



Espacios de aprendizaje en el ámbito universitario actual: oportunidades para el desarrollo de competencias e implementación de buenas prácticas docentes innovadoras.

Ikasteko espazioak gaurko unibertsitate esparruan: gaitasunak garatzeko eta ikasteko praktika berritzaile hobeak garatzeko aukerak.



Este libro recoge buenas prácticas académicas y de gestión implementadas por el profesorado de la
Universidad de Deusto.

© Unidad de Innovación Docente. Universidad de Deusto, 2018
Edita: Grupo de Comunicación Loyola-Bilbao

ISBN: 978-84-271-4244-2

BUENAS PRÁCTICAS DE INNOVACIÓN Y CALIDAD

VIII Jornada Universitaria de Innovación y Calidad:
“Los espacios (físicos y virtuales) al servicio del aprendizaje”

Creando un espacio interior para la enseñanza-aprendizaje. Enseñar con presencia, aprender con presencia

Profesorado: Elena Quevedo y Josune Baniandres



DATOS GENERALES

Nombre de la titulación y asignatura: CAFyD. Expresión corporal. Facultad de Psicología y Educación y ADE+ITI y ADE+PDD. Dirección de personas. Facultad de CCEE y EE.

Destinatarios: Estudiantes de educación superior. Hemos observado que con carácter general los/las estudiantes no ofrecen grandes resistencias, siendo el desconocimiento del profesorado la principal razón para que sea una práctica poco extendida en nuestras aulas.



DESCRIPCIÓN, OBJETIVOS Y DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA PRÁCTICA INNOVADORA

La práctica consiste en ejercitar la capacidad de atención plena permitiendo crear un espacio interior de calma y consciencia, donde la compasión se vaya instalando en cada estudiante y en las profesoras, que mejore la atención en el aula, la conciencia de la otra persona con quien aprendo/enseño, y que rebaje los niveles de ansiedad y estrés con que llegamos al aula.

El modo en que se ha llevado a cabo:

Primer día de clase:

- se presenta la dinámica explicando brevemente cómo las investigaciones muestran indicios del impacto positivo del mindfulness en los procesos de aprendizaje. Se comunica que la dinámica de atención plena será voluntaria, si bien se exigirá respetar el silencio en el aula. Esto se concreta en que aquellas personas que no deseen participar en esta dinámica pueden incorporarse al aula unos minutos más tarde o permanecer en el aula sin participar pero en silencio.

Cada sesión:

- se comienza cada clase invitando a los y las estudiantes a parar y poner atención plena a su interior (su respiración, una parte de su cuerpo,...) durante un tiempo que oscila entre los 6 y los 15 minutos. Es un ejercicio de atención plena guiado por las profesoras y/o por unos audios grabados con esta finalidad.
- el ejercicio incide en el aspecto emocional que mejor encaja con el contenido de la clase (la justicia, la compasión, la equidad, la empatía, la ilusión, la confianza,...)
- el ejercicio finaliza con la toma de conciencia de la otra persona (contacto visual, saludo,...)
- al finalizar el ejercicio las profesoras proceden a abrir la puerta del aula para que se incorporen quienes hayan optado por no participar en esta dinámica (o hayan llegado tarde)

El objetivo de la práctica es, por un lado, preparar el espacio interior de estudiantes y profesoras para el proceso de enseñanza-aprendizaje que se va a producir, de manera que este sea más consciente y, con ello, más eficaz. Por otro lado, se persigue mejorar la capacidad de atención plena y auto-calmación de cada estudiante, acercándole a una herramienta para ello y contribuyendo a crear un hábito. Por último, se busca revalorizar la compasión, la vida interior y el cuidado de la misma.

Para ayudar a la dinámica se pueden apagar las luces durante la realización de la misma y hemos grabado tres audios y vídeos adaptados en contenido y tiempo a su utilización en esta práctica.

Además, las sesiones de mindfulness se han llevado a cabo en tres espacios físicos distintos. Se han llevado a cabo en un aula con mobiliario -sillas, mesas- donde los/as estudiantes realizan la práctica sentados en sus sillas y en una postura que permita realizar ciclos respiratorios completos. El segundo espacio donde se ha realizado la práctica de mindfulness es el aula de tatami de la universidad, un espacio sin mobiliario, abierto, con un suelo de tatami, donde los y las estudiantes se tumban o sientan y el cuerpo está más suelto y libre. El tercer espacio donde se ha realizado el mindfulness es en la naturaleza, días de sol, respirando aire puro y escuchando el cantar de los pájaros.

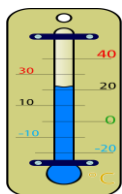


RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Es necesario:

- Actitud favorable
- Formación experiencial del profesorado
- Práctica habitual del profesorado
- Audios y vídeos de ayuda (guías grabadas para esta finalidad)

Espacios físicos: Aula con sillas y mesas, aula tatami -sin mobiliario- y espacio al aire libre (campus de la universidad)



REFLEXIÓN Y VALORACIÓN

Evaluación de la Buena Práctica y lecciones aprendidas

A modo de conclusión recogemos las cuestiones más relevantes relacionadas con las lecciones aprendidas en el proceso así como futuras líneas a seguir.

Las lecciones aprendidas más relevantes son las siguientes:

- La práctica del mindfulness permite potenciar la vida interior y transitar hacia emociones positivas, como la compasión, la bondad, la generosidad y la humanidad.
- A través de la práctica del mindfulness no solo trabajas el espacio interior de cada persona, además trabajas un espacio común, sistémico, que genera conexiones interpersonales fuertes, de confianza, de gratitud...influyendo muy positivamente en el clima de aula necesario para que el aprendizaje se dé.
- La experiencia desarrollando programas de mindfulness nos lleva a pensar que la actitud con la que las personas llegan a realizarlos es fundamental para que estos tengan un efecto beneficioso, tanto en el espacio interior del alumnado como en el clima de aula. En este sentido desde la experiencia de aula, un buen contexto que enmarque del mindfulness y el carácter voluntario del mismo en este momento nos parece fundamental.
- Hemos constatado diferencias de actitud ante la práctica del mindfulness entre grupos de estudiantes, lo que nos lleva a pensar que influye el clima de aula generado en cursos anteriores, que es muy importante generar contexto el día de comienzo de la asignatura y que no debería hacerse en una asignatura aislada sino en varias simultáneamente y de diferente área temática.
- Además, creemos que el éxito de la práctica de mindfulness en el aula tiene que ver con la presencia y la experiencia de vida de la persona facilitadora. Cómo esta va aceptando e integrando sus pensamientos, emociones y experiencias contribuye a una práctica más auténtica, compasiva y humana.
- El mindfulness en la naturaleza parece que tiene un impacto mayor que en un aula: el trabajo se realiza a través de la respiración y la atención, y es vital poder conectar con aire puro, limpio, oxigenado, que permita bucear en el interior de cada uno.
- Dada la novedad de este tipo de prácticas en el ámbito universitario, quizás todavía estamos poniendo los cimientos de lo que puede ser una verdadera revolución en la creación de las condiciones internas del alumnado y profesorado para el aprendizaje.

Todavía es pronto para sacar conclusiones.



REFERENCIAS

Marco conceptual y Referencia bibliográficas que apoyan esta buena práctica

El mindfulness ha sido objeto de estudio en ciencias relacionadas con la salud y en las dos últimas décadas, tal como recoge la American Mindfulness Research Association, la investigación y publicaciones científicas sobre el tema han tenido una amplia evolución tanto en la psicología (Simón, 2013; Yague et al. 2016) como en la medicina (Kabat-Zinn, 2017). El estudio de su impacto en el ámbito de los procesos de enseñanza aprendizaje es posterior, primero en la educación escolar (2005) y más recientemente en la educación superior a partir del año 2007 (Linor L. Hadar & Oren Ergas, 2018; Reavley, N. J. 2017; Lopez-Gonzalez, L.; Amutio A., Oriol, X. y Bizkerra, R. 2016; Iranzo Bennett, R. et al., 2018; Buchanan, T., 2017).

En esta buena práctica pretendemos reflexionar sobre el papel del mindfulness en la educación superior. Buscamos dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Para qué utilizar el mindfulness en el contexto de la educación superior?, ¿Qué papel juega en la creación de un espacio interior para el aprendizaje?, ¿Cuáles son los distintos espacios para su práctica?

La utilización del mindfulness ha demostrado su eficacia en la reducción del estrés, el aumento de la concentración, el manejo de emociones positivas y negativas, la mejora de las relaciones interpersonales y el desarrollo de competencias como la serenidad, la paciencia, la curiosidad, la apertura, la aceptación, la calma, la flexibilidad, la ecuanimidad, y la compasión. (Simón, 2006; Simón, 2010; Yague et al., 2016; Kabat-Zinn, 2017; Linor L. Hadar y Oren Ergas, 2018)

Hoy en día vivimos en un momento donde los estímulos son variados y cada vez más el alumnado universitario tiene la atención más fragmentada y más dispersa (Linor L. Hadar y Oren Ergas, 2018). El mindfulness es una práctica para aprender a centrarse, concentrarse en una sola cosa, en ese preciso instante y hacer que los periodos de atención sean más largos. Con su práctica, se potencia la capacidad de atención haciendo que la mente deje de estar en actividad frenética y pare, entrando en periodos largos de atención sostenida (Linor L. Hadar y Oren Ergas, 2018). Como señala Simón (2006) el aumento de la capacidad de atención hace que la mente se serene, y esto a su vez aumenta la comprensión de la realidad tanto interna como externa. De esta manera, el espacio interno se convierte en un espacio de aprendizaje.

La práctica del mindfulness, además de aumentar los niveles de atención, desarrolla la conciencia al crear un espacio interior que equilibra a la persona. Equilibrar lo interno y lo externo nos permite ser conscientes, compasivos y ecuanímenes. La conciencia surge de prestar atención a un propósito en el momento presente, aprendiendo a coger perspectiva de los propios pensamientos sin quedar atrapados en ellos, habitándolos desde la bondad, la compasión y la humanidad (Kabat-Zinn, 2017). La conciencia hace que el espacio interno se prepare para ser espacio de aprendizaje.

A través de la concentración y la calma conseguida se capta la realidad del momento, la información y, a la vez, somos conscientes de los procesos que llevamos a cabo para captarla. Así, el autoconocimiento se garantiza, nos convertimos en observadores de nosotros mismos y se dan las bases para el desarrollo personal (Buchanan, 2017),

inherente a todo proceso de aprendizaje significativo. Esto es un paso importante en la preparación del espacio interno para el aprendizaje.

Una actitud previa para aprender es la capacidad de asombro. Parafraseando a Kabat-Zinn (2017), una de las actitudes básicas al practicar mindfulness es la “mente de principiante”. Es esta una actitud que lleva a liberarse de todo conocimiento previo y de toda expectativa, la persona se abre a percibir la realidad como si fuera la primera vez que la viera, a aceptar la incertidumbre y desechar juicios previos que alejan del aprendizaje. En el contexto universitario es muy interesante su aplicación, para descubrir en la información y reflexión sobre el tema que se estudia aspectos novedosos que muchas veces se dan por descartados antes de comenzar porque no se les ve el beneficio, porque se piensa que son aburridos o que ya se saben. El asombro ante el aprendizaje es, sin duda, un elemento a considerar. Recuperar capacidad de asombro es otro paso necesario en la creación del espacio interior para el aprendizaje.

Las emociones intervienen en los procesos de aprendizaje y de ahí la importancia de tomar conciencia de las mismas y aprender a aceptarlas y gestionarlas. La práctica del mindfulness ayuda en esta toma de conciencia. Por otro lado, Reavley (2017) apunta a la reducción de la angustia en educación superior con la práctica del mindfulness y establece una relación entre la realización de ejercicios de mindfulness (8 semanas), con los estados emocionales positivos y la capacidad de afrontar estados de ánimos negativos y trabajarlos para transformarlos, aspecto fundamental para tener una actitud abierta, compasiva, amorosa y flexible ante el aprendizaje. De nuevo descubrimos en el mindfulness una valiosa herramienta para construir el espacio interior de aprendizaje de forma consciente y ecuánime.

Todo lo visto hasta el momento tiene relación con la construcción de un espacio interior que permite y enriquece el aprendizaje.

Durante la práctica de mindfulness, la mente está relajada y atenta a la vez. Así, y por medio de la práctica continuada, los estudiantes aprenden a concentrarse en la tarea que están realizando en el momento, sin que la mente divague o se distraiga. Dicha práctica trae consigo estados de calma y serenidad. Esto le proporciona al alumnado una nueva perspectiva que facilita la reflexión (Boscaini, 2000) y el aprendizaje (León, 2008). (Lopez-Gonzalez, L.; Amutio A., Oriol, X. y Bizkerra, R. 2016, p.2

Además, el desarrollo de este espacio interior tiene su impacto positivo en el rendimiento académico y el clima de aula como muestran distintos estudios (Lopez-Gonzalez, L., Amutio A., Oriol, X. y Bizkerra, R. 2016; Palomero, P. y Valero D. (2016); Carlson, K. et All, 2017; Bauchunan, 2017; Linor L. Hadar, 2018; Kabat-Zinn, 2017). En ellos se apunta a la influencia que el mindfulness tiene en el clima de aula, haciéndolo más confiado, con conexiones interpersonales más fuertes y empáticas, y aumentando el rendimiento académico.

La constatación de la importancia del mindfulness en nuestro contexto universitario, nos lleva a identificar la necesidad de formar al profesorado en la práctica del mindfulness con una doble finalidad. Por un lado, capacitarle para su puesta en práctica con el alumnado en el aula de forma recurrente, y por otro, para que lo incorpore en su vida cotidiana, para su propio desarrollo personal y profesional, desarrollando así la competencia de gestión pedagógica, que incluye el clima de aula, las relaciones interpersonales, la gestión del aprendizaje y el liderazgo. Se trata, en definitiva, de aprender y enseñar con presencia.

Referencias bibliográficas:

- Álvarez Pérez, P. R. y González Afonso, M. C. (2005). La tutoría entre iguales y la orientación universitaria Una experiencia de formación académica y profesional. *Educar*, 36.
- Buchanan, T. (2017). Mindfulness and Meditation in Education. *YC Young Children*. 69-74
- Carlson, K. Rowett, J.L. y Domene, J.F.(2017).Mindfulness in Education: Narratives of university students who have completed a course in mindfulness . *Antistasis*. 143-152
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria: influencia en el clima del aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21 (1).
- Iranzo Bennett, R. et al.(2018). Mindfulness as an Intervention for Recalling Information from a Lecture as a Measure of Academic Performance in Higher Education: A Randomized Experiment. *Higher Education for the Future*. 75-88
- Kabat-Zinn, J. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World . *Mindfulness*.8:1125-1135.
- Leon, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.
- Linor L. Hadar & Oren Ergas (2018). Cultivating mindfulness through technology in higher education: a Buberian perspective. *AI & Society*. Publishe online: 09jaunary 2018.
- Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*(87), 17-29.
- Reavley, N.J. (2017). Mindfulness training in higher education students. *Lancet Public Health*. Vol. 3 Febraury 2018
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia/ Vol. XVII - N° 66/67*, 5-30.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació psicológica*, nº 100, 162-170.
- Yagüe, L., Sanchez-Rodriguez, A. I., Mañas, I., Gomez-Becerra, I., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society & Education*, 8(1), 23-37.