

EDITORIAL: MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA 10 AÑOS DESPUÉS (2006-2016)

FROM THE EDITOR: MINDFULNESS AND PSYCOTHERAPY 10 YEARS AFTER (2006-2016)

Vicente Simón

Catedrático de Psicobiología. Universitat de València.

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Simón, V. (2016). Editorial: Mindfulness y Psicoterapia 10 Años Después (2006-2016). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 1-5.

Aunque no lo parezca van a cumplirse ahora 10 años desde la aparición del primer número monográfico sobre *mindfulness*, que se publicó en esta Revista de Psicoterapia en el año 2006 coordinado por Luis Botella y M^a Teresa Miró que se ocupó de la apertura Editorial.

Desde la perspectiva que nos otorgan estos casi diez años de distancia temporal, creo que no resulta aventurado afirmar que aquel monográfico constituyó una suerte de pistoletazo de salida para la difusión del *mindfulness* a gran escala en nuestro país. La lectura de aquel monográfico fue una revelación para muchos profesionales que se hicieron repentinamente conscientes de que en el horizonte de la psicoterapia y en el de la psicología en general había hecho su aparición un nuevo personaje y que ese personaje había llegado para quedarse.

Con mucho acierto Luis Botella y Marcial Arredondo han aceptado el reto de conmemorar esos diez años transcurridos, coordinando la aparición de un nuevo monográfico que pudiera suministrar al lector una instantánea del panorama actual del *mindfulness* en España. A ambos les quiero agradecer la amabilidad que han tenido al encomendarme a mí la redacción del Editorial de este número.

Si examinamos el paisaje actual de *mindfulness* en nuestro país es fácil destacar importantes cambios que se han ido gestando a lo largo de estos diez años y que podemos agrupar en los siguientes puntos.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: Vicente.Simon@uv.es

Dirección postal: Departamento de Psicobiología. Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia.

© 2016 Revista de Psicoterapia



1. El conocimiento de la existencia de *mindfulness* entre prácticamente todos los profesionales de la psicología y de la salud mental. Si bien no todos lo eligen como su camino profesional preferido, todos son conscientes de su relevancia y son muchos los que han realizado o están realizando cursos de formación en *mindfulness*. Existen también los críticos, por supuesto, pero creo que ningún profesional ignora ya su existencia.
2. La aparición de diversas asociaciones que tienen como finalidad el cultivo y la enseñanza del *mindfulness*. Fue en 2009 cuando la Dra. Miró y yo mismo creamos la primera asociación española que con carácter científico comenzó a divulgar y a organizar cursos de formación para psicólogos clínicos y otros profesionales de la salud mental. Dicha asociación se llamó AMYS (Asociación de *Mindfulness* y Salud) y posteriormente, bajo la presidencia de Marta Alonso, ha pasado a llamarse AEMIND (Asociación Española de *Mindfulness* y Compasión). Estas Asociaciones permiten sobre todo la organización de la enseñanza del *mindfulness*, tanto para los profesionales como para el público en general. Fue en el año 2010 cuando se ofreció el primer curso de formación que llevó el nombre de “*Mindfulness* en la Práctica Clínica: Formación Avanzada para Terapeutas”, organizado por la entonces AMYS.
3. Además de la docencia organizada por asociaciones de carácter independiente, en los últimos tres años, está extendiéndose la docencia del *mindfulness* en el ámbito universitario, multiplicándose la oferta de Másteres y Cursos de Experto en diversas universidades españolas. La enseñanza del *mindfulness* está entrando con fuerza en la Universidad.
4. Un aspecto estrechamente relacionado con la docencia lo constituye la deseable elaboración de estándares de calidad para la obtención de títulos que capaciten para la formación de formadores en *mindfulness*. Este tema resalta no sólo por su importancia, sino también por su dificultad. En la actualidad existe un grupo de trabajo a nivel nacional que trata de llegar a un consenso para elaborar unos “*criterios mínimos nacionales de calidad, evaluación y estándares para formadores y programas de aplicaciones basadas en mindfulness y compasión*”. Este documento hace una descripción de las competencias y requisitos básicos para ser profesor de un programa y para ser formador de formadores de un programa, así de como de los estándares de calidad de los programas en sí mismos. Además, se centra también en describir aspectos éticos y una guía de buenas prácticas.
5. En nuestro país el incremento de publicaciones, tanto de tipo científico como divulgativo, ha sido espectacular en estos últimos diez años. Existe una abundante demanda de textos de *mindfulness* por parte no sólo de los profesionales de la salud (y en particular de la salud mental) sino también de la población general y a esa demanda están respondiendo los autores

que escriben en castellano con evidente fecundidad. También han surgido grupos de investigadores, sobre todo en el terreno de la psicología clínica y de la psiquiatría, cuyas publicaciones se están haciendo visibles tanto en el ámbito internacional como en el de las publicaciones nacionales.

6. Otro aspecto en el que se ha puesto de manifiesto el rápido crecimiento del *mindfulness* en España es la celebración del primer *International Meeting on Mindfulness*, en Junio de 2014, que tuvo lugar en Zaragoza y que fue organizado por Javier García Campayo.
7. Uno de los campos de crecimiento privilegiado del movimiento *mindfulness* lo constituye su aplicación en el ámbito escolar. La importancia para la educación de la atención y de la inteligencia emocional en los niños resulta obvia y aunque nos encontramos en sus comienzos, son muchos los grupos que, entre nosotros, están promoviendo la enseñanza de *mindfulness* para la población infantil.

En este momento histórico de la expansión de *mindfulness* en nuestra cultura, me gustaría señalar algunos puntos que considero de especial relevancia:

1. Debemos hacernos conscientes de que el alcance de lo que yo llamo el “movimiento *mindfulness*”, no se limita solo a la psicología, a la medicina, a la pedagogía, o a la empresa, aunque estos sean los ámbitos en los que hasta la fecha se ha introducido con más profundidad. *Mindfulness* está calando en toda la sociedad y una muestra reciente de su pujanza la constituye el informe elaborado por un grupo parlamentario británico (el *Mindfulness All-Party Parliamentary Group*) que se propone (a) revisar la evidencia científica y la optimización de su enseñanza, (b) desarrollar recomendaciones políticas para el gobierno, basadas en dicha evidencia y (c) promover un foro de discusión en el Parlamento que fomente la aplicación de *mindfulness* en las políticas gubernamentales. Nos encontramos, por tanto, con un movimiento de alcance global, cuyas repercusiones van a extenderse a todos los ámbitos de la sociedad en general.
2. Conviene no olvidar que (como bien señaló Kabat-Zinn) *mindfulness* no es una técnica, sino una forma de ser. En este sentido, los que practicamos *mindfulness* nos distinguimos no sólo por la práctica misma, sino por buscar en ella una orientación o guía para nuestras vidas. Este quehacer se integra por tanto en lo que puede describirse como una búsqueda de la sabiduría y entronca con la llamada “sabiduría perenne” que, desde la antigüedad, ha tratado de orientar al ser humano en el camino de la vida. Cada generación, a medida que vive la vida, descubre o redescubre viejas verdades. En este sentido, *mindfulness* cumple una función de continuidad con la sabiduría de todos los tiempos. Sin duda, el budismo (con sus diversas corrientes) ha desempeñado (y desempeña todavía) un papel destacado en el advenimiento de *mindfulness* en Occidente. Pero *mindfulness*, como corriente vital, debería de estar abierto, en mi opinión,

- a cualquier forma de sabiduría universal.
3. En medio de esta función de continuidad de *mindfulness* emerge, como contraste, un aspecto completamente novedoso, propio de nuestra época. Los hallazgos de la neurociencia están modificando (y seguirán haciéndolo), nuestra visión de cómo funciona el cerebro y, más concretamente, de cómo funciona el cerebro que medita. Por tanto, hemos de estar abiertos a los avances y sorpresas que estos descubrimientos nos proporcionen. Sin duda, estos descubrimientos influirán de manera probablemente significativa en cómo practiquemos la meditación en un futuro, e incluso en la intención con que lo hagamos. En cierta forma, *mindfulness* se nos está revelando como una manera de optimizar el funcionamiento cerebral.
 4. Es especialmente destacable el papel de *mindfulness* en el proceso de evolución de la consciencia humana. Tengo la convicción de que estamos asistiendo al nacimiento, o al menos a una cierta generalización, de lo que podríamos llamar una nueva forma de consciencia que no es sino un avance más (un escalón adicional) en el nivel de consciencia de la humanidad. De manera similar a cómo la consciencia de un individuo experimenta notables cambios a lo largo de su vida, también la humanidad en su conjunto ha experimentado cambios significativos en su nivel de consciencia a lo largo de los milenios de vida humana que nos han precedido. En este contexto, *mindfulness* puede ser vista como un instrumento o herramienta de la que se vale la evolución para acelerar la transformación de la consciencia humana en estos tiempos de grandes mudanzas. Lo más novedoso es quizá, que la transformación de la consciencia se extiende a amplias capas de la población. Un fenómeno que antes, históricamente, sólo habían experimentado determinados individuos en cada generación.
 5. Por último, quisiera hacer una llamada a la prudencia en lo relativo a la aplicación de *mindfulness* en la práctica clínica. Parece que estamos asistiendo a una paradoja en la forma en como *mindfulness* está siendo vivida por los terapeutas. Por un lado, es indudable el entusiasmo que *mindfulness* ha despertado y sigue despertando entre los psicoterapeutas y otros profesionales de la salud mental que buscan el bienestar de sus pacientes. Pero, por otra parte, si examinamos los resultados de los metaanálisis que revisan la eficacia de las terapias relacionadas con *mindfulness*, observaremos que estos metaanálisis, aunque muestran resultados positivos en la terapia, también señalan que éstos son de una potencia relativamente modesta. Es aventurado sugerir una explicación a dicha paradoja, aunque mi opinión es que, independientemente del éxito terapéutico de las terapias *mindfulness*, el efecto que la práctica de *mindfulness* ejerce sobre el propio terapeuta (tanto a nivel estrictamente personal como en relación con su actitud ante y con los pacientes) resulta

crucial para comprender la aceptación y entusiasmo que observamos en este colectivo. Hemos de estar atentos a los resultados de las investigaciones venideras para poder ir afinando nuestra actividad terapéutica, de manera que aprendamos a utilizar nuestra actitud *mindful* de la forma que resulte más conveniente y eficaz para las personas a las que ayudemos.

A continuación, el lector va a encontrar un selecto grupo de artículos escritos por expertos en *mindfulness* en nuestro país y que versan sobre temas de actualidad en esta materia, tanto relacionados con su aplicación clínica como con aspectos educativos, de enseñanza o de investigación.

Celebro especialmente la aparición de este monográfico en el año 2016 como exponente de la salud del movimiento *mindfulness* en España e invito al lector o lectora a que se introduzcan en su contenido y lo disfruten.

**Febrero, 2016.
Vicente Simón**