

Percepción de estudiantes de educación sobre los beneficios de la meditación en contexto de pandemia

Perception of Education Students About the Benefits of Meditation in the Context of a Pandemic

Leyla Santos-Guzmán¹; Ingrid Díaz-Ortiz²; Chenda Ramírez-Vega³

RESUMEN

La pandemia por COVID-19 en Chile provocó que las universidades tuvieran que desarrollar sus funciones de forma remota, lo que significó una sobrecarga laboral y emocional para estudiantes, docentes y personal administrativo. En este contexto, la carrera de Educación Diferencial de la Universidad de Viña del Mar (UVM) implementó un ciclo de sesiones de meditación para sus estudiantes. El objetivo del estudio que se presenta en este artículo fue realizar una indagación sobre la percepción de las estudiantes acerca de la práctica meditativa regular experimentada en una asignatura determinada y su incidencia en el aprendizaje. Se optó por una metodología de enfoque cualitativo con diseño fenomenológico. La recogida de datos se desarrolló a través de una entrevista semiestructurada a seis estudiantes que practicaron la meditación, las cuales participaron, además, en un grupo focalizado. Por otra parte, cinco docentes de la misma carrera participaron también en un grupo focalizado. Los principales hallazgos permiten afirmar que la implementación de la meditación desarrollada durante las clases provocó beneficios en las estudiantes, ya que -de acuerdo con sus declaraciones y las de sus docentes- se logró una mejor disposición hacia el aprendizaje, a pesar del contexto sanitario adverso en el cual se desarrollaron las sesiones.

Palabras claves: educación superior; educación integral; aprendizaje; meditación; pandemia; COVID-19.

¹ Académica de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial, Universidad Viña del Mar, Chile; magíster en Docencia para la Educación Superior e Investigación Aplicada, Universidad Viña del Mar, Chile; leyla.santos@uvm.cl; <https://orcid.org/0000-0002-9498-624X>.

² Académica de la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial, Universidad Viña del Mar, Chile; magíster en Investigación, Evaluación Interactiva y Educación, Universidad Central, Santiago, Chile; idiaz@uvm.cl.

³ Directora del Magíster en Docencia para la Educación Superior e Investigación Aplicada, Universidad Viña del Mar, Chile; doctora en Educación, Universidad Autónoma de Madrid, España; chenda.ramirez@uvm.cl; <https://orcid.org/0000-0002-0438-2398>.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic in Chile forced universities to carry out their functions remotely, which meant a work and emotional overload for students, teachers and administrative staff. In this context, the Differential Education program at the University of Viña del Mar (UVM) implemented a series of meditation sessions for its students. The objective of the study presented in this article was to investigate the perception of students about the regular meditative practice experienced in a given subject and its impact on learning. A qualitative approach methodology with phenomenological design was chosen. The data collection was developed through a semi-structured interview with six students who practiced meditation, who also participated in a focus group. On the other hand, five teachers from the same career also participated in a focus group. The main findings allow us to affirm that the implementation of the meditation developed during the classes caused benefits in the students, since -according to their statements and those of their teachers- a better disposition towards learning was achieved, despite the adverse health context. in which the sessions took place.

Keywords: *Higher education; integral education; learning; meditation; pandemic; COVID-19.*

Desde diciembre de 2019 a la fecha, la situación de emergencia sanitaria global producida por la pandemia por COVID-19 ha forzado a las personas, instituciones y naciones a adoptar importantes acciones de cuidado personal y social. Por esta razón, la autoridad sanitaria de Chile (Ministerio de Salud) ordenó en marzo de 2020 el cierre de escuelas y universidades, cuarentenas en diferentes zonas del país y teletrabajo, lo que facilitó el cuidado de la salud de las personas, aunque con un gran costo en calidad de vida (Guzmán-Muñoz *et al.*, 2020). Las instituciones de educación superior debieron buscar formas para llevar a cabo su labor educativa de manera remota. Los procesos educativos han sufrido, así, profundos e inesperados cambios, lo que ha provocado que la calidad de vida de estudiantes y docentes (y otros actores de la sociedad) haya disminuido drásticamente (Lorenzo *et al.*, 2020).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, en conjunto con el Instituto de Educación Superior para América latina y el Caribe (Unesco-IESALC, 2020), en un análisis de impacto de la COVID-19, sugirieron que las instituciones de educación superior debían documentar los cambios introducidos en su sistema pedagógico y registrar sus impactos, así como también profundizar en la reflexión sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje. En esta línea, y como respuesta a los cuadros de estrés y la falta de habilidades socioemocionales

reconocidas por las estudiantes, la carrera de Pedagogía en Educación Diferencial de la Universidad Viña del Mar (UVM) implementó un programa de meditación, el cual buscó contribuir al desarrollo de la capacidad de respiración consciente y relajación de las estudiantes que cursaban la asignatura Práctica II–Escuela Especial. Este programa se implementó en el escenario de confinamiento por pandemia y su gestación tuvo que ver con el reconocimiento de la importancia del área socioemocional en la educación en general.

Este reconocimiento de la relevancia de los aspectos emotivo-afectivos en el aprendizaje se fundamenta en una visión del ser humano que integra las diferentes dimensiones que lo conforman. Dicha visión es la que inspira la idea de que es necesario y vital crear, en la educación superior, entornos pedagógicos emocionalmente positivos, pues estos, al cargar de afecto los procesos perceptivos, atencionales, memorísticos y activar cambios fisiológicos, propenden hacia mayores experiencias de aprendizaje significativo (Rodríguez, 2016). El desafío es crear estos ambientes emocionalmente positivos en entornos virtuales de aprendizaje. En el marco de ese desafío, surge la pregunta por la factibilidad de la implementación de estrategias y recursos que propendan hacia la facilitación de ambientes positivos externos (asociados a los entornos educativos, cuyo actor responsable y facilitador corresponde a la institución) e internos (ligados al espacio íntimo personal, donde el actor responsable es la o el estudiante y el/la facilitador/a) (Carvajal, 2017; Castillo *et al.*, 2016; Monroy y Hernández-Pina, 2014; Ortiz, 2012; Rodríguez, 2016; Sáez, 2018).

De un tiempo a esta parte, la educación superior se ha centrado en el estudio del constructo de las emociones y su relación con el aprendizaje, sobre todo en el contexto de la educación remota de emergencia. Esto contrasta con el hecho de que en el siglo pasado -bajo el paradigma positivista- este no era considerado un constructo esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje, debido, principalmente, a la visión curricularista que primaba en la educación superior en esa época (Rodríguez, 2016).

A partir de los antecedentes señalados, el estudio que se presenta a continuación buscó indagar cualitativamente en la percepción de estudiantes de la Pedagogía en Educación Diferencial con mención en Discapacidad Intelectual de la Universidad Viña del Mar, acerca de la meditación y sus beneficios en el aprendizaje, después de haber participado en un programa de meditación en forma regular durante las clases de la asignatura Práctica II-Escuela Especial, a lo largo del segundo trimestre del año 2020, en contexto de pandemia por COVID-19.

El programa de meditación implementado buscó ofrecer una alternativa para facilitar procesos de aprendizaje socioafectivos en las estudiantes, específicamente el autocuidado emocional, generando un importante bienestar personal para que lograran disponerse de manera óptima hacia el aprendizaje. Esta alternativa, poco explorada a nivel local, a pesar de sus múltiples beneficios integrales, es la meditación. Esta técnica, según lo observado en este estudio, podría llegar a convertirse en una excelente herramienta para que las y los estudiantes de educación superior incrementaran sus procesos de aprendizaje, siendo más exitosas/os en el área académica, además de la emocional (Sánchez, 2011; Moix *et al.*, 2020), especialmente en el escenario de confinamiento por COVID-19.

Este estudio resulta relevante por tres razones. En primer lugar, las y los estudiantes de educación superior muestran una falta de habilidades para la autopercepción de situaciones o elementos estresores, especialmente durante la situación sanitaria indicada. En respuesta a ello, si contarán con una herramienta de fácil acceso para disminuir dichos estresores, podría aumentar su capacidad para atender el aprendizaje de una forma significativa y orgánica (Morrison *et al.*, 2020; Osorio y Quintana, 2018; Baader *et al.*, 2014, Castillo *et al.*, 2016). En segundo lugar, se ha observado que la meditación podría ser una herramienta positiva para colaborar en la implementación de ambientes emocionalmente positivos en educación. Las instituciones de educación superior, por ende, podrían estar interesadas en incorporar programas de este tipo en su propuesta de educación de calidad, por cuanto estarían ocupándose integralmente de sus estudiantes, es decir, estarían incorporando también aprendizajes socioafectivos o emocionales. Por último, este estudio es un aporte a la investigación que se ha venido desarrollando en torno a las prácticas pedagógicas innovadoras emergentes en el contexto sanitario actual.

Marco teórico

Hacia la definición de ser humano como objeto de aprendizaje

Rojas-Cadena (2017) señala que la persona es un ser digno en sí mismo, que necesita entregarse a los/as demás para lograr su perfección, es dinámico y activo, capaz de transformar el mundo y de encontrar la verdad, es espiritual y corporal, posee una libertad que le permite autodeterminarse y

decidir en parte no solo su futuro, sino su modo de ser, por lo que está enraizado en el mundo de la afectividad y está destinado a un fin trascendente. Desde esta búsqueda de la trascendencia y como resultado de la socialización ha desarrollado la educación. Torres (2019) indica que el ser humano necesita un acompañamiento en formación para lograr un incremento cognitivo, social, íntimo y espiritual, y considera que la educación es un excelente camino para lograr tales cometidos. Si la academia considerara que el sujeto de educación es un ser humano que habita múltiples dimensiones de desarrollo, podría colaborar en la transformación de su ambiente y en su autotransformación, aun cuando sea la propia persona quien la propicie (Valencia y Correa de Molina, 2018), pues es posible procurar su pleno desarrollo existencial por medio de una educación de naturaleza holística y/o integral (Gluyas *et al.*, 2015), dentro de la cual cobra gran relevancia la dimensión espiritual.

Algunas instituciones de educación superior podrían ampliar su visión de integralidad en base a desarrollar la afectividad, pasar del individualismo hacia las relaciones interpersonales y observar la unificación de la persona en las dimensiones corpórea, emocional y espiritual (Rojas-Cadena, 2017).

Educación integral al servicio del ser humano

Desde sus inicios, las instituciones de educación superior se han ocupado ampliamente de la transferencia de conocimiento científico desde sus componentes disciplinares, labor que han completado satisfactoriamente. No obstante, se constata un vacío en lo que respecta a la formación humana (Gluyas *et al.*, 2015). Por ello, es necesario considerar el desarrollo de competencias y habilidades en diversas áreas que contemplen aspectos fundamentales de los y las estudiantes, como el autoconocimiento, el carácter, la identidad, las emociones, el desarrollo moral, la autoestima, las artes, el deporte, la salud y todas aquellas esferas que debieran formar parte fundamental de la vida de cualquier ser humano (Gluyas *et al.*, 2015).

Ante este escenario, cobra gran relevancia el concepto de educación integral, actualmente reconocido como educación holística, el cual considera abordar la dimensión socioafectiva en los objetivos de aprendizaje. Esta dimensión se define como un conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que permean los actos de las personas, incidiendo en el pensamiento, la

conducta y la forma de relacionarse consigo mismas y con los/as demás (Ministerio de Educación, 2020).

Autores como Valencia y Correa de Molina (2018) destacan los incipientes esfuerzos de algunas instituciones de educación superior que intentan reconocer al estudiantado en sus dos grandes dimensiones: la física-química-biológica y la psíquica-social-espiritual. Naranjo (2007) plantea que, si no se asume una educación para el desarrollo humano, no será posible transformar la sociedad en una entidad mejor, para lo cual es necesaria la visión de todas las dimensiones del ser. Este autor considera que es imprescindible la educación afectiva para una buena convivencia y participación en comunidad, así como también que la educación en todos sus niveles se ocupe de la dimensión profunda del ser humano, como es la dimensión espiritual. Sin embargo, y considerando que la realidad académica aún no es totalmente integrativa, Zajonc (2016) señala que en las universidades actuales no es altamente valorada la comprensión de sí mismo/a y del propio mundo. De hecho, plantea que la vida interior de las y los estudiantes está muy descuidada.

La gran interrogante es cómo transformar el actual sistema educativo en un sistema que acompañe al ser, legitimándolo en toda su integralidad. Para esto son necesarias actividades de reflexión, introspección y meditación, con el fin de propiciar una mirada interna que permita a las y los estudiantes conocerse a sí mismos/as y les ayude en sus dinámicas tanto intra como interpersonales (Torres, 2019). En esta misma línea, Barría-Herrera *et al.* (2021) indican que, para implementar el aprendizaje socioemocional, es necesario repensar aspectos como la perspectiva que se quiere adoptar, la propia opinión relacionada con las emociones en el aprendizaje y la visión del rol de las/os estudiantes y las/os docentes.

Echeverría (2005) propone una definición de ser humano basada en tres dimensiones interconectadas: lingüística, corporal y emocional. Estas dimensiones dialogan entre sí, a la vez que se influyen mutuamente, comportándose de manera congruente. Es por esto que se le da importancia a comprender que, si se modifica el modo de “emocionar”, podrían igualmente transformarse los modos de comportamiento corporal y de “lenguajear”. Este autor sostiene que las emociones corresponden a condicionantes básicas de las otras áreas de desarrollo -área laboral, área de aprendizaje, área social, área espiritual, entre otras-, ya que funcionan como determinantes de cada escenario de acción humana. Por otro lado, es el dominio de las emociones el que logra iniciar y mantener la curiosidad y la atención al descubrir algo, en esencia, nuevo. Las emociones

serían la base principal de todos los procesos cognitivos del aprendizaje. Así, la o el docente tendría la responsabilidad de procurar que las emociones mantengan su relevancia genuina innata, si quiere provocar un aprendizaje realmente significativo (Meneses, 2019).

Meditación contemplativa como herramienta para el aprendizaje profundo

La meditación es una poderosa herramienta de autoconocimiento que ha sido estudiada desde diversos ámbitos como potenciadora del bienestar general (Baptista *et al.*, 2012; Campos *et al.*, 2015; Delgado *et al.*, 2010; Flores, 2017; Moix *et al.*, 2020; Sánchez, 2011; Ursa, 2018). Esta es una técnica de entrenamiento de la conciencia y se desenvuelve como una actividad de autoconocimiento que ayuda a controlar la mente, particularmente respecto a fenómenos como las rumiaciones y los procesamientos negativos (Baptista *et al.*, 2012).

Existen diferentes formas de meditación, pero básicamente todas buscan el bienestar general. El presente estudio abarcó la meditación contemplativa (también llamada de foco abierto, atención plena y/o *mindfulness*), definida como el proceso que permite prestar atención al momento presente, sin juicio, lo que implica el desarrollo de la sensibilidad ante el ambiente, una mayor disposición hacia información nueva (lo que puede ser extrapolado al área académica) y la creación de una conciencia enriquecida para observar desde múltiples ángulos las posibilidades de resolución de problemas. Indagar en las meditaciones contemplativas requiere actuar en conciencia, observando sensaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos (Sánchez, 2011).

Zajonc (2016) aporta la idea de que los métodos de meditación contemplativa ayudan en la reducción del estrés. Estos comienzan a posicionarse dentro de los métodos pedagógicos convencionales, por considerarse que el cultivo del equilibrio emocional y la atención son elementos fundamentales para el aprendizaje exitoso y que la meditación contemplativa puede ser efectiva para desarrollar estos ámbitos.

Diversas investigaciones han demostrado que la práctica constante de la meditación potencia los procesos cognitivos, conductuales y emocionales (Campos *et al.*, 2015; Delgado *et al.*, 2010; Morrison *et al.*, 2020; Sánchez, 2011), provocando impactos en tres ámbitos. Primero, el cognitivo, mediante la regulación de la atención y concentración, la facilitación de los procesos de

funcionamiento intelectual y la memoria a largo plazo, y la potenciación de la habilidad de procesamiento de la información, aumentando el estado de alerta sin juicio en experiencias lectivas. Segundo, el socioafectivo, en tanto incrementa el estado de ánimo, la calidad de vida, el bienestar psicológico, la autoestima y la regulación de emociones (Bertolin, 2014). Y tercero, el ámbito orgánico, ya que en tan solo ocho semanas los ejercicios meditativos contemplativos provocan cambios neurológicos, como el engrosamiento cortical en áreas cerebrales involucradas en el aprendizaje, los procesos de memoria y la regulación de emociones (Zajonc, 2016), además de la disminución del nivel de cortisol (hormona asociada al estrés) y el aumento de la reactividad inmunológica (Sánchez, 2011).

Es importante destacar que, dentro de los hallazgos de los estudios revisados, las y los estudiantes que han sido parte de programas de meditación en sus universidades han señalado haber obtenido beneficios emocionales y cognitivos, motivación por nutrirse espiritualmente y sensación de plenitud (Baptista *et al.*, 2012).

Metodología

Para poder conocer las percepciones del estudiantado acerca de la implementación de once sesiones de meditación en la asignatura de Práctica II-Escuela Especial⁴, la cual forma parte del currículo del quinto trimestre de la carrera de Educación Diferencial con mención en Discapacidad Intelectual de la UVM, se optó por una metodología de investigación cualitativa, enmarcada en los lineamientos constructivistas, fenomenológicos o subjetivistas. Estos interpretan la realidad como una vivencia diversa, interactiva y compartida entre los seres humanos (Rappoport, 2017), a la vez que buscan comprender el sentido que los individuos le dan a sus actos. El enfoque cualitativo es exclusivo de los estudios de orden social, en donde el escenario puede ser traducido por el/la investigador/a a través de su experticia y sistematicidad, ya que el punto es cómo posibilitar una reproducción de la comunidad o colectivo de hablantes de una lengua común, para su análisis y comprensión (Canales, 2006).

⁴ Esta asignatura tiene como propósito reflexionar sobre la inserción de experiencias prácticas en escuelas especiales y su relación con el aprendizaje de personas en situación de discapacidad.

La investigación se desarrolló bajo un diseño fenomenológico, enfocándose en la experiencia individual subjetiva de las estudiantes como participantes activas del estudio. Se optó por este tipo de diseño, ya que se requería profundizar en las percepciones individuales de las participantes sobre un fenómeno vivenciado por ellas, en este caso el programa de meditación, en una realidad determinada, como lo fue la asignatura Práctica II-Escuela Especial, y los posibles beneficios en el aprendizaje de las participantes. Para tal efecto, la fenomenología considera recoger los datos a través de instrumentos o acciones como las entrevistas, grupos de discusión, recolección de documentos y materiales, e historias de vida (Salgado, 2007).

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron dos estrategias de recogida de datos. La primera fue la entrevista semiestructurada, la que se constituye como una adecuada herramienta, oral y personalizada, que entrega información sobre las percepciones de las/os participantes acerca de la experiencia objeto de estudio. Tales percepciones se refieren a la subjetividad del sujeto, a modo de “creencias, opiniones, actitudes y valores” (Rappoport, 2017, p.110). La segunda fue el grupo focalizado (*focus group*), una estrategia de recolección de datos que consiste en una especie de entrevista grupal donde se discute en profundidad acerca de los temas del estudio. Canales (2006) menciona que la importancia de esta técnica reside en lo que entrega el sujeto de su representación sobre su actuar, ya que la esencia es investigar los relatos de tales acciones y dilucidar la vivencia típica. A la vez, las características del grupo focal permiten que cada sesión dé como resultado una agrupación de vivencias que se ordenan por el habla de las/os informantes y su conexión con la pregunta.

Las participantes del estudio correspondieron a dos grupos:

[1] El primero de ellos constó de seis estudiantes de segundo año de la carrera de Educación Diferencial con mención en Discapacidad Intelectual de la Universidad Viña del Mar, modalidad semipresencial, jornada vespertina, inscritas en la asignatura Práctica II-Escuela Especial. La conformación de la muestra participante se llevó a cabo por medio de un proceso de muestreo intencional por conveniencia, donde se seleccionó a las informantes siguiendo el criterio relacionado con la voluntad de participar. El grupo de estudiantes voluntarias se identifican todas con el género femenino, sus edades fluctúan entre los 26 y 35 años ($m= 31$ años), cinco de ellas tienen entre uno y dos hijos o hijas, y cinco de ellas trabajan en ocupaciones ligadas al área de educación. Las estudiantes fueron convocadas a través de correo electrónico, por medio del cual

firmaron voluntariamente el consentimiento informado, donde se estipularon los riesgos y beneficios de su participación, además de los medios de recolección de información y el resguardo de sus datos personales.

[2] El segundo grupo constó de cinco docentes de la carrera de Educación Diferencial mención Discapacidad Intelectual de la Universidad Viña del Mar, modalidad semipresencial, jornada vespertina. La conformación de este grupo de participantes igualmente se llevó a cabo por medio de un muestreo intencional por conveniencia, a través de una reunión virtual en la plataforma Zoom. Cuatro de las y los docentes se identifican con el género femenino y uno con el masculino, y sus edades fluctúan entre los 37 y 50 años ($m = 46$ años). Dos de ellos/as tiene un cargo en la carrera (jefa de carrera y coordinador académico) y todos/as imparten asignaturas tanto de primer como de segundo año.

Las estudiantes fueron invitadas a realizar once sesiones de meditación contemplativa al inicio de las clases de la asignatura Práctica II-Escuela Especial, con una duración de 11 minutos cada vez, en modalidad 100% virtual. Las clases de esta asignatura y sus respectivas sesiones de meditación fueron realizadas una vez por semana, durante los meses de julio, agosto y septiembre del año 2020, desarrollándose diferentes actividades de meditación contemplativa, tales como respiración consciente, focalización en objeto, focalización en sonido y focalización en la propia corporalidad.

Luego de esta experiencia, fueron llamadas a contestar una entrevista semiestructurada que fue creada especialmente para este estudio. El guion de dicha entrevista contempló las siguientes dimensiones: antecedentes de las participantes, significado atribuido a la meditación, descripción de la práctica de la meditación, sentimientos experimentados durante la práctica de meditación, y beneficios de la meditación en el aprendizaje y en la vida personal.

El grupo focalizado fue realizado en dos momentos diferentes: el primero con las y los docentes, y el segundo con las estudiantes. El objetivo del primer grupo focalizado fue compartir las observaciones de las/os docentes con respecto al grupo de estudiantes que vivenciaron el programa de meditación. El guion para este grupo focalizado constó de las siguientes dimensiones: antecedentes de las y los informantes, significado atribuido a la meditación, descripción de la

práctica de la meditación, sentimientos experimentados sobre el programa de meditación y beneficios de la meditación en el aprendizaje.

En la segunda instancia de grupo focalizado, realizada con las estudiantes participantes, se buscó indagar sobre las siguientes temáticas: significado, desarrollo y aprendizaje en la educación holística, mejoras al programa de meditación y desarrollo personal.

Tanto las entrevistas como los grupos focales fueron grabados y transcritos, con el fin de realizar el análisis de los datos. El proceso de análisis se apoyó en las técnicas de saturación de las categorías y en el *software* Atlas.Ti como programa para el análisis cualitativo asistido por computador (*computer-assisted qualitative data analysis software* o CAQDAS). El procedimiento contempló las siguientes fases: [1] Creación de la unidad hermenéutica e inclusión de los documentos primarios (entrevistas y grupos focales); [2] Desarrollo del análisis de las entrevistas, en primer lugar, a través de la codificación deductiva, es decir, con un listado de categorías preestablecidas desde la literatura, los guiones de las entrevistas y los grupos focales; en segundo lugar, mediante una codificación inductiva, a través de la cual fueron integradas al sistema de análisis las categorías emergentes; [3] Selección e interpretación de las citas relevantes por medio de la codificación axial.

A raíz del análisis, se trabajó con dos dimensiones o dominios. La primera, “Meditación”, constó de cinco categorías: “Definición de meditación”, “Práctica de la meditación”, “Sentimientos sobre la meditación”, “Beneficios de la meditación en la vida personal” y “Beneficios de la meditación en el aprendizaje” (ver Figura 1). La segunda dimensión, “Aprendizaje”, contempló cuatro categorías: “Definición de educación holística”, “Implementación de la educación holística en educación superior”, “Mejoras para el programa de meditación” y “Factores influyentes en el aprendizaje” (ver Figura 2).

Figura 1

Dimensión Meditación

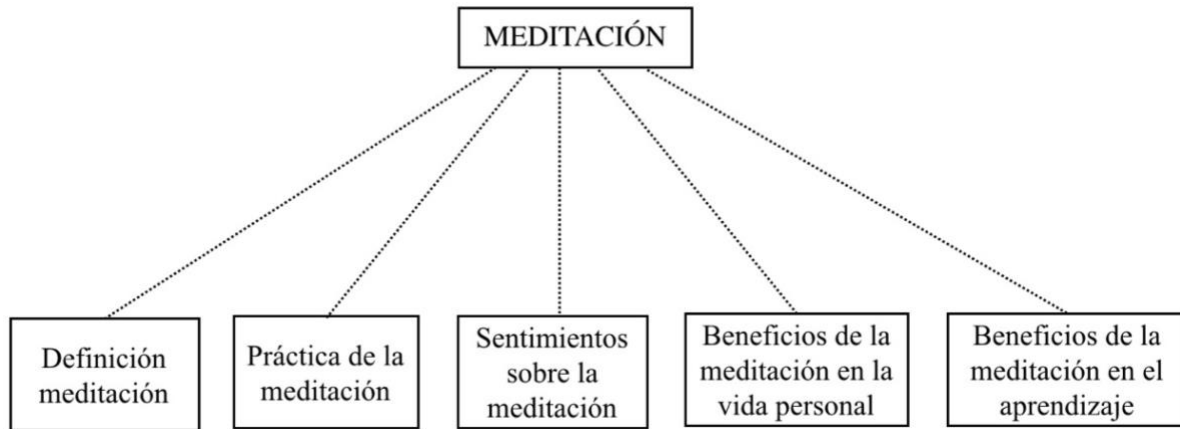
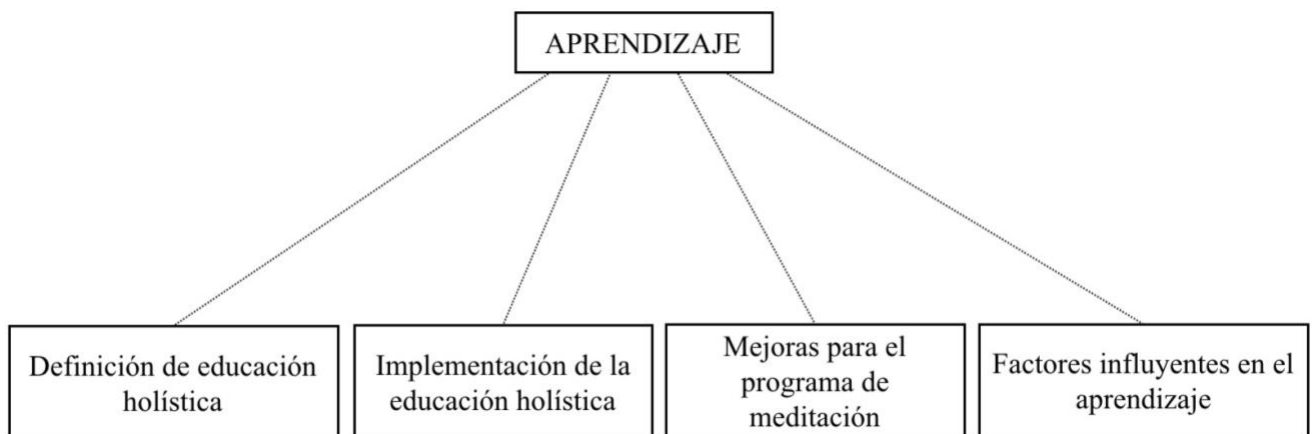


Figura 2

Dimensión Aprendizaje



Resultados

A través del análisis de datos cualitativos basado en el sistema de categorías, se obtuvieron los siguientes resultados en relación con la saturación de las categorías vinculadas con las dimensiones “Meditación” y “Aprendizaje”:

Tabla 1

Saturación de categorías y número de citas

Dimensión o familia	Categorías	Saturación N° de citas
Meditación	“Beneficios de la meditación en el aprendizaje”: se refiere a todos los cambios y consecuencias positivas que la participante ha observado relacionados con su proceso de aprendizaje, tales como rendimiento académico, participación en clases, interés en las clases y disposición hacia el aprendizaje.	37
	“Sentimientos sobre la meditación”: hace referencia al sentir, desde la dimensión emocional, acerca de la realización de las sesiones de meditación en los momentos "antes, durante y después".	23
	“Beneficios de la meditación en la vida personal”: se asocia a los cambios o consecuencias positivas que la participante observa haber experimentado en ámbitos de su vida personal.	20
	“Práctica de la meditación”: realización de las sesiones de meditación en la asignatura Práctica II-Escuela Especial, las que se componían de respiración consciente, movilidad y flexibilidad corporal, y meditación contemplativa.	10
	“Definición de meditación”: técnica de entrenamiento de la conciencia, que se desenvuelve como una actividad de autoconocimiento y que ayuda al control mental.	13
Aprendizaje	“Implementación de la educación holística en educación superior”: se refiere a las acciones que la comunidad considera necesarias para implementar la educación holística, tales como talleres de desarrollo personal y asignaturas de formación general enfocadas en meditación contemplativa.	29
	“Mejoras para el programa de meditación”: se consideran todas las acciones tendientes a perfeccionar el programa de meditación, como extrapolarlo a otras asignaturas y compartir los beneficios de la meditación con docentes y estudiantes.	13

“Definición de educación holística”: la educación holística considera abordar la dimensión socioafectiva en los objetivos de aprendizaje, la que se define como un conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que permean los actos de las personas, incidiendo en el pensamiento, la conducta y la forma de relacionarse consigo mismo/a y con los demás.	4
“Factores influyentes en el aprendizaje”: todos los elementos que inciden en el proceso de aprendizaje, tanto facilitándolo como obstaculizándolo; por ejemplo, el entorno de aprendizaje.	4

153 citas

Dimensión Meditación

Los hallazgos obtenidos en este estudio permitieron identificar y caracterizar los beneficios del programa de meditación experimentados por las estudiantes, detallados en una alta frecuencia de citas en las categorías relacionadas con tales beneficios (en el aprendizaje y en la vida personal).

La categoría con mayor saturación de la dimensión fue “Beneficios de la meditación en el aprendizaje”, referida a los cambios y consecuencias positivas que las participantes observaron en relación con su proceso general de aprendizaje (rendimiento académico, participación en clases, mayor interés en las clases, mayor disposición hacia el aprendizaje).

Respecto a la disposición al aprendizaje y rendimiento, una estudiante señaló después de su práctica de meditación:

Yo creo que después de aprender lo que he aprendido me tomo las cosas con mucha calma, rindiendo en lo que yo puedo. Creo que ha sido beneficioso porque he mantenido una organización súper fluida y buena, no estoy estresada haciendo las cosas, y mi desempeño en cuanto a notas y productividad, sobre todo en calidad del contenido de mis trabajos, ha aumentado. Todo es mucho más fluido y está en congruencia con lo que estoy viviendo. (Estudiante n°5)

De esta declaración se destaca que la estudiante menciona que su cambio se centró en tomar su formación académica con mayor calma, consciente de sus habilidades y capacidad de autogestión, y que, gracias a ello, ha mejorado la calidad de sus trabajos.

En cuanto a la opinión de las y los docentes respecto a los beneficios de la meditación en las estudiantes, una profesora señaló:

No solamente va mejorando el aprendizaje, sino que también van mejorando todos los aspectos que tienen que ver con lo que es la autorregulación y la empatía. Se desarrollan otros valores que también son necesarios a la hora de enfrentarse a enseñar. (Grupo focal docente)

En la cita presentada la docente afirma que los beneficios se reflejan en la autorregulación y desarrollo de la empatía, valores que son pilares de la formación inicial docente.

Ese era mi momento de desconectarme del mundo que me rodeaba y concentrarme en mí. Y, claro, después la clase se iba haciendo más amena, se desarrollaba de manera más entretenida, uno participaba activamente y, a la vez, estaba aprendiendo. (Grupo focal estudiantes)

Esta estudiante releva la importancia del desarrollo de los aprendizajes en clases más agradables, lo que conlleva mayor participación y, por ende, aprendizajes significativos. Se puede apreciar que los efectos primarios de la meditación que fueron observados en el grupo de estudiantes están relacionados con la receptividad hacia el aprendizaje.

Con respecto a la categoría “Sentimientos sobre la meditación”, definida como el sentir desde la dimensión emocional acerca de la realización de las sesiones de meditación, en los momentos “antes, durante y después”, una de las participantes reportó lo siguiente: “Siento que cada vez que íbamos avanzando me sentía más aliviada, más relajada. Terminábamos las clases y estaba así, liviana. Sentía muy liviano mi cuerpo” (Estudiante n°1). La estudiante citada dio a conocer el bienestar que le produjo, en general, el momento posterior a la meditación. Este sentimiento se relaciona con su propio trabajo personal, con el cual, si continúa profundizando, podría obtener estos beneficios autónomamente en diversas áreas de acción.

Por otro lado, los y las docentes mencionaron la satisfacción sentida al saber del programa de meditación, otorgándole gran importancia por considerarlo una oportunidad que puede ser masificada con más estudiantes. Además, mencionaron la esperanza de la replicabilidad de las actividades meditativas por parte de las estudiantes a futuro, lo cual visibiliza y robustece la relevancia del programa: “Yo siento satisfacción, a nivel profesional y personal, de que la carrera pueda generar un espacio de autocuidado e insertarlo dentro del contexto de una asignatura. Creo que esto es muy relevante” (Grupo focalizado con docentes).

Otro docente señaló:

Por otra parte, me provoca también mucha esperanza que, acciones de este tipo, nuestros estudiantes puedan luego replicarlas. Creo que eso es lo que más me interesa. Qué felicidad podríamos sentir si algunas de esas estudiantes fueran capaces de mostrar en sus prácticas iniciales o luego, cuando ya estén en el campo laboral, actividades similares. Y, además, creo que es una herramienta para que ellas se puedan desarrollar de mejor forma. (Grupo focalizado con docentes)

La meditación trae variados beneficios en diferentes áreas de la vida del ser humano, por lo que la categoría “Beneficios de la meditación en la vida personal” cobra relevancia al estar ligada a las demás esferas de acción de las personas. Esta investigación define esta categoría como los beneficios, cambios o consecuencias positivas que las participantes experimentaron en diferentes ámbitos de su vida personal (familiar, social, intrapersonal). Al respecto, una estudiante destacó lo siguiente:

Los beneficios que yo le veo a esto son inmensos, no logro verle un límite al beneficio porque, día a día, encuentro que sirve para algo más. Por ejemplo, primero partí haciendo meditación para sanarme yo, luego con la clase vi que lo podía extender al aprendizaje. Mi hija tuvo algunos episodios difíciles por el encierro y también llevé la meditación para allá. En lo cotidiano, cuando uno se siente cansada, respiro un par de veces con esos ejercicios que nos enseñaron y cambia mi actitud... entonces, no puedo ponerle un límite a los beneficios de la meditación. (Estudiante n° 3)

Esta estudiante hace alusión a que utilizó las herramientas aprendidas en diferentes aristas de su vida cotidiana, en instancias como sanación emocional personal, proceso de aprendizaje académico, situaciones familiares desafiantes e, incluso, cuando necesitó reponerse del cansancio.

En la siguiente cita, una estudiante le dio importancia a lo que ella llamó “homeostasis anímica”, haciendo alusión a los estados emocionalmente calmos que le son placenteros, por lo que busca volver a ellos cuando percibe que se han alejado:

Lo que yo he sentido es que luego de meditar he podido llegar a un estado, no de relajación plena, pero sí un estado como de homeostasis anímica que me ha permitido reconocer cuando me salgo de eso y, por lo tanto, necesito volver a un estado más calmo. El poder equilibrar de alguna manera mi ánimo en los momentos de meditación me permitió reconocer en qué momentos me salgo de eso y necesito volver a mi yo tranquilo, a mi yo calmo, a mi yo enfocado y sereno. (Grupo focalizado con estudiantes)

En la cita que se presenta a continuación se destaca el gran poder que tuvo en la estudiante la meditación y sus beneficios, ya que logró transformar su estilo de vida hacia uno más saludable, tomando en sus manos su salud física y emocional, lo que conllevó un bienestar general para ella. Esto le permitió, además, organizar su vida de manera diferente y experimentar un sentimiento de plenitud:

Desde que conocí la meditación, gracias al taller, pude hacer un cambio, pude creer que yo puedo, manejándome a mí, mi respiración, mi ansiedad, mi angustia, transformándolas en cosas positivas que hasta el día de hoy han dado frutos. Fue como tomar un nuevo estilo de vida, adoptar nuevas conductas, nuevos ejercicios que me beneficiaron. Tuve cambios, yo creo, en dos áreas importantes. Una de ellas fue dejar los fármacos. Estaba como intoxicada de fármacos para poder funcionar y ahora funciono naturalmente, porque aprendí muchas técnicas que me sirven hasta el día de hoy para poder llevar mi vida de manera equilibrada y fluida. Lo otro es que yo antes de esto vivía con el estrés y el estigma de que tengo déficit de atención, entonces para mí siempre la organización era terrible, sufría en el proceso académico, estaba siempre estresada pensando que no iba a poder cumplir. (Estudiante n°5)

Considerando que la meditación está definida como una técnica de entrenamiento de la conciencia que se desenvuelve como una actividad de autoconocimiento y que ayuda al control mental, se hace interesante observar las definiciones que fueron relevadas en este estudio:

La meditación es un espacio personal, un espacio individual que tiene que ver con el autoconocimiento. ¿Por qué el autoconocimiento? Porque uno tiene que ser capaz de autorregularse de manera integral, no solamente autorregularse en las emociones, también en cuanto a los pensamientos, al propio cuerpo, y en función de eso esta autorregulación me va a permitir conocerme a mí mismo y poder enfrentar o ver desde otra mirada el día a día. (Grupo focalizado con docentes observadores/as del proceso)

Esta definición propuesta por una docente coincide con lo referido al concepto de autoconocimiento (Canudas, 2016; Navarro, 2009) y le otorga importancia considerando su relación con la autorregulación, la que se considera valiosa en sus aristas emocionales, cognitivas y físicas, relacionándolas con lo que deben enfrentar las personas para transitar por su cotidianidad. En el futuro, las estudiantes podrían ser capaces de conocerse a sí mismas y autorregularse en diversas facetas, incluyendo la laboral que, en el caso de su profesión, es una habilidad esperable: “Para mí la meditación es un estado de desconexión de los estímulos externos que puedan estar desconcentrando nuestra mente o desequilibrando nuestro estado mental y también espiritual” (Estudiante n°2). La estudiante hace referencia a los estímulos externos como elementos distractores, lo que apunta a la necesidad de volcarse hacia la introspección, la que ella considera como una instancia deseable.

Con respecto a la categoría “Práctica de la meditación”, esta se definió como la realización de las sesiones de meditación en la asignatura Práctica II-Escuela Especial, las que se componían de respiración consciente, movilidad y flexibilidad corporal, y meditación contemplativa. Esta categoría permitió identificar preliminarmente sentimientos y efectos o beneficios de la práctica meditativa. Al respecto, una estudiante mencionó:

Al principio, me costaba un poco, pero ya luego de un par de semanas lograba estar más relajada. Lograba, a veces, que mi mente calmara todas las ideas, todas las cosas que tenía en mi cabeza, entonces, creo que fue de menos a más. (Estudiante n°1)

La cita hace referencia al proceso vivenciado como desafiante en su inicio, pero que, luego de profundizar mediante la práctica, permite llegar a la calma mental. La importancia de esta cita radica en que permite visualizar cómo la práctica de la meditación es un proceso que requiere tiempo de conocimiento y adaptación, para luego lograr la esperada profundización.

Me gustó mucho porque si bien en un principio sentía que no iba a ser beneficiosa para mí, por la modalidad online, aun así, sentí efectos en mí. Eso me motivó también a buscar otras instancias de meditación fuera de la clase. (Estudiante n°2)

Nuevamente, se observa que al iniciar el programa de meditación existía una limitación mental impuesta voluntariamente, la que se fue desvaneciendo con el transcurso del tiempo y la vivencia de los beneficios de tal práctica. Por otro lado, esta cita es muy importante ya que menciona que, si bien la modalidad virtual no es la esperada, la práctica tuvo consecuencias positivas, lo que sugiere que es factible inducir estados meditativos en forma tanto presencial como virtual.

En la dimensión estudiada se pudieron identificar los beneficios de la práctica meditativa regular percibidos por las estudiantes y caracterizarlos en diferentes tipos, aunados en dos grandes grupos: beneficios en el aprendizaje y en la vida personal.

Dimensión Aprendizaje

Los beneficios en el aprendizaje contemplados en este estudio se relacionan con los efectos de la educación holística, por incorporar el aspecto emocional además del cognitivo. Este último tiene directa relación con las habilidades desarrolladas mediante la meditación.

La categoría “Implementación de la educación holística en educación superior” fue la que presentó mayor saturación en esta dimensión, probablemente debido al interés de las participantes por activar un programa meditativo permanente, como aporte a la educación universitaria

Las siguientes citas recogen algunas de sus sugerencias:

Creo que hay que estar muy implicado en lo que uno quiere conseguir con nuestros estudiantes. Yo quisiera que esto se replicara en la universidad, que todos los profesores fueran capaces de comprender cómo marca la diferencia hacer pausas internas como las

que pudimos aprender. Creo que cambiaría la calidad de vida de ellos y, por supuesto, la de sus estudiantes. (Estudiante n°5)

Aludiendo a su empatía, esta estudiante expresó su interés en que el programa meditativo sea replicable por otras y otros docentes, destacando la importancia del bienestar de la comunidad educativa, otorgándole valor a la calidad de vida de docentes y estudiantes.

Se da respuesta a un requerimiento que, de alguna manera, es global, que está planteado desde la Unesco hacia abajo, que en nuestro país se traduce, finalmente, en los objetivos que tiene la educación en Chile. Creo que se cumple con un deber, que no necesariamente estábamos cumpliendo y que ahora es factible poder cumplir. (Grupo focal docente)

Esta docente hace alusión a los principios categóricos indicados por la Unesco, organización que menciona en su declaración de “Visión” que la paz necesariamente debe sostenerse a través del diálogo y la comprensión mutua. Además, esta entidad menciona como máxima “construir la paz en la mente de los hombres y las mujeres” (Unesco, 2017), punto relevante, pues considera que la creación de paz es necesaria y la educación en Chile, por tanto, debe dar cumplimiento a estos propósitos. Asimismo, habla de la responsabilidad que tienen las y los docentes en crear dicha conciencia y cultura de paz, desde el aula y con el ejemplo.

Por su parte, una estudiante sugiere que la meditación podría ser una herramienta útil para lograr los cometidos arriba señalados: “Pienso que sería bueno que esto pudiera ser una asignatura de formación general. Sería muy interesante” (Estudiante n°2). Esta estudiante sugiere una forma concreta de implementar formalmente el programa de meditación para direccionar la senda hacia la educación holística. Considera que es un programa generalizable, que puede eventualmente implementarse como curso de formación general.

Debido a que el programa de meditación llevado a cabo fue bien acogido por las participantes, estas sugirieron acciones o ideas para ejecutar ciertas mejoras: “Yo creo que en un contexto normal se podría considerar, a lo mejor, espacios abiertos para la meditación” (Grupo focalizado con estudiantes).

Asimismo, otra estudiante señaló:

Creo que en todas las clases sería bueno que partieran así, quizás no meditando, porque no todos los profesores saben hacerlo, pero quizás podríamos tomar conciencia de la respiración. De repente algunas llegan a clases súper agitadas, apuradas, se metieron a la pieza como pudieron y se conectaron a la clase, entonces quizás sería bueno partir tomando conciencia de cómo estamos respirando y calmarnos, organizar el lugar donde vamos a estar y tomarnos un tiempo para empezar. (Grupo focalizado con estudiantes)

Se evidencia en estos dos comentarios, por un lado, la idea de cambiar el escenario meditativo y hacer uso de espacios al aire libre; y, por otro, ampliar la técnica hacia otras actividades de toma de conciencia. Las participantes dan importancia a tomar el tiempo necesario para comenzar las experiencias de aprendizaje, considerando que es relevante la tranquilidad general para lograr aprendizajes significativos.

Con respecto a la categoría “Factores influyentes en el aprendizaje”, que corresponde a todo elemento que incide en el proceso de aprendizaje, ya sea facilitándolo u obstaculizándolo, se puede apreciar menor saturación. Una de las referencias más relevantes al respecto se expresa en la siguiente cita:

También pienso que influye mucho la forma en cómo se invita al aprendizaje, es decir, la didáctica que ocupe el docente influye mucho en que los niños quieran aprender o que simplemente aprendan, sin darse cuenta de que están aprendiendo. (Grupo focal estudiantes)

Esta estudiante extrapoló su respuesta hacia el ámbito de la educación escolar, considerando que la meditación es provechosa también en tal nivel educativo. Además, nuevamente se releva la importancia de la disposición con que se recibe la experiencia lectiva, haciendo alusión a la manera en que es presentada tal experiencia. Se refiere, por último, a que es bien considerado utilizar nuevas didácticas para facilitar el entorno y clima educativo.

Finalmente, se encuentra la categoría “Definición de educación holística”, conceptualizada como la educación que aborda la dimensión socioafectiva en los objetivos de aprendizaje, entendiendo por dicha dimensión al conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que permean los actos de las personas, incidiendo en el pensamiento, la conducta y la forma de relacionarse consigo mismo y con los/as demás. Esta categoría es una de las menos saturadas,

probablemente, por tratarse de un tema emergente, sobre el cual aún no hay un conocimiento acabado a nivel de estudiantado. Al respecto, cabe consignar la siguiente reflexión:

Para mí, el concepto de educación holística es similar a hablar de una educación integral, pero ir un poco más allá, porque cuando hablamos de educación integral hablamos de lo académico, de lo social, de lo cultural. Yo creo que lo holístico tiene que ver con que, además, se integra lo emocional y lo espiritual. Tomar en cuenta todos esos aspectos, cómo afectan el aprendizaje de una persona, ya sea de manera positiva o negativa, para mí, eso es una educación holística. (Grupo focalizado con estudiantes)

Esta estudiante considera importante el hecho de que la educación holística contemple el área emocional y que esta conjunción entre lo cognitivo y lo emocional determina los procesos de aprendizaje, lo cual permite reflexionar sobre qué acciones concretas sería posible proponer para potenciar esa díada entre lo emocional y lo cognitivo, y, de esta manera, continuar contribuyendo al desarrollo integral del ser humano. En esta misma línea, en *Educación para los objetivos de desarrollo sostenible*, la Unesco (2017) señala la necesidad de desarrollar ciertas competencias para establecer una educación de calidad, entre las cuales está la competencia de autoconciencia que, concretamente, se puede trabajar en aula haciendo uso de la herramienta de la meditación.

El análisis de esta categoría permitió identificar beneficios de la práctica meditativa relacionados con la reflexión en profundidad respecto al significado de la educación holística y su importancia para la creación de ambientes pedagógicos positivos y la consecución de aprendizajes significativos.

Relaciones entre las categorías analizadas

El presente análisis puede complementarse al observar las relaciones existentes entre las categorías de cada dimensión y entre las dos grandes dimensiones, “Meditación” y “Aprendizaje”. Dentro de la dimensión “Meditación”, las categorías “Sentimientos sobre la meditación” y “Práctica de la meditación” se relacionan entre sí, puesto que los primeros se desarrollan en tres momentos diferentes de la práctica: antes, durante y después. Esto provocó que ambas categorías se relacionaran directamente.

Se consideró además que se relacionan las categorías “Definición de meditación” y “Práctica de la meditación”, ya que la idea inicial que la persona pueda tener acerca de la meditación se transformará o se confirmará luego de la práctica meditativa.

La categoría “Beneficios de la meditación en la vida personal” se relaciona, asimismo, con la “Definición de meditación”, pues al vivenciar las consecuencias positivas de la práctica meditativa en sí misma, la persona crea su propia definición de meditación, tal como se pudo apreciar en el análisis de tales categorías.

En la dimensión “Aprendizaje”, se vinculan las categorías “Definición de educación holística” e “Implementación de la educación holística en educación superior”, por la necesidad de dar significado al proceso por medio del cual las estudiantes indicaron sentirse en ambientes confortables, al ser considerada el área emocional dentro del contexto de aprendizaje lectivo, lo que conllevó el deseo de contar con más acciones por parte de la universidad para favorecer el desarrollo integral del estudiantado.

Otra relación estrecha es la que se observó entre las categorías “Implementación de la educación holística en educación superior” y “Mejoras para el programa de meditación”, puesto que las sugerencias de mejora realizadas por las/os participantes apuntan a la necesidad de acercarse a la educación holística, por considerarla una opción adecuada para los tiempos que transcurren actualmente, especialmente debido a la contingencia sanitaria por COVID-19, situación que es generadora de estrés y ante la cual las estudiantes agradecieron contar con instancias de toma de conciencia y creación de calma interior.

Las categorías “Implementación de la educación holística en educación superior” y “Factores influyentes en el aprendizaje” se relacionan por las declaraciones de las participantes que apuntaron a caracterizar los elementos incidentes en los procesos de aprendizaje, la creación de nuevos ambientes para el aprendizaje y el propósito de significado de este último, lo cual se vincula con la educación holística y su implementación en la universidad.

También se relacionan entre sí las categorías “Beneficios de la meditación en el aprendizaje” e “Implementación de la educación holística en educación superior”, pues al vivenciar las beneficiosas consecuencias sobre su aprendizaje, las estudiantes señalaron que quisieran contar con algunas instancias formales para mantener tales beneficios, por lo que sugirieron acciones

concretas para acercarse a la implementación de la educación holística. Es preciso recalcar que esta es una relación destacada al poseer ambas categorías las saturaciones más altas en sus respectivas dimensiones.

Una tríada que se releva en este punto es la de las categorías “Beneficios de la meditación en el aprendizaje”, “Sentimientos sobre la meditación” y “Mejoras para el programa de meditación”, debido a que, tras vivenciar los efectos sobre el aprendizaje, las estudiantes manifestaron un sentimiento de confortabilidad respecto a ello, lo que conlleva el deseo de contribuir al programa meditativo, realizando sugerencias para su optimización.

Finalmente, ambas dimensiones, “Meditación” y “Aprendizaje”, se vinculan estrechamente por haberse estudiado su interacción y los consiguientes beneficios mencionados por las participantes en esta investigación.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue estudiar la percepción de estudiantes sobre los beneficios de la meditación en el aprendizaje virtual, en el contexto de confinamiento por COVID-19. El estudio arrojó como resultado una percepción de bienestar reportada por las participantes en esta y otras áreas, lo que se refleja en referencias como la siguiente: “Cuando llegaba ese momento [el de la clase posterior a la meditación] ya teníamos otra disposición, porque estábamos más relajadas y el ambiente cambiaba, incluso algunas ya se reían y todas participábamos más” (Estudiante n°6). Otra estudiante indicó: “Siento que es súper beneficioso para la salud y sobre todo para la mente” (Estudiante n°1). En la misma línea, otras participantes señalaron:

[Noté efectos] en los cambios de ánimo, sobre todo. Yo sabía que, haciendo esa meditación o los ejercicios de respiración, mis energías se renovaban y yo iba a estar mucho más relajada, sobre todo al momento de dormir, ya que me cuesta mucho quedarme dormida. (Estudiante n°1)

En las mañanas cuando tenía que levantarme a atender a los niños de mi trabajo y estaba así como con flojera, dije ‘¡Ya!, voy a hacer la respiración de fuego, porque yo sé que me va a animar’, y de verdad que me funcionó. (Estudiante n°2)

En el desarrollo de este estudio, se apreció que la meditación, desde la percepción de las estudiantes y docentes, resultó ser beneficiosa en tres áreas. Una de ellas fue la académica, sobre todo el ámbito de disposición hacia el aprendizaje, donde se experimentó un aumento en los niveles de atención, concentración y reflexión (Bolgeri *et al.*, 2020; Moix *et al.*, 2020; Morrison *et al.*, 2020; Parra, 2018; Osorio y Quintana., 2018; Mi-Hwa *et al.*, 2019; Sánchez, 2011). Otra fue el área personal, particularmente en los ámbitos de autorregulación emocional y disminución de niveles de estrés (Delgado *et al.*, 2010; Campos *et al.*, 2015; Flores, 2017; Moix *et al.*, 2020; Morrison *et al.*, 2020; Osorio y Quintana, 2018; Sánchez, 2011). Finalmente, también se percibieron beneficios en el área laboral, específicamente en los ámbitos de rendimiento y disminución de estrés (Mi-Hwa *et al.*, 2019).

Los hallazgos observados en este estudio son coherentes con aquellos que sugieren que la meditación aporta bienestar en áreas tan diversas como el ámbito psicológico (especialmente en el manejo del estrés y estados emocionales disfuncionales), los procesos cognitivos y las sintomatologías físicas por enfermedades crónicas (Bertolin, 2014; Delgado *et al.*, 2010; Morrison *et al.*, 2020; Moix *et al.*, 2020; Parra, 2018; Osorio y Quintana, 2018; Sánchez, 2011; Ursa, 2018).

En esta línea, investigaciones que han estudiado los espacios de autocuidado en la educación superior (por ejemplo, Escobar *et al.*, 2011) han tenido resultados positivos respecto del uso de la meditación, lo que podría tornar interesante la aplicación de programas meditativos dentro de la formación profesional, en las mallas curriculares de las carreras, así como también en los cursos de formación general. La importancia de estos programas meditativos está sustentada en la idea de que el bienestar generalizado, y en especial el mental, podría repercutir en el aumento de la disposición hacia el aprendizaje por parte de las y los estudiantes. En este sentido, las habilidades adquiridas en la experiencia meditativa podrían influir en la calidad de la atención que van a otorgar a sus futuros/as alumnos/as. Así, podrían convertirse en profesionales de la educación con mirada holística en la didáctica de su desempeño y contribuir a la transformación de la educación, considerando las necesidades pedagógicas del estudiantado.

Desde esta perspectiva, se propone que las instituciones de educación superior puedan estudiar la factibilidad de la creación de una metodología transversal para diferentes asignaturas, como estudio piloto, y luego generalizarla a diferentes carreras de sus escuelas. Es importante realizar al menos programas cortos de meditación, una estrategia de fácil acceso y menor costo, con el fin de

visualizar la implementación de la educación holística como manera fundamental de interacción pedagógica con el ser objeto de la educación, es decir la o el estudiante.

Conclusiones

A partir de la revisión de la literatura, la indagación en la experiencia de las y los participantes, y la caracterización de los beneficios de la meditación en el aprendizaje, esta investigación concluyó que la práctica meditativa es percibida como beneficiosa por las integrantes del grupo estudiado. Las estudiantes perciben que, en la práctica meditativa, se destacan los factores incidentes en el proceso de aprendizaje para la construcción de ambientes pedagógicos positivos, derivados de la toma de conciencia de las futuras profesionales y de la necesidad de prepararse integralmente para desarrollar aprendizajes significativos con herramientas del marco socioemocional. Las futuras docentes consideran que la práctica meditativa constituye una herramienta para guiar la implementación de la educación holística en la educación superior, incluso en entornos virtuales de enseñanza.

El grupo estudiado señaló haber obtenido beneficios en el área académica y en su vida personal, llegando inclusive a expresar algunas declaraciones relacionadas con efectos beneficiosos en el área laboral. Asimismo, las participantes consideraron la meditación contemplativa como una herramienta que es extrapolable a distintas áreas de la vida. Estos datos toman especial relevancia en el contexto adverso vivenciado mundialmente por la pandemia, en el cual las experiencias estresoras se agudizan en todas las esferas de la vida.

En cuanto al ámbito académico, la meditación fue percibida como beneficiosa respecto al aumento de la disposición al aprendizaje (como consecuencia de la relajación adquirida con la práctica regular de ejercicios de conciencia respiratoria, concentración y focalización), el cambio actitudinal (mayor receptividad, relajo, flexibilidad y autorregulación) y el desarrollo de mayor empatía.

Respecto a los efectos positivos en el área personal, las participantes señalaron la adquisición de hábitos saludables o de autocuidado como, por ejemplo, reconocer la necesidad de tomar una pausa en ciertos momentos del día, para recuperar o mantener el bienestar.

Por otra parte, respecto al ámbito laboral, las estudiantes señalaron sentirse con la capacidad de autorregularse y disponerse de mejor forma a los futuros contextos que les presentará su profesión, obteniendo confianza en sí mismas sobre el uso de la meditación y la respiración consciente con sus futuras/os estudiantes.

Se destacan también los aportes desde la reflexión crítica del equipo de docentes participantes sobre: a) el desarrollo del autoconocimiento que podría producir la práctica de la meditación, tanto en estudiantes como en docentes; b) la importancia del estado emocional en el aprendizaje y la forma en que sería posible orientar la implementación de la educación holística en instituciones de educación superior, considerando a toda la comunidad educativa universitaria y haciendo énfasis en que el estado emocional general de la población se encuentra afectado por la pandemia; c) la posibilidad de aprender y generalizar la práctica meditativa a través de su oficialización en planes de estudio, implementándola en asignaturas, talleres, jornadas o asignaturas de formación general; d) la adopción de un sello innovador distintivo para la carrera de Educación Diferencial de la UVM, a partir de la implementación de la práctica meditativa; y e) la construcción de comunidades de aprendizaje en torno a la práctica de la meditación y la autoformación colaborativa de docentes.

Cabe señalar que este estudio contribuye con evidencia empírica a la literatura relacionada con los procesos de formación inicial docente, en cuanto a la percepción de los beneficios que trae la práctica meditativa regular en diferentes ámbitos de la vida.

En relación con las limitaciones de este estudio, se pueden mencionar las estrategias de recogida de datos, las cuales, si bien facilitaron la comprensión del fenómeno de la meditación realizada en la asignatura Práctica II-Escuela Especial, no permitieron la indagación más profunda de ciertas características como, por ejemplo, la adquisición de la meditación como herramienta generalizable a diferentes ámbitos de la vida de las estudiantes y de permanente acceso (aprendiendo el hábito meditativo). Esto debido a que, del número total de matriculadas en el curso, solo participaron en el estudio seis estudiantes.

Respecto a las proyecciones del estudio, se releva la importancia del desarrollo de la meditación como parte de un programa que apunte a la mejora del aprendizaje de las y los estudiantes y que, a la vez, otorgue la posibilidad de que se desarrollen integralmente. Aunque la investigación al respecto no ha sido tan vasta, su indagación puede conceder valiosa información sobre las

experiencias de las y los estudiantes y la forma en que se manifiestan los beneficios en tales experiencias. Por esta razón, se requieren futuras investigaciones que continúen esta línea para aportar evidencias, las cuales podrían incorporar un mayor número de participantes y la indagación en la percepción de estudiantes meditadores/as, no meditadores/as y docentes. Otra proyección es el diseño de un programa de meditación que beneficie tanto a estudiantes como a docentes de la Escuela de Educación de la Universidad Viña del Mar, ya que, como se ha podido observar en los resultados de este estudio, tal práctica puede tener una notable influencia en el bienestar de la comunidad educativa.

Finalmente, se sugiere que futuros estudios puedan evaluar la pertinencia y los beneficios de tal programa a través de un estudio cuantitativo de tipo longitudinal, para el análisis de dichos beneficios a largo plazo.

Referencias

- Baader M., Rojas, C., Molina, F., Gotelli, V., Alamo, P., Fierro, F., Venezian, B., y Dittus, B., (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 52(3), 167-176. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Baptista, C., Fiorentin, B. y Bizarro, L. (2012). Meditation on University CCampus: Motivation of UFRGS Students to Learn how to Meditate. *Psicologia Escolar e Educacional*, 16(2), 307-315. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000200014>
- Barría-Herrera, P., Améstica-Abarca, J. y Miranda-Jaña, C. (2021). Educación socioemocional: discutiendo su implementación en el contexto educativo chileno. *Revista Saberes Educativos*, (6), 59-75. <https://doi.org/10.5354/2452-5014.2021.60684>
- Bertolin, J. (2014). Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena. *Psiquiatría Biológica*, 21(2), 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2014.05.002>

- Bolgeri, P., Rojas, F., Pastén, M., Vega, K. y San Martín, M. (2020). Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año. *Revista de investigación científica en psicología Eureka*, 17(1), 22-37. <https://psicoeureka.com.py/publicacion/17-1/articulo/9>
- Campos, D., Cebolla, A., y Rasal, P. (2015). *Mindfulness* estado, habilidades *mindfulness* y auto-compasión en el aprendizaje de *mindfulness*: Un estudio piloto. *Àgora de salut*, (2), 225-233. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.2.22>
- Canales, M. (2006). *Metodologías de investigación social*. LOM.
- Canudas, T. (2016). *Herramientas pedagógicas para facilitar el autoconocimiento del alumnado*. Universitat de Girona.
- Carvajal, J. (2017). Universidad y globalización: cambios y desafíos. *Praxis & Saber*, 8(18), 113-131. <https://doi.org/10.19053/22160159.v8.n18.2017.7248>
- Castillo, C., Chacón de la Cruz, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P. y Vila, J. (2010). La meditación “mindfulness” o de atención plena como tratamiento de la preocupación crónica: evidencia psicofisiológica. *Ciencia Cognitiva*, 4(3), 73-75. <https://www.cienciacognitiva.org/files/2010-18.pdf>
- Echeverría, R. (2005). *Ontología del lenguaje*. Comunicaciones Noreste.
- Escobar, M., Franco, Z. y Duque, J. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n2/v16n2a10.pdf>
- Flores, F. (2017). La espiritualidad en la educación, separada de la religiosidad. *Revista Científica de la UCSA*, 4(1), 57-66. [https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004\(01\)057-066](https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(01)057-066)
- Gluyas, R., Esparza, R., Romero, M. y Rubio, J. (2015). modelo de educación holística: una propuesta para la formación del ser humano. *Actualidades Investigativas en Educación*,

15(3), 462-486. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.20654>

Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas, Y., Oñate-Barahona, A., Lira-Cea, C., Cigarroa-Cuevas, I., Méndez-Rebolledo, G., Castillo-Retamal, M., Valdés-Badilla, P. y Zapata-Lamana, R. (2020). Factores asociados a una baja calidad de vida en adultos chilenos durante la cuarentena por COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(12), 1759-1766. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001201759>

Lorenzo, A., Díaz, K. y Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2), e839. <http://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839>

Meneses, N. (2019). Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama, de Francisco Mora Teruel. *Perfiles educativos*, 41(165), 210-216. <https://doi.org/10.22201/iissue.24486167e.2019.165.59403>

Mi-Hwa, P., Riley, J. y Branch, J. (2019). Developing Self-Awareness Using Mindfulness Meditation with Preservice Teachers: Reflections on Practice. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, 41(2), 183-196. <https://doi.org/10.1080/10901027.2019.1695692>

Ministerio de Educación. (2020). *Aprendizaje socioemocional. Fundamentación para el plan de trabajo*. <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/07/FUNDAMENTACION-PLAN-DE-TRABAJO.pdf>

Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D. y Trujillo, A. (2020). Effects of a Mindfulness Program for University Students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>

Monroy, F., y Hernández-Pina, F. (2014). Factores que influyen en los enfoques de aprendizaje universitario. Una revisión sistemática. *Educación XXI*, 17(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.17.2.11481>

Morrison, R., Paz-Díaz, C., Gutiérrez, P., Frías, C., Espinosa, A., Soto, P., González, A., Mella, S., y López, I. (2020). Efectos de la meditación activa en indicadores físicos y psicoemocionales de estrés en estudiantes universitarios del área de la salud en Chile. Un

- estudio piloto. *Revista de la Facultad de Medicina*, 68(4).
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.77122>
- Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Cuarto Propio.
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la Educación* (5), 1-9.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=6409&s=>
- Ortiz, M. (2012). Prácticas docentes universitarias y la construcción de contextos para el aprendizaje. *Nova Scientia*, 4(7), 237-256.
- Osorio, M. y Quintana, K. (2018). *Diseño e implementación de un curso basado en mindfulness como mecanismo de promoción del afrontamiento del estrés y permanencia en estudiantes universitarios*. Congreso CLABES VIII, Ciudad de Panamá, Panamá.
<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1955>
- Parra, P. (2018). *Efecto de la práctica de mindfulness en la percepción de bienestar académico y percepción de autoeficacia en estudiantes de medicina* [Tesis de magíster, Universidad de Concepción]. Repositorio Bibliotecas UdeC.
<http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/3170>
- Rappoport, S. (2017). *El desarrollo de sistemas de apoyo inclusivos: un estudio de casos múltiple* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio institucional – Universidad Autónoma de Madrid.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/682971/rappoport_redondo_soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, Y. (28 de enero de 2016). *Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. Revista Vinculando. http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html
- Rojas-Cadena, L. (2017). Person in Higher Education. An Overview from the Modern Ontological Personalism. *Franciscanum. Revista de las Ciencias del Espíritu*, 59(168), 145-172.
<http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v59n168/0120-1468-frcn-59-168-00145.pdf>
- Sáez, F., Bustos, C., Pérez, M., Mella, J., Lobos, K. y Díaz, A. (2018). Disposición al estudio,

- autoeficacia y atribuciones causales en estudiantes universitarios chilenos. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 199-245. <https://doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.179>
- Salgado, A. (2007). *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. Universidad de San Martín de Porres.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, *mindfulness* y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26036/24511>
- Torres, R. (2019). ¿Formación integral en la universidad? La voz de los estudiantes de una universidad privada de Mérida. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, (28), 105-131. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2601>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura e Instituto de Educación Superior para América latina y el Caribe (2020). *COVID-19 y Educación Superior: de los efectos inmediatos al día después*. Unesco. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2017). *Educación para los objetivos de desarrollo sostenible: objetivos de aprendizaje*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252423>
- Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista*, 12(1), 47-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6267068>
- Valencia, I. y Correa de Molina, C. (2018). El mundo integral y complejo del sujeto de la educación. *Alteridad. Revista de Educación*, 13(2), 228-238. <https://www.redalyc.org/journal/4677/467755915006/html/>
- Zajonc, A. (2016). Contemplation in Education. En K. A. Schonert-Reichl y R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of Mindfulness in Education* (pp. 17-28). Springer.