

## Resumen del informe: Mindful Nation UK, octubre 2015<sup>1</sup>

*Traducción libre (de la sección de Educación)*

El año 2015 se creó una comisión en el Parlamento del Reino Unido con el objetivo de reunir evidencia científica y experiencias exitosas en el entrenamiento de mindfulness; desarrollar recomendaciones sobre políticas públicas al gobierno basadas en estos hallazgos; y crear un foro de discusión en el Parlamento sobre el rol de la práctica de mindfulness y su implementación en las políticas públicas. Su antecedente inmediato fue una serie de sesiones de mindfulness para parlamentarios y empleados públicos, iniciativa de dos miembros del Parlamento. Las áreas que cubre el informe son: Salud, Educación, Trabajo y Sistema de justicia criminal.

En los últimos años se ha producido una explosión en el interés de la práctica de mindfulness con una amplia cobertura de los medios de comunicación, libros éxito de ventas y artículos en internet.

***Mindfulness significa prestar atención a lo que está ocurriendo en el momento presente en nuestra mente, cuerpo y entorno, con una actitud de curiosidad y bondad.***

Ha habido un gran aumento en la investigación académica del tema con más de 500 *papers* publicados cada año. Mientras tanto, los avances en la neurociencia y la psicología están ayudando a esclarecer los mecanismos del mindfulness.

Queda todavía por hacer muchas investigaciones sobre cómo puede realizarse el entrenamiento en mindfulness en diferentes contextos y con distintos grupos de la población, pero lo que ya es claro es que se trata de una importante innovación en la salud mental que demanda seria atención por parte de los políticos, creadores de políticas públicas, servicios públicos de salud, educación y justicia criminal tanto como de empleadores, cuerpos profesionales, investigadores, universidades y fundaciones, quienes pueden

---

<sup>1</sup> Fuente: [http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report\\_Mindful-Nation-UK\\_Oct2015.pdf](http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf)

profundizar sus fundamentos o bases científicas. Si bien no es la panacea, parece ofrecer beneficios en una amplia variedad de contextos.

Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular y profesor de medicina, introdujo por primera vez intervenciones basadas en el mindfulness, en los principales contextos médicos, y ha comparado el mindfulness con trotar. En los años setentas trotar era considerado una forma de ejercicio poco común practicada por pocas personas y ahora está reconocida y es promovida como una manera sencilla y efectiva de ejercicio usada por millones de personas alrededor del mundo con grandes beneficios para la salud personal. Existe un gran consenso alrededor de los beneficios de la actividad y del ejercicio físico pero todavía no existe un entendimiento equivalente a cómo mantener la propia salud mental. El mindfulness podría jugar ese rol como una forma efectiva y popular para que las personas puedan mantener su mente saludable.

Uno de los reportes del gobierno ha desarrollado el concepto de **capital mental** por el cual se refiere a los **recursos cognitivos y emocionales que aseguran la resiliencia en situaciones de estrés y la flexibilidad mental y habilidades de aprendizaje para adaptarse para condiciones rápidamente cambiantes del mercado laboral y la vida laboral en general**. Se ha argumentado que el desarrollo del capital mental de la nación es crucial para la prosperidad y bienestar futuro. Investigaciones cualitativas demuestran que el mindfulness desarrolla exactamente estos aspectos del capital mental motivando un involucramiento curioso, receptivo y creativo a la experiencia. Esto es de real interés para los creadores de políticas públicas dada la importancia que tiene sobre el mejoramiento de la productividad el fortalecimiento de la creatividad y la innovación en la economía. También es un argumento de por qué el mindfulness tiene un rol importante que jugar en el sistema educativo.

## Prefacio

El **mindfulness** es una forma de ser en una relación sabia y provechosa con la propia experiencia tanto internamente como externamente. Se cultiva pues al sistemáticamente ejercitar **la propia capacidad de prestar atención deliberadamente en el momento presente sin juzgar y aprendiendo a hacer uso de la claridad, discernimiento, entendimiento ético y darse cuenta que surge de entrar en contacto con los propios recursos innatos e interiores para el aprendizaje, crecimiento, la sanación y la transformación que están**

**disponibles a través a lo largo de toda la vida del ser humano.** Usualmente involucra cultivar familiaridad e intimidad con aspectos de la experiencia de todos los días de los cuales muchas veces no somos conscientes o tomamos por garantizado, por descontado, en términos de importancia esto incluiría nuestra experiencia del momento presente, de nuestros propios cuerpos, nuestros pensamientos y emociones y sobre todo nuestras presunciones tácitas y nuestros hábitos condicionados, nuestros hábitos mentales y de conducta. Las prácticas de mindfulness en varias formas pueden ser encontradas en la mayoría de las tradiciones meditativas de sabiduría de la humanidad. En esencia, se trata de atención, darse cuenta de la relación y cuidado que es una capacidad humana universal semejante a nuestra capacidad para la adquisición del lenguaje. Si bien la articulación más sistemática y comprensiva de sus atributos proviene de la tradición budista no se trata de un catequismo ni ideología ni un sistema de creencias, una técnica o un conjunto de técnicas, una religión o una filosofía, la mejor forma describirlo es como una forma de ser. Existen muchas formas diferentes de cultivarla sabiamente y efectivamente a través de la práctica.

Básicamente cuando hablamos de mindfulness estamos hablando de darnos cuenta, del darse cuenta puro. Es una capacidad humana innata que es diferente al pensamiento o raciocinio pero complementario a él. A su vez es más que pensar o razonar porque cualquier pensamiento profundo, iluminador o destructivo puede ser sostenido con conciencia o darse cuenta y por lo tanto puede ser observado conocido y entendido en una multiplicidad de formas que puede proveer nuevo grados de darse cuenta y de perspectiva para lidiar con viejos problemas y desafíos emergentes sean individuales sociales o globales. El darse cuenta en su forma más pura o mindfulness por tanto tiene el potencial de añadir valor y un nuevo grado de libertad al vivir la vida totalmente y sabiamente, haciéndonos más compasivos y altruistas, colocándonos en contacto con otros recursos interiores para la imaginación y creatividad, aprendizaje, crecimiento, sanación y a fin de cuentas para la transformación. Ir más allá de las limitaciones de nuestros modelos de quienes somos como seres humanos y ciudadanos individuales, como comunidades y sociedades, naciones y especies.

En los últimos 40 años el mindfulness ha encontrado su forma de entrar en la medicina, la salud y la psicología siendo aplicada ampliamente y continúa haciendo estudio extensivamente a través de investigaciones clínicas y de las

neurociencias. Más recientemente, también ha entrado en las principales discusiones sobre educación, negocios, gobierno, sistema de justicia criminal, etc. El interés en el mindfulness dentro de la sociedad y sus instituciones está rápidamente volviéndose un fenómeno global apoyado por la creciente investigación científica y en parte por el deseo de encontrar o descubrir nuevos modelos y prácticas que puedan ayudarnos individual y colectivamente a aprender y resolver los desafíos que amenazan nuestra salud como sociedades y como especies optimizando las precondiciones para la felicidad y el bienestar y minimizando las causas sin precondiciones para la infelicidad y el sufrimiento.

### Qué es el mindfulness

***Mindfulness significa prestar atención a lo que está ocurriendo el momento presente de nuestra mente, cuerpo y entorno externo, con una actitud de curiosidad y amabilidad.*** Típicamente se cultiva a través de un ciclo de simples prácticas de meditación que evocan tener mayor conciencia o darse cuenta acerca del pensamiento, sensaciones y patrones de conducta y desarrolla la capacidad para manejar éstas con mayor habilidad y compasión.

Se ha encontrado que esto lleva a una expansión de nuestra capacidad y posibilidad de elección en cómo reaccionar, responder a los desafíos de la vida y por tanto vivir con un mayor bienestar, claridad mental, cuidado y preocupación por nosotros y los demás.

Comúnmente la práctica de mindfulness implica sentarse con la espalda recta los ojos, pueden estar abiertos o cerrados, nuestras manos están sobre nuestros muslos o sobre nuestras rodillas, la atención es llevada suavemente a descansar en las sensaciones del cuerpo y al aire pasando través de nuestra nariz. En la medida que nos distraemos volvemos una y otra vez a estas sensaciones físicas, gentilmente que nuestra mente no se quede atrapada en los procesos de pensamiento si no observar su manifestación. El desarrollo de la curiosidad, aceptación y compasión en el proceso de llevar pacientemente la mente de vuelta es lo que diferencia el mindfulness del simple entrenamiento en la atención. Esta práctica se puede hacer por unos breves instantes como una pausa de respiración en la mitad de un día ocupado o por media hora o una hora en un lugar tranquilo a primera hora de la mañana.

## **De dónde viene el Mindfulness**

Los métodos de entrenamiento en Mindfulness han sido centrales en las tradiciones contemplativas de Asia, especialmente en el Budismo. Usando estos métodos pero dejando a un lado cualquier contenido religioso dogmático, Jon Kabat-Zinn comenzó a enseñar su curso de MBSR (mindfulness based stress reduction) a pacientes en el centro médico de la universidad de Massachusetts a fines de los años 70. Los participantes fueron introducidos a una variedad de prácticas de Mindfulness como meditación sentada, scanner corporal y ejercicios de movimiento consciente, como una forma de ayudarlos a manejar el dolor y estrés de sus condiciones médicas. También se les solicitó comprometerse a una práctica diaria usando meditaciones guiadas en audio diariamente en la casa. El curriculum del MBSR de ocho semanas de dos horas diarias sigue siendo la esencia de la mayoría de los programas que han sido adaptados para lidiar con diferentes condiciones crisis clínicas y en distintos contextos.

Una de las adecuaciones más significativas ha sido la MBCT que fue desarrollada en los años 90 como una forma de ayudar a los pacientes a lidiar con la depresión ayudando a construir una actitud receptiva. La MBCT incluye educación básica acerca de la depresión y ejercicios que demuestran el vínculo entre el pensamiento, las sensaciones y las emociones, y cómo los participantes pueden cuidar de sí mismos de mejor forma cuando se dan cuenta del cambio de su estado de ánimo o cuando una crisis parece amenazar con sobrepasarlos.

## **Cómo funciona**

Ambos están basados de la premisa de que los participantes pueden entrenarse a sí mismos a través de prácticas de meditación y entrenamiento educativo para ser más conscientes y menos reactivos y menos enjuiciadores hacia sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Los elementos claves de esto, incluyen observar los pensamientos como eventos mentales más que como hechos, aprender cómo trabajar de forma hábil con patrones automáticos de reacción al estrés, desarrollar la capacidad de darse

cuenta y disfrutar situaciones placenteras de la vida, y cultivar una bondad o compasión más incondicional hacia sí mismo y los demás.

Esto permite a las personas desarrollar respuestas más saludables y compasivas a sus propias experiencias así como las situaciones sufridas de otras personas que las rodean. La práctica la meditación regular se considera útil como una forma de cultivar Mindfulness.

En este sentido el mindfulness se presenta como una habilidad de hacer entrenable más que como el aprendizaje de un nuevo idioma.

Estudios neurocientíficos sobre los efectos del mindfulness indican que está asociado con cambios en el cerebro que parecen reflejarse en mejoras en la atención y habilidades de regulación emocional. Los beneficios del mindfulness parecen extenderse a las relaciones interpersonales de manera que los practicantes tienden más a responder compasivamente a alguien en necesidad y disfrutar de forma más satisfactoria las relaciones personales. También existen algunas evidencias de que estas personas toman más decisiones responsables con el ambiente. Como con cualquier otro nuevo campo de investigación se requieren muchos más estudios para entender sus efectos.

### **El rol del mindfulness en la educación**

Existen tres principales desafíos en las políticas de educación y la investigación, y la evidencia del mindfulness tiene un papel importante. El primero es la preocupación por los logros académicos y la mejora de los resultados; el segundo es la densidad creciente acerca de la salud mental de los niños; el tercero es el interés creciente en conceptos de formación del carácter y resiliencia que cubren un rango de habilidades y competencias no académicas.

A medida que las escuelas continúan respondiendo a estos desafíos, un creciente número está comenzando a enfocarse en el entrenamiento de mindfulness para niños en el aula y elaborar informes tanto de sus beneficios como de su popularidad con los niños y el personal. Sin embargo, tratándose de un nuevo campo de investigación, muchos de los estudios hasta la fecha han sido considerablemente pequeños y la mayoría sin un seguimiento de largo plazo, por lo cual se requieren todavía más investigaciones y evidencias.

**Muchos afirman que los prerrequisitos más importantes para el desarrollo de los niños son las funciones de control ejecutivo tales como la memoria, la resolución de problemas, el razonamiento y la planificación, así como la regulación emocional, la habilidad de comprender y manejar las emociones, incluyendo -y especialmente- el control de impulsos.** Todos estos contribuyentes a la autorregulación, también influyen en el bienestar emocional, el aprendizaje efectivo y los logros académicos. Según algunos estudios a futuro también influye en los ingresos, salud y conductas de riesgo en la adultez. Estos factores inciden en la habilidad de lidiar con el estrés, concentrarse, y usar la meta cognición (el pensamiento acerca del pensamiento, una habilidad esencial para el aprendizaje). Además son un apoyo a la flexibilidad cognitiva requerida para la toma de decisiones efectivas y la creatividad.

**Existe evidencia promisoria que el entrenamiento en mindfulness mejora el control ejecutivo el niños y adolescentes así como en adultos también. Lo que resulta de particular interés es que aquellos con los niveles más bajos de control ejecutivo y estabilidad emocional son los que parecen beneficiarse más del entrenamiento en mindfulness. Recientes análisis sugieren mejoras en la regulación del estrés, la ansiedad, la depresión, las emociones y la conducta. También se ha reportado aumento de la autoestima y mejora de la calidad del sueño.**

Siendo que el estrés crónico puede impactar negativamente en la maduración de las áreas del cerebro que están involucradas en el aprendizaje, las intervenciones para mejorar las funciones ejecutivas que además son un soporte para la reducción del estrés, tales como en el mindfulness, suele tender como resultado a una mejora en logros académicos. Estudios en mindfulness con niños y adolescentes han demostrado beneficios en el ámbito cognitivo, por ejemplo la atención, así como en resultados académicos. Actualmente también existe bastante evidencia del vínculo entre los resultados académicos y los aprendizajes emocionales y sociales.

Lo que podría ser de particular interés para las escuelas es el impacto del mindfulness en conductas difíciles, con mejoras para aquellos que han sido diagnosticado con déficit atencional o trastorno hiperactivo, así como una

disminución en la impulsividad, agresividad y conducta desafiante u opositora. Esto es consistente con el impacto beneficioso del mindfulness en la autorregulación, el control de impulsos, la gratificación y la atención.

Existe un conjunto emergente de evidencia que sugiere que extendiendo la influencia del mindfulness en las familias puede servir de apoyo tanto a los padres como los niños, reduciendo las conductas destructivas o dañinas de los padres, reducción del estrés, mejorando su habilidad emocional y mejorando la conducta de los niños.

**El consenso es que el éxito de cualquier programa de mindfulness en una escuela depende en un nivel considerable de la calidad y experiencia de la propia práctica de mindfulness de los profesores, y esto puede tomar varios años de práctica de compromiso personal sostenido en el tiempo más allá del entrenamiento formal. La calidad también se ve afectada por cómo es implementada, una instancia aislada de un sólo profesor trabajando con un sólo curso es menos efectivo que un enfoque que involucre toda la escuela en el cual todos y cada uno en la comunidad escolar incluyendo las familias y todo el personal participan del programa. Con todo, hay una serie de investigaciones en marcha para evaluar estas afirmaciones y la mejor forma de preparar a los profesores.**