia. El contenido de la formación se basa tanto en estudios científicos en la disciplina, como en el análisis crítico de distintas intervenciones basadas en la atención plena en las escuelas (*CARE for Teachers, MindUp, SMART, The Lineage Project, Mindful Schools, Mission Méditation*).

El seminario de *práctica supervisada* tiene por objetivo hacer que el estudiante integre los conocimientos adquiridos en el cursado y consolide su aprendizaje llevando a cabo una intención basada en la atención plena en su entorno laboral para luego describir, analizar, explicar y compartir los resultados de la experiencia. En mi caso, el eje de mi trabajo fue el bienestar y la resiliencia en el personal docente. Como parte de esta práctica supervisada, en febrero de 2020, ofrecí una serie de talleres dirigidos a profesores expuestos a situaciones de estrés y ansiedad en su lugar de trabajo. Mi intervención se inspiró en el programa CARE diseñado por la Dra. Patricia Jennings (2019) en la Universidad de Virginia. El objetivo de la intervención era ayudar a los docentes a desarrollar la regulación emocional a partir de una práctica formal de meditación *Metta* que promueve la aceptación de uno mismo y de los demás, al tiempo que nos tranquiliza ante la complejidad de nuestro entorno profesional y personal. Los resultados, en palabras de los mismos participantes, fueron satisfactorios y perceptibles.

En conclusión, más allá del carácter humanista, diferente e innovador de la propuesta, mi participación en este programa de postgrado en meditación ha constituido una valiosa experiencia de aprendizaje y un avance en el proceso de consolidación de mi identidad profesional en permanente resignificación y adaptación.

Webgrafía

<https://ppa.uqam.ca/>

<https://gripa.uqam.ca/>

<https://www.uottawa.ca/pleineconscience/>

<https://www.ufv.ca/programs/mindfulness-based-teaching-and-learning/>

Referencias Bibliográficas

- Demarzo, M, García Campayo, J. & Modrego Alarcón, M. (2017).** *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Editorial Alianza.
- Devault, A. & Pérodeau, G. (2018).** *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques*. Presses de l'Université Laval.
- Grégoire, S., Lachance, L. & Richer, L. (2016).** *La présence attentive (mindfulness). État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Québec: PUQ.
- Hayes, S.; Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014).** *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Jennings, P. (2019).** *L'école en pleine conscience. Des outils simples pour favoriser la concentration, l'harmonie et la réussite scolaire*. Paris : Les arènes.
- Isnard Bagnis, C. (2017).** *La méditation de pleine conscience*. Paris: PUF/Humensis.
- Kabat-Zin, J. (2007).** *La práctica de la atención plena*. Kairos: Barcelona.
- Kabat-Zinn, J. (2009).** *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness*. Bruselas: De Boeck.
- Lehrhaupt, L y Meibert, P. (2018).** *MBSR. El programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness*. Barcelona: Kairos.
- López - González, L. (2017).** *El maestro atento. Gestión consciente del aula*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Malboeuf-Hurtubise, C. & Lacourse, É. (2016).** *Mission méditation: pour des élèves épanouis, calmes et concentrés*. Midi trente éditions.
- Mazzola, N. & Rusterholz, B. (2014).** *Mindfulness para profesores. Atención plena para escapar de la trampa del estrés*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Miró, M. T. (2018).** *Mindfulness en la psicoterapia actual. En M. A. Santed & S. Segovia (Eds.), Mindfulness: Fundamentos y aplicaciones (pp. 97-120)*. Madrid: Paraninfo.
- Nhât Hanh, T. (1975).** *The Miracle of Being Awake: A Manual on Meditation for Activists*. Nyack, NY: Fellowship Books.
- Nhât Hanh, T. & Weare, K. (2019).** *Los educadores felices cambian el mundo. Una guía para cultivar la plena consciencia en la educación*. Barcelona: Editorial Kairós
- Rechtschaffen, D. (2017).** *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias y prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia ediciones.
- Rechtschaffen, D. (2016).** *Educación Mindfulness: El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos. Prefacio de J. Kabat-Zinn*. Madrid: Gaia ediciones.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002).** "Review of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression". *En Psychotherapy and Psychosomatics*, 71(6), 363.
- Santed, M. & S. Segovia (Coords.). (2018).** *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Paraninfo, SA.
- Segovia, S. (2018).** "Mindfulness y el contexto budista". *En M.A. Santed, M. & S. Segovia (Coords.), Mindfulness: fundamentos y aplicaciones (pp. 3-20)*. Madrid: Ediciones Paraninfo, SA.
- Siegel, R. D. (2011).** *La solución mindfulness*. Bilbao: Desclée De Brouwer.