

El Impacto de MINDFULNESS en el Mundo

R. Raziel Tovar G.
Javier García Campayo

www.menteserena.mx

Acerca de esta obra

Título

El impacto de mindfulness en el mundo

Autores

R. Raziel Tovar García, Javier García-Campayo

Fecha de publicación

30 de Septiembre, 2017

Tipo de publicación

Formato digital

Sitio web y URL de publicación

Mente Serena - <http://menteserena.mx/el-impacto-de-mindfulness-en-el-mundo/>



Este obra está bajo una licencia de [Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Puede ser compartida y utilizada en cualquier otro medio siempre y cuando se cite la fuente original y su autor.

Basada en el vídeo [Mindfulness y su impacto en el mundo](#) publicado por primera vez en Youtube el 28 de agosto de 2017.

Información de registro y derechos de autor

<http://www.safecreative.org/work/1709293631579>

Si deseas contribuir en la difusión de este material puedes convertirte en uno de nuestros *patreons* en www.patreon.com/menteserena

Conoce más acerca de nosotros:

Sitio web

www.menteserena.mx

Facebook

[@MenteSerenaMx](https://www.facebook.com/MenteSerenaMx)

Twitter

[@MenteSerenaMX](https://twitter.com/MenteSerenaMX)



El Impacto de Mindfulness en el Mundo

R. Raziel Tovar G.¹, Javier García-Campayo²

1 Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud, Unidad de Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Correspondencia razieltovar@gmail.com

2 Hospital Miguel Servet. Director del Master de Mindfulness, Universidad de Zaragoza. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud, Zaragoza, España.

Introducción

En Estados Unidos las personas gastaron durante el año 2007 más de **4mil millones de dólares en mindfulness para mejorar su salud**, y en 2016 el Reino Unido inicio un proyecto para evaluar el costo-beneficio de incluir mindfulness en 76 escuelas. Actualmente **existen más de 4,500 estudios científicos sobre mindfulness** y otras prácticas contemplativas (ver figura 1). Tan solo en el año 2016 se publicaron 667 estudios de acuerdo con la Asociación Americana de Investigación en Mindfulness (AMRA por sus siglas en inglés 2016).

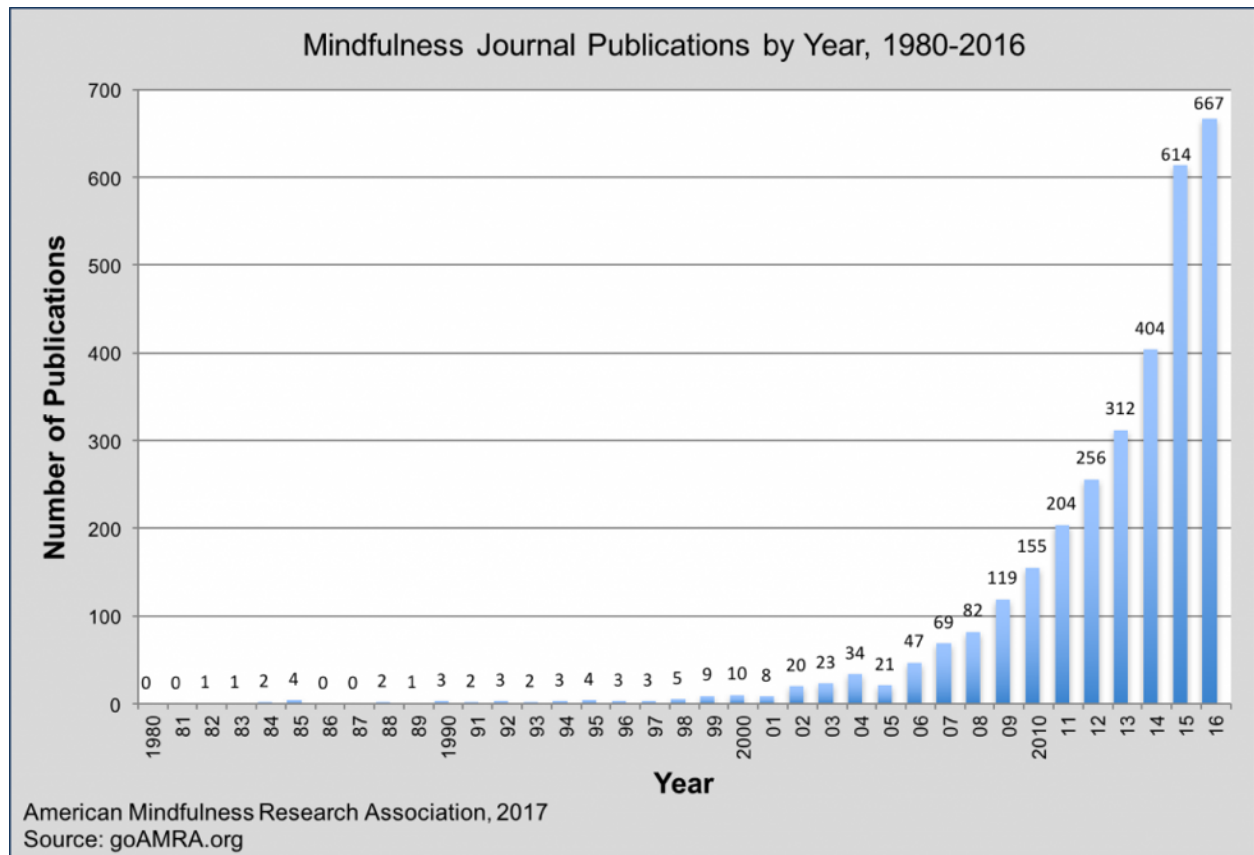


Figura 1. Publicaciones de mindfulness por año. Fuente: <https://goamra.org/resources/>

Aunque en México el uso de mindfulness o atención plena como comúnmente se traduce al español, es una práctica poco conocida en el área de la salud, en este país también existen algunos hechos importantes relacionados a este tipo de meditación. En este artículo **revisaremos cual es el panorama general de mindfulness** en el mundo y el impacto que ha tenido en las últimas décadas.

Mindfulness en Estados Unidos

El periódico digital, The Washington Free Beacon, publicó en 2014 un [análisis de 81 estudios sobre mindfulness](#), realizados por el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos (NIH por sus siglas en inglés), que en conjunto representan un gasto de **\$100.2 millones de dólares** (Harrington, 2014).

En este mismo año, la revista [TIME revelo un reporte](#) donde se encontró, que los estadounidenses gastaron **\$4mil millones de dólares** durante 2007, en medicina alternativa relacionada con mindfulness (Pickert, 2014).

Desde el 2016, por lo menos [el 30% de las escuelas de medicina en E.U. incluyen mindfulness](#) en sus planes curriculares. Por si esto fuera poco, el 79% de ellas promueve algún tipo de actividad relacionada a este tipo de meditación (Barnes, Hattan, Black, & Schuman-Olivier, 2016).

Por lo anterior, no es de extrañarse que el reporte nacional de salud de 2012, haya revelado que 18 millones de personas equivalente al [8% de población adulta en Estados Unidos utiliza algún tipo de meditación como mindfulness](#) para mejorar su salud (Clarke, Black, Stussman, Barnes, & Nahin, 2015).

Mindfulness en el Reino Unido

En el año 2000, en Reino Unido se diseñó la terapia cognitiva basada en mindfulness para la depresión (TCBM) (Teasdale, et. al., 2000) y desde el año 2004, este programa forma parte de su sistema de salud pública. A partir del año 2009 el uso de la [TCBM posee estatus prioritario para el tratamiento de la depresión](#) (National Institute for Health and Care Excellence, 2009; Pryfysol Bangor University, 2017).

En 2015, se publicó un [documento llamado Mindul Nation](#), en el cual se propone la elaboración de políticas públicas basadas en las evidencias científicas de mindfulness

(Mindful Nation UK, 2015). Estas políticas promueven cambios en los sistemas de educación, salud, laboral y hasta el sistema de justicia criminal del Reino Unido.

Un año después, en 2016 se inicio un macroproyecto bajo el nombre de [Mindfulness y Resiliencia en Adolescentes \(MYRIAD\)](#), en donde se estará evaluando durante siete años la inclusión de mindfulness en el curriculum de las escuelas.

Se realizará un estudio longitudinal liderado por Mark Williams and Willem Kuyken con **5,700 adolescentes de 76 escuelas** mediante un ensayo aleatorio controlado para analizar la efectividad y el costo-beneficio de implementar mindfulness, así como los mecanismos neurocognitivos asociados a esta práctica (Oxford Mindfulness Centre, 2016).

Impacto del MBSR

El programa de reducción de estrés basado en mindfulness, o MBSR como usualmente se le conoce por su nombre en inglés (mindfulness-based stress reduction), fue diseñado en 1979, en el Centro Medico de la Universidad de Massachusetts y ha sido probablemente el programa de mindfulness más estudiado y utilizado.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, creador de este programa, en 1995 fundo el [Centro de Mindfulness](#), en donde durante 22 años se han **beneficiado a más de 24mil pacientes**. Además, han entrenado más de 14mil profesionales de salud para implementar el programa MBSR al rededor del mundo.

Según datos de un [reporte del Centro de Mindfulness](#), facturo \$1.7 millones de dólares en 2014 solamente por los ingresos generados del programa MBSR. Al año 2015 existían ya, **más de 740 centros médicos, hospitales y clínicas** en el mundo que implementan el programa de reducción de estrés basado en mindfulness (University of Massachusetts Medical School, 2015).

Mindfulness en México

De acuerdo con un [reporte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía \(INEGI\)](#), en el año 2014, los mexicanos dedicaban en promedio 3.3 horas a la semana en conjunto a las actividades como descansar, rezar y meditar (INEGI, 2015). Sin

embargo, no se especifica el tiempo que se dedica solo a la meditación, ni tampoco que es lo que los mexicanos entendían por meditación, ni si dentro de estas se incluía mindfulness.

En Nuevo Leon, en año 2014, se implementó un [programa de meditación de dos años en el penal de Apodaca](#), en donde se concentran los reos más peligroso del Estado. En este programa **participaron 720 internos**, el 75% de los custodios y el 50% de personal administrativo (El Universal, 2016).

El efecto de este program fue una [notable disminución de la violencia](#). En agosto de 2014 el penal de Apodaca dejo de ser el reclusorio con mas violencia, para pasar el a ser el menos violento de los tres que hay en Nuevo León. Este hecho llamo tanto la atención que formó parte del documental internacional llamado [A Mindful Choice](#).

En Febrero de 2017, el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), una de las universidades más importantes de México, fundó un espacio llamado [Punto Blanco](#), un lugar tranquilo en el que estudiantes y la comunidad de esta universidad pueden ir a practicar meditación o tener un momento de introspección. Además, se tiene pensado ofrecer programas y actividades de reflexión espiritual dentro de este mismo espacio. Todo dentro de un marco de respeto por la diversidad de creencias (ITESM, 2017).

Discusión

Los datos revisado en este artículo muestran que mindfulness cuenta con gran aceptación dentro de la medicina y la educación al rededor del mundo, principalmente en regiones como Reino Unido y Estados Unidos. No obstante, las miles de investigaciones publicadas sobre mindfulness sugieren que esta práctica es utilizada en decenas de países aunque en su mayoría anglosajones.

Si bien el concepto moderno de mindfulness, en sus inicios pudo haber estado asociado principalmente con la medicina alternativa, actualmente ha superado esa barrera. Mindfulness ha propiciado un cambio en los estándares de los tratamientos habituales dentro de la psicología y medicina contemporánea, y por lo tanto diferentes gobiernos están adoptando estas prácticas en sus sistemas de salud y educación. Es importante investigar como se puede integrar mindfulness en instituciones o sistemas de salud que aun no poseen ninguna tipo de acercamiento con esta práctica, como es el caso de muchos piases latinoamericanos.

En México la investigación e implementación de mindfulness en el sistema de salud es nula, no obstante, es importante que comience a integrar programas basados en mindfulness para afrontar la urgente necesidad de reducir los porcentajes y tratar los millones de mexicanos que padecen enfermedad crónicas como depresión, ansiedad, obesidad, hipertensión, fibromialgia e incluso estrés laboral. En todos estos trastornos y otros, mindfulness ha demostrado ser de gran beneficio para su tratamiento, razón por la cual Estados Unidos y Reino Unido han invertido miles de millones de dólares en su investigación, desarrollo e implementación.

Referencias

- American Psychological Association. (2010). Practice Guideline for the Treatment of Patients with Major Depressive Disorder Third Edition. Recuperado de http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/mdd.pdf
- Barnes, N., Hattan, P., Black, D. S., y Schuman-Olivier, Z. (2017). An examination of mindfulness-based programs in US medical schools. *Mindfulness*, 8(2), 489-494.
- Clarke, T. C., Black, L. I., Stussman, B. J., Barnes, P. M., y Nahin, R. L. (2015). Trends in the use of complementary health approaches among adults: United States, 2002-2012. *National Health Statistics Reports*, (79), 1–16.
- El Universal. (18 de octubre de 2016). Ponen a meditar reos peligroso y baja violencia. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/estados/2016/10/18/ponen-meditar-reos-peligrosos-y-baja-la-violencia>
- Harrington, E. (16 de diciembre de 2014). NIH Has Spent \$100.2 Million on Mindfulness Meditation. The Washington Free Beacon. Recuperado de <http://freebeacon.com/issues/nih-has-spent-92-9-million-on-mindfulness-meditation>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2015). Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_07_2.pdf
- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. (2017). Proyecto Punto Blanco Evolución del Campus. *Distrito Tec*. Recuperado de <http://distritotec.itesm.mx/proyectos/punto-blanco/>

- Mindful Nation UK. (2015). Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG). Recuperado de http://www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf
- National Institute for Health and Care Excellence. (2009). Depression in adults: recognition and management. Recuperado de <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/chapter/1-Guidance#care-of-all-people-with-depression>
- Oxford Mindfulness Centre. (2016). Mindfulness and Resilience in Adolescence (MYRIAD) Project. Recuperado de <http://oxfordmindfulness.org/news/mindfulness-resilience-adolescence-myriad-project/>
- Pickert, K. (3 de febrero de 2014). The Mindful Revolution. TIME. Recuperado de <http://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,2163560-3,00.html>
- Pryfysol Bangor University. (2017). Implementation of Mindfulness-Based Cognitive Therapy into the UK National Health Service. Recuperado de <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/nhs.php.en>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., y Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- University of Massachusetts Medical School. (2015). Deepening Transformation through mindfulness. Good Medicine. Caring and attending to what is deepest and most radiant in people for 35 years. Recuperado de <https://www.umassmed.edu/contentassets/8f200835d66c4223893fe28b0f2afee8/brochure-cfm-2015-web.pdf>