

Mindfulness Trainings International (MTi) y la formación de instructores de mindfulness en Brasil



Un conjunto consistente de estudios ha descrito los efectos del estado de mindfulness, o atención plena, en las funciones humanas básicas que incluyen atención, cognición, emoción, comportamiento y fisiología⁽¹⁻³⁾. A través de un contingente expresivo de investigaciones desarrolladas en las últimas tres décadas, los resultados del análisis cuidadoso de los estudios producidos apuntan a la evidencia del efecto de la práctica de la atención plena en la reactividad cognitiva y emocional, el estado de atención plena, la rumia y la preocupación, la autocompasión, y la flexibilidad psicológica. Estos mecanismos se han enfocado como subyacentes a las intervenciones basadas en mindfulness (IBMs) y se relacionan con la perspectiva de la contribución de estas prácticas a mejores parámetros de calidad de vida y salud mental⁽⁴⁾.

En general, los precursores de la atención plena en los países occidentales son personas con larga experiencia en las prácticas contemplativas y que sostienen los principios de la práctica de mindfulness, revelando en su biografía una participación consistente con representantes consagrados en las tradiciones budistas.

Desde la perspectiva del budismo tibetano, hay alrededor de 2.500 años de dedicación en la investigación empírica de la mente. A lo largo de esta trayectoria, los llamados contemplativos han acumulado un repertorio de métodos enfocados en la relación del hombre con las emociones, el temperamento y los rasgos de personalidad, para una mejor calidad de vida al resaltar las características humanas esenciales como la bondad, la libertad, la paz y la fortaleza interior⁽⁵⁾.

La práctica de la atención plena ha sido destacada recientemente en el occidente, cuya repercusión se debió principalmente al interés de los grandes centros de investigación de todo el mundo por los resultados observados en los practicantes. Las universidades y los investigadores reconocen que la práctica de mindfulness proporciona un conjunto de beneficios y que su aplicabilidad puede ocurrir en diferentes contextos. La perspectiva científica de las IBMs se configura en Brasil como una práctica integrativa secular y puede ser implementada por profesionales capacitados, cuya formación incluye esencialmente la experiencia personal en el desarrollo de la atención plena.

Al mismo tiempo que se desarrollaron los estudios, las IBM se han ofrecido en servicios de salud, empresas, escuelas y otras comunidades. De acuerdo con las recomendaciones del Centro de Mindfulness en Medicina, Atención de Salud y Sociedad de la Universidad de Massachussets⁽⁶⁾ y de la Red Abierta de Mindfulness - ABRAMIND⁽⁷⁾, un programa de entrenamiento de mindfulness debe ser orientado por un instructor que reúna los criterios necesarios para ofrecer a los participantes un aprendizaje correcto y eficaz de las prácticas, garantizando el alcance de los efectos esperados.

El entrenamiento del instructor responsable de aplicar un programa de atención plena ha sido objeto de estudio. Se indica que la formación de este profesional influye a la amplitud de los resultados alcanzados por los participantes⁽⁸⁾. Ante el creciente interés público y científico en las prácticas de atención plena, surge cuestionamiento sobre la confiabilidad de las intervenciones ofrecidas.

En 2013, en Brasil, el Lama Janchub Reid fundó un centro para la oferta y capacitación de mindfulness, el Mindfulness Trainings International - MTi, que ofrece entrenamiento y cursos de formación para practicantes e instructores de mindfulness. Una de las características esenciales del MTi es el compromiso con los fundamentos de la práctica secular y un proceso formativo coherente y articulado con el conocimiento científico y la contribución social. El proceso de entrenamiento practicado por el MTi enfatiza el mantenimiento de las intenciones esenciales de practicar la mindfulness en ambientes tradicionales y la entrega de una enseñanza auténtica basada en la práctica del instructor.

Jangchub Reid ha sido profesor de meditación desde 1973 y ha completado su entrenamiento en estudios de mindfulness y Dharma en 1975 con Namgyal Rinpoche, un maestro de las principales tradiciones budistas. Estudió antropología social en la Universidad de Auckland y estudios religiosos en la Universidad de Canterbury en su nativa Nueva Zelanda. Fue miembro de la Asociación de Consejeros de Nueva Zelanda y director principal de un centro de terapia comunitaria en Christchurch. En su carrera, se desempeñó como asesor del Departamento de Correcciones, el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias, y el Tribunal de Familia de Nueva Zelanda. También trabajó con terapia familiar y ayudó a iniciar programas contra la violencia doméstica y de libertad condicional. Pasó muchos años creando y estableciendo centros de meditación, especialmente en el Wangapeka Study and Retreat Center. Fue profesor residente en el Centro de Dharma de Queenstown y recibió enseñanza de grandes maestros del budismo. Comenzó a enseñar mindfulness en 2003, trabajando en el Reino Unido, Francia y Brasil, además de continuar parte de su trabajo en Nueva Zelanda. Al mismo tiempo que estableció el Mindfulness Trainings International (MTi), participó en la fundación de la Red Abierta de Mindfulness (ABRAMIND).

El Mindfulness Trainings International, dirigido por el Lama Janchub Reid, registró hasta 2018 la capacitación de 109 instructores para aplicar el programa de entrenamiento en prácticas de atención plena en Brasil. Los instructores entrenados por el MTi provienen de varios Estados, entre ellos, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Rondônia, Goiás, Bahía y Pernambuco. Estos instructores se mantienen activos en la enseñanza de la mindfulness, integrando las prácticas en servicios de salud, escuelas, empresas, prisiones, centros comunitarios y centros de extensión e investigación universitaria, como el Centro de Mindfulness y Terapias Integrativas de la Escuela de Enfermería de Ribeirão Preto de la Universidad de São Paulo.

El proceso de formación practicado por el MTi requiere que sus instructores cumplan, más allá de las etapas para calificar la enseñanza de mindfulness, el mantenimiento y la continuidad de su desarrollo como profesor de mindfulness. Por su dispersión y contribución a la mindfulness que viene siendo practicada en diversas instituciones brasileñas, el MTi representa un importante papel en la incorporación de mindfulness en la sociedad y en la investigación científica del país.

La trayectoria de la práctica de la mindfulness, sus características, sus límites y potencialidades, así como la identificación de sus marcos en Brasil, contribuyen a la composición de prácticas cada vez más alineadas con las necesidades de las diferentes comunidades del país, especialmente para el proceso de incorporación de estas prácticas en el sector salud y las universidades.

En lo que se refiere a la producción científica brasileña sobre la temática, se considera imprescindible la consistencia de las intervenciones de mindfulness que vienen siendo probadas, a fin de que se puedan producir mejores evidencias y disminuir los sesos relativos a la capacidad de los instructores responsables por la aplicación de los protocolos de investigación.


Referencias

1. Williams H, Simmons LA, Tanabe P. Mindfulness-based stress reduction in advanced nursing practice: a nonpharmacologic approach to health promotion, chronic disease management, and symptom control. *J Holist Nurs*. [Internet]. 2015 [cited 2017 Jul 13];33(3):247-59.
2. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books eBook Edition; 2013.
3. Grant S, Colaiaco B, Motala A, Shanman R, Booth M, Sorbero M, et al. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *J Addict Med*. [Internet]. 2017 [cited 2017 Oct 18];11(5):386.
4. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1–12.
5. Singe W, Ricard M. Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência. São Paulo: Alaúde Editorial; 2018.
6. Santorelli S. 2014, last update, mindfulness-based stress reduction (MBSR): standards of practice. 2014 [cited 2017 Oct 18]. Available from: https://www.umassmed.edu/contentassets/24cd221488584125835e2eddce7dbb89/mbsr_standards_of_practice_2014.pdf
7. ABRAMIND. Rede Aberta de Mindfulness. [Acesso 18 out 2018]. Disponível em: <http://www.abramind.org>
8. Ruijgrok-Lupton PE, Crane RS, Dorjee D. Impact of Mindfulness-Based Teacher Training on MBSR Participant Well-Being Outcomes and Course Satisfaction. *Mindfulness*. 2018;9:117. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0750-x>

Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato

Editor Asociado de la SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Profesor Asociado de la Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Centro Colaborador de la OPS/OMS para el Desarrollo de la Investigación en Enfermería, Ribeirão Preto, SP, Brasil, Coordinadora del Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas de la EERP-USP.

E-mail: nane@eerp.usp.br

 <https://orcid.org/0000-0001-7475-6650>