

Mindfulness e Investigación acción participativa: hacia una universidad más humana y reflexiva.

Fecha de recepción: junio 2025

Fecha de aceptación: agosto 2025

Versión final: octubre 2025

Arias Naranjo, María Angélica^(*)

Resumen: Este artículo analiza la integración del Mindfulness y la Investigación Acción Participativa (IAP) como herramientas complementarias para promover el bienestar emocional y la participación activa en la educación superior. A partir de la experiencia de un proyecto de investigación en la Corporación Unificada Nacional (CUN), el estudio reflexiona sobre el potencial de estas metodologías para fomentar el diálogo reflexivo, reducir el estrés académico y construir ambientes de aprendizaje más inclusivos y conscientes. Los hallazgos preliminares evidencian el interés de los estudiantes por las prácticas de atención plena y destacan desafíos como la baja participación inicial y la necesidad de aclarar el carácter laico del mindfulness. El artículo concluye enfatizando la importancia de crear espacios educativos que favorezcan tanto el desarrollo emocional como el compromiso crítico.

Palabras clave: Investigación Acción Participativa - Consciencia Plena - Mindfulness- Educación superior -Innovación educativa

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 68]

Introducción

En las décadas recientes, los centros educativos han empezado a valorar la relevancia del bienestar emocional, la implicación activa y la reflexividad crítica en los procesos de enseñanza y aprendizaje

El Mindfulness, inicialmente relacionado con tradiciones budistas como el budismo comprometido planteado por Thich Nhat Hanh (1975/1987), ha sido reinterpretado y corroborado en entornos seculares por escritores como Kabat-Zinn (2016, 2018). Se entiende como una práctica que promueve enfocarse de forma consciente en el instante actual, sin criterio y con disposición, fomentando de esta manera la autogestión emocional, la percepción corporal y el fortalecimiento de competencias interpersonales. Varias investigaciones demuestran sus ventajas en el contexto educativo, tanto en la disminución del estrés y la ansiedad, como en el incremento de la atención, la empatía y el desempeño escolar (Acosta, 2014; Mañas et al., 2014; Iwamoto et al., 2020). Por otro lado, la Investigación Acción Participativa se basa en una visión crítica y transformadora de la educación, donde los participantes educativos no son meramente receptores de saber, sino actores activos capaces de cuestionar su realidad, reflexionar en grupo y sugerir opciones de transformación (Fals Borda, 1978; Hall, 1992; McNiff & Whitehead, 2006). En este contexto, la IAP proporciona un enfoque horizontal y dialógico que posibilita a profesores y alumnos generar conocimiento a partir de sus propias vivencias y contextos, potenciando el sentido de pertenencia y la responsabilidad compartida en los procesos educativos.

Este artículo sugiere una fusión entre estas dos herramientas —Mindfulness e IAP— como tácticas complementarias para potenciar el bienestar socioemocional y la participación en la educación universitaria. Basándonos en un caso de estudio realizado en la Corporación

Unificada Nacional (CUN), se examinan los beneficios, desafíos y posibilidades de incorporar estas metodologías en el entorno académico. La vivencia relatada intenta demostrar cómo el fomento de la consciencia plena, junto con métodos de investigación participativa, puede aportar a la creación de ambientes educativos más introspectivos, empáticos y transformadores.

Mindfulness o Consciencia Plena en el aula

El Mindfulness ha sido en los últimos años una herramienta utilizada en diversos espacios como una herramienta de fortalecimiento de habilidades para la vida y el trabajo. Kabat Zinn (2018) describe el Mindfulness como una práctica budista que cada vez cobra más sentido en la actualidad y que propone estar presente sin juicio y con curiosidad. En otras de sus obras. En Mindfulness para principiantes, Kabat-Zinn (2016) afirma que las investigaciones sobre el impacto en la salud de esta práctica se desarrollaron desde 1979 en la Universidad de Massachusetts gracias a la creación de la clínica de reducción del estrés.

Sin embargo, Thich Nhat Hanh (1975/1987) había fundado los principios de esta práctica en la década de los 60s como una práctica que hacía parte de la escuela del budismo comprometido. Este tipo de budismo, utilizaban su formación para responder a la necesidad de la cantidad de víctimas que tuvo Vietnam en el contexto de la guerra que se desarrolló entre 1955-1975. Ho (como se cita en Nhat Hanh, 1975/1987), en el prefacio de *El milagro del Mindfulness*, describe de manera precisa lo que hacía el budismo comprometido en el Vietnam de ese tiempo.

Atrajo a jóvenes totalmente comprometidos a actuar con un espíritu de compasión. Al graduarse, los estudiantes utilizaban la formación que habían recibido

para responder a las necesidades de los campesinos atrapados en la confusión de la guerra. Ayudaban a reconstruir los pueblos bombardeados, enseñaban a los niños, establecían centros de atención médica y organizaban cooperativas agrícolas (p.8).

En el libro *el milagro del Mindfulness*, Thich Nhat Hanh (1975/1987) explora varias maneras de cómo aplicar el Mindfulness a la vida diaria. Es escrito desde su exilio en Francia, a su hermano espiritual Quang, se centra en la atención al momento presente y a la observación de los pensamientos. En uno de sus apartados, Thich Nhat Hanh (1975/1987) hace referencia al Sutra de la Atención, indicando que “cuando un monje camina, sabe que está caminando [...] sea cual sea la postura que el cuerpo adopte, el monje debe ser consciente de esa posición” (p.18).

En ese sentido, la práctica de Mindfulness ha sido una propuesta que viene de corrientes de budismo comprometido desde los años 60 y que ha sido apropiado, legitimado e investigado fuertemente sobre su impacto en la salud a partir de los 70. Esta práctica se enfoca principalmente en prestar atención al momento presente y observar nuestros pensamientos tal y como vienen.

Ahora bien, aplicaciones actuales han demostrado eficacia de la integración del Mindfulness para el desarrollo del altruismo. Iwamoto et al (2020) encontraron que los participantes que hacían una sesión del Mindfulness mostraron un comportamiento significativamente más altruista que el grupo de control. Asimismo, el impacto de este tipo de prácticas tiene efectos diversos dados el tipo de educación de los participantes, la edad.

En el ámbito educativo, la práctica de atención plena o Mindfulness se ha instaurado desde edades muy tempranas y dentro diferentes etapas educativas. Acosta (2014) indica que países como Estados Unidos, Inglaterra, España y Francia han integrado en los primeros grados educativos la enseñanza de esta práctica, contribuyendo a la reducción del conflicto y desarrollando empatía. Asimismo, reconoce que países como Argentina, México, Chile, Perú y Colombia están avanzando en la integración del Mindfulness en las instituciones educativas (Acosta, 2014, p.39).

Asimismo, el artículo de Mañas et al (2014), citando a otros investigadores, sugiere que el Mindfulness puede mejorar las habilidades de atención en el contexto educativo: en cuanto a docentes se disminuyen los niveles de estrés, ansiedad, mejorar en la autoestima e inteligencia emocional y disminución de baja laboral por enfermedad en docentes. Respecto a los estudiantes, muestra reducción de la percepción de estrés, mejora la creatividad verbal. Específicamente, en el ámbito universitario se mostró incremento en el rendimiento académico, mejoras en el autoconcepto y la reducción de la ansiedad.

Investigación Acción e investigación Acción Participativa en el aula

La investigación acción participativa (IAP) es concebida por varios de sus fundadores como un proceso social orientado a los intereses de las personas que han sido históricamente oprimidas (Hall, 1992, p. 16). Asimismo,

es reconocida como una forma de investigar con componentes reflexivos, colectivos, participativos y dialógicos (Colmenares y Piñero, 2008, p. 100). En otras palabras, este tipo de investigación es un esfuerzo por comprender la situación histórica y social de las y los campesinos, indígenas y grupos más oprimidos en la sociedad (Fals Borda, 1978).

Este tipo de investigación concibe diversos ciclos en su aplicación, entre los que se encuentra la planificación, la acción, la observación y la reflexión (McNiff & Whitehead, 2006, p. 7). En este sentido, se habla de una metodología de investigación horizontal y reflexiva que permite el empoderamiento de las personas y colectivos investigados, para que sean ellos los creadores y soñadores de otros mundos posibles. En donde los investigadores asumimos un papel de facilitadores de estrategias del cambio y transformación social.

Ahora bien, para hablar de la IAP y la educación es pertinente precisar que uno de los principales referentes de la IAP es Freire (1970) donde expone la importante concientización sobre el diálogo entre opresores y oprimidos. Y el rol activo que tienen los sujetos investigados para su propia liberación. En el texto de Hall (1992) indica que la visita de Freire a Tanzania fue inspirador para varios científicos sociales y educadores, ya que invitó a explorar metodologías de investigación alternativas. En este sentido, la IAP se fundamentó en ideas integradas en la educación alternativa latinoamericana y hablaban de otras formas del quehacer pedagógico que se consideran relevantes para la transformación social. Diversos estudios demuestran claramente la aplicabilidad de esta metodología en el ámbito educativo. Por un lado, Freire (2005) cuya pedagogía del oprimido inspiró la IAP, propone una educación como una práctica liberadora, política y transformadora que ocurre en las aulas gracias a la reflexividad y horizontalidad del proceso educativo.

Por otro lado, McNiff y Whitehead (2006) resaltan que la IAP en la educación es relevante en la medida que empodera a los docentes para que investiguen y sean reflexivos sobre su propia práctica, lo que permite mejorar el proceso pedagógico y la calidad en la educación. Asimismo, Colmenares E., A. M., & Piñero M., M. L. (2008) afirman “La finalidad última de la investigación acción en la educación es mejorar la práctica, al tiempo que se mejora la comprensión que de ella se tiene” (p. 105).

Finalmente, con estudios como los de Lewin (1946) se deduce que la implementación de la Investigación Acción es clave en el ámbito educativo, al facilitar la convivencia grupal, la reducción de prejuicios y el fortalecimiento del aprendizaje colaborativo. Lewin (1946) identifica que los enfoques reflexivos de los docentes, que reconocían sus errores en los talleres, permitía mayor apreciación en la enseñanza. Esto lo convenció de la importancia de integrar la tríada: investigación, acción y entrenamiento (p. 42).

Retos y oportunidades para integrar el Mindfulness y la Investigación, acción participativa en la educación.

El Mindfulness y la Investigación Acción Participante son herramientas con grandes posibilidades para fomentar la participación, mejorar el bienestar socioe-

mocional de los actores educativos y disminuir el nivel de estrés y ansiedad que podrían tener algunos estudiantes cuando se enfrentan a procesos evaluativos. Como vimos en páginas anteriores, entre los 60s y 70s emergen estas prácticas que nos permiten repensar el ejercicio educativo, en cuanto nos proponen estrategias más amables para los estudiantes en las aulas y mayor participación de ellos dentro del acto educativo. En ese sentido, el estudiante, no solo es un sujeto pasivo que recibe información; sino que es un sujeto activo que participa dentro de su proceso de formación y que puede presentar diversas dificultades socioemocionales en el acto de educarse.

La aplicación de estas metodologías hace parte del proyecto de investigación de la Corporación Unificada Nacional (CUN). Este proyecto tiene como objetivo explorar la viabilidad de implementar el Mindfulness en aulas universitarias virtuales mediante un enfoque participativo, recogiendo percepciones y experiencias de estudiantes y docentes. En la primera fase del proyecto de investigación, se hace un levantamiento preliminar de información a través de herramientas participativas. Esta fase nos permite observar de manera empírica tanto retos, como oportunidades que tiene la integración de estas prácticas en el aula.

Por un lado, la integración de la IAP como metodología de investigación nos permitió desarrollar un diálogo abierto, reflexivo sobre lo que implica ser docente y estudiante universitario. Específicamente, lo que significa ser estudiante y docente virtual. En ese sentido, el grupo focal mediado por la Investigación, Acción participativa, dio la posibilidad de generar diálogos con mayor reflexividad tanto de investigados como de investigadores. Asimismo, fue un espacio donde se promueve la participación activa de los estudiantes y docentes, lo que se considera un factor clave para la integración de esta metodología. Gracias a estos encuentros se ha podido llevar adelante una metodología que puede responder propiamente a las necesidades de los actores en el proceso educativo.

No obstante, uno de los principales retos a los que se enfrenta esta investigación es la participación activa y masiva de docentes y estudiantes. De esto, pueden emerger varias hipótesis: 1. Falta de creación de un modelo de formación que permita la participación de los actores educativos en la identificación de sus problemas y la creación de sus soluciones. 2. La jerarquización de los procesos educativos, donde el docente es el que tiene el conocimiento, la verdad y la razón en el aula, deja a los estudiantes como sujetos pasivos que solo reciben información.

En cuanto a la consciencia plena o Mindfulness, se observa en los grupos focales que hay alto interés de las y los estudiantes de ser parte de un programa de Mindfulness y Consciencia plena en las aulas. Sin embargo, uno de los principales retos que indican tanto estudiantes como docentes es la importancia de dar claridad sobre que esto es una práctica NO religiosa y que simplemente es una herramienta para la mejora de la salud mental, laboral y académica. En ese sentido, si bien puede ser una estrategia que mejore los niveles de estrés y pueda

promover otras habilidades cruciales en el entorno educativo, la integración esta práctica debe ser clara en que no tiene nada que ver con religiones, sino que es una práctica secular que se basa en evidencia científica y material.

Conclusiones

El vínculo entre el Mindfulness y la Investigación Acción Participativa (IAP) constituye una oportunidad importante para reconsiderar las prácticas de enseñanza desde un enfoque más humano, consciente y cooperativo. A pesar de que ambas metodologías provienen de entornos diferentes, convergen en su habilidad para fomentar una educación enfocada en el bienestar global de los participantes educativos y la transformación de las dinámicas tradicionales en el aula.

Los resultados iniciales del proyecto llevado a cabo en la Corporación Unificada Nacional (CUN) indican que, al incluir estas prácticas, se promueve la apertura al diálogo, la autorreflexión y la creación conjunta del saber. Tanto alumnos como profesores expresaron interés por estas tácticas, lo que demuestra un campo propicio para su aplicación. No obstante, también se reconocen retos significativos, tales como aclarar la naturaleza secular del Mindfulness y robustecer una cultura institucional que aprecie y promueva la implicación auténtica de la comunidad educativa.

En resumen, incorporar el Mindfulness y la IAP en el contexto universitario no solo optimiza el entorno de aprendizaje, sino que también realza competencias socioemocionales fundamentales para la vida académica y laboral. Esta perspectiva propone interpretar el aula no únicamente como un lugar de impartición de contenidos, sino también como un escenario de cambio personal y grupal.

Bibliografía

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo: Vivir en el presente sin juzgar*. Editora Búho.
- Colmenares, A. M. E., & Piñero, M. L. M. (2008). *La investigación acción: Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas*. Laurus, 14(27), 96–114. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892006>
- Fals Borda, O. (1978). *El problema de cómo investigar la realidad para transformarla por la praxis*. Tercer Mundo.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed* (M. B. Ramos, Trans.). Herder and Herder. (Original en portugués publicado en 1968).
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Hall, B. L. (1992). *From margins to center? The development and purpose of participatory research*. The American Sociologist, 23(4), 15–28.
- Iwamoto, S. K., Alexander, M., Torres, M., Irwin, M. R., Christakis, N. A., & Nishi, A. (2020). *Mindfulness meditation activates altruism*. Scientific Reports, 10, 6511. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-62652-1>
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.

- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness para principiantes: Recuperar el presente, tu única vida*. Paidós.
- Lewin, K. (1946). Action Research and Minority Problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34–46. doi:10.1111/j.1540-4560.1946.tb02295.x - <https://www.jstor.org/stable/27698620>
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *Action research: Principles and practice* (2nd ed.). Routledge.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., & Gil Montoya, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. En Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación (en prensa). Aconcagua Libros.
- Nhat Hanh, T. (1987). *El milagro del mindfulness: Una introducción práctica al arte de la meditación* (Título original publicado en 1975). Oniro.

Abstract: This article explores the integration of Mindfulness and Participatory Action Research (PAR) as complementary tools to promote emotional well-being and active participation in higher education. Drawing on the experiences of a research project at the Corporación Unificada Nacional (CUN), the study reflects on the potential of these methodologies to foster reflective dialogue, reduce academic stress, and build more inclusive and conscious learning environments. Preliminary findings show student interest in mindfulness practices and highlight challenges such as low initial participation and the need to clarify the secular nature of mindfulness. The article concludes by emphasizing

the importance of creating educational spaces that support both emotional development and critical engagement.

Keywords: Participatory Action Research – Mindfulness – Higher Education – Educational Innovation

Resumo: Este artigo analisa a integração do Mindfulness e da Pesquisa-Ação Participativa (PAP) como ferramentas complementares para promover o bem-estar emocional e a participação ativa na educação superior. A partir da experiência de um projeto de pesquisa na Corporación Unificada Nacional (CUN), o estudo reflete sobre o potencial dessas metodologias para fomentar o diálogo reflexivo, reduzir o estresse acadêmico e construir ambientes de aprendizagem mais inclusivos e conscientes. Os achados preliminares mostram o interesse dos estudantes pelas práticas de atenção plena e destacam desafios como a baixa participação inicial e a necessidade de esclarecer o caráter laico do mindfulness. O artigo conclui enfatizando a importância de criar espaços educativos que favoreçam tanto o desenvolvimento emocional quanto o engajamento crítico.

Palavras-chave: Pesquisa-Ação Participativa – Atenção Plena – Mindfulness – Educação Superior – Inovação Educacional

(*) **Arias Naranjo, María Angélica.** Docente asociada en la Corporación Unificada Nacional (CUN). Estudiante doctoral en gerencia de proyectos, magíster en Estudios políticos e internacionales y profesional en sociología. Es tutora de investigaciones en la especialización de paz y desarrollo territorial e investigadora en temas de innovación social y educativa.

Estrategia de enseñanza promoviendo el trabajo en grandes grupos con estudiantes de Medicina.

Fecha de recepción: junio 2025

Fecha de aceptación: agosto 2025

Versión final: octubre 2025

Belloni, Nadia Laura, Orts, Agustín (*)

Resumen: A través de los años el proceso enseñanza-aprendizaje ha evolucionado y se continúa transformando constantemente. En las Universidades sabemos la importancia de la utilización de metodologías activas para lograr la motivación y la atención del alumnado, así como también el desarrollo de distintas habilidades y competencias esperadas para los futuros profesionales. La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario posee una alta matrícula en su estudiantado, lo cual se convierte en un desafío al momento de pensar las estrategias didácticas para proponer en el aula. En este artículo, compartimos una experiencia pedagógica áulica previa a una instancia de evaluación parcial, con un grupo de estudiantes de segundo año de Medicina numeroso. Considerando que el objetivo principal de toda innovación educativa es facilitar el aprendizaje y mejorar el rendimiento del alumnado partiendo de una realidad concreta, valoramos la actividad como muy satisfactoria y con una gran potencia.

Palabras clave: estrategia didáctica – medicina – grupo numeroso – trabajo cooperativo – gamificación – educación superior - universidad

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 71]