

Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil

Alex Mourão TERZI, Erika Leonardo de SOUZA,
Mayra Pires Alves MACHADO, Marlyse KONIGSBERGER,
José Ovídio Copstein WALDEMAR, Breno Irigoyen de FREITAS,
Waverli Maia MATARAZZO-NEUBERGER, Regina de Fátima MIGLIORI,
Rita Narciso KAWAMATA, Luiz Fernando Ribeiro ALVARENGA,
Marson Quintino Barbosa FERREIRA, Marcelo DEMARZO

Datos de contacto:

Marcelo Demarzo
Mente Aberta - Centro Brasileño
de Mindfulness y Promoción de la
Salud (www.mindfulnessbrasil.com)
- Universidad Federal de Sao Paulo
(Unifesp)
Hospital Israelita Albert Einstein
Sao Paulo, Brasil
Correo electrónico:
demarzo@unifesp.br

Recibido: 5/09/2016
Aceptado: 21/11/2016

RESUMEN

En ese artículo se describen experiencias innovadoras con estudiantes y maestros brasileños en diferentes niveles educativos, además de nuevos proyectos en fase de implementación. Se concluye que las iniciativas y acciones aún se encuentran en sus pasos iniciales, pero con gran potencial de impacto y crecimiento. En su conjunto, pueden favorecer la visión de una educación basada en valores humanos y actitudes compasivas, preparando a nuestros jóvenes como futuros líderes en un nuevo mundo en constante evolución.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, Educación, Liderazgo, Brasil.

Mindfulness in Education: Brazilian Experiences and Perspectives

ABSTRACT

In this report, we present innovative mindfulness-based experiences in Brazilian students and teachers at various educational levels, plus new projects under implementation. We concluded that the initiatives and actions are still in their initial stages, but have great potential impact and scalability. As a whole, they can realize the vision of an education based on human values and compassionate attitudes, preparing our youth as future leaders in a new world in constant flux.

KEYWORDS: Mindfulness, Education, Leadership, Brazil.

Beneficios de Mindfulness en el contexto actual de la educación

Hoy en día, no solo en Brasil, sino en muchos países, la educación se está enfrentando a grandes retos. Por una parte, en las escuelas y universidades existe un número cada vez más grande de estudiantes con conductas que se consideran disfuncionales, como la hiperactividad, dificultad para concentrarse, poca habilidad pro-social y cooperativa, o la presencia de la violencia física o psicológica (*bullying*), llegando a los trastornos de la alimentación, depresión y pánico. Por otro lado, los maestros y profesores se encuentran sin herramientas para manejar esas situaciones y, por supuesto, bastante estresados por no poder hacer frente a esos retos, y además muchas veces desanimados por trabajar en condiciones de precariedad con sueldos insuficientes (Brandão y Pardo, 2016). Por ejemplo, en los EE.UU., aproximadamente el 50% de los nuevos maestros abandonan la profesión después de tan solo cinco años, teniendo su frecuente rotación (considerando únicamente el profesorado de las escuelas públicas) un coste estimado de más de 7,3 mil millones de dólares al año (Jennings *et al.*, 2013).

Como sabemos, existe una estrecha relación entre el educador y las condiciones climáticas y psicológicas de la clase. Cuando los maestros se han agotado emocionalmente, el clima social y emocional entre los alumnos se deteriora (Brandão y Pardo, 2016). En condiciones de estrés elevado, los educadores tienen dificultades para empatizar y cuidar de los estudiantes, tienen menos tolerancia para la conducta disruptiva y menos compromiso hacia el trabajo. Además, trabajar todos los días en estas condiciones puede causar problemas físicos y mentales, incluyendo el *burnout* (síndrome del agotamiento profesional) (Montero-Marín *et al.*, 2014). A la vez, los estudiantes expuestos a un entorno con niveles elevados de estrés pueden perder el interés y entusiasmo por aprender, y ser más reactivos en la relación con las escuelas, con los maestros y con los compañeros (Montero-Marín *et al.*, 2014b).

En este complejo escenario, *mindfulness* (atención plena) puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y emocionales en educadores y estudiantes en todos los niveles de la enseñanza (Weijer-Bergsma *et al.*, 2014). A medida que somos más conscientes de nuestras experiencias emocionales y físicas, a partir del estado de *awareness* (*meta-consciencia*), un elemento clave en el estado mental de *mindfulness*, desarrollamos la auto-observación y la auto-conciencia y, por consiguiente, la capacidad de reconocer las propias emociones a medida que ocurren, y comprender sus roles en nuestras conductas (Demarzo *et al.*, 2014). Distintos estudios científicos sobre *mindfulness* indican que la práctica regular de la atención plena ayuda, efectivamente, en la regulación de las emociones, en la capacidad de comprender y predecir los patrones conductuales ligados a la reactividad, y en la elección de maneras más eficientes para responder a cada situa-

ción de la rutina diaria (Vago *et al.*, 2012). Además del desarrollo de la atención, concentración, memoria y de la capacidad de aprendizaje, el entrenamiento en *mindfulness* también implica una actitud más compasiva, con menos sesgos cognitivos, lo que facilita relaciones interpersonales más funcionales entre profesores, estudiantes y administrativos (Jennings *et al.*, 2013).

Aunque no exista un gran volumen de estudios de intervenciones basadas en *mindfulness* en el sector educativo de Brasil, en este artículo se describen experiencias innovadoras con estudiantes y maestros brasileños en los diferentes niveles del sistema educativo, además de nuevos proyectos en fase de implementación. A lo largo del mismo abordaremos los programas/intervenciones basados en *mindfulness* que se detallan a continuación:

- i. Programa SENTE, Programa MindEduca y Programa Atención Funciona, destinados al público infanto-juvenil, constituido por alumnos de 6 a 17 años, matriculados en escuelas de la Enseñanza Básica y Media;
- ii. CARE - *Cultivating Awareness and Resilience in Education* y MindEduca, dirigido a profesores de la enseñanza Básica y Media;
- iii. Investigaciones desarrolladas en la Universidad Federal de São Carlos (UFSCar), en la Universidad Federal de São Paulo (UNIFESP) y en el Instituto de Educación, Ciencia y Tecnología del Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG) – Campus São João del-Rei, realizado con estudiantes universitarios.

Finalmente, presentaremos una reflexión sobre *Mindfulness* y la Formación de Nuevos Líderes.

El Programa SENTE: *Mindfulness* y Aprendizaje Socio-Emocional

Entre los trabajos desarrollados en Brasil para niños y adolescentes está el programa SENTE, *Mindfulness* y Aprendizaje Socio-Emocional,¹ ofrecido desde 2007 por el Instituto de la Familia de Porto Alegre (INFAPA), una escuela de Psicoterapia y Clínica Social. Este Programa surgió del proyecto social del INFAPA para introducir la inteligencia emocional y el autoconocimiento en una de las áreas más vulnerables de Brasil: la escuela pública. Entre sus objetivos está la promoción de mejores relaciones entre los estudiantes y maestros, utilizando los recursos disponibles en el contexto en que viven. Ofrece a los niños y adolescentes un modelo de escuela más favorable a una educación integral, viviendo mejor consigo mismos y los demás. En el año 2016 el programa ha estructurado un

1 Accesible en: <https://www.facebook.com/programasente/>

curso de formación para profesionales en las áreas de educación y salud para proporcionar una introducción al método.

Iniciado por el psiquiatra José Ovidio Copstein Waldemar y un equipo de psicólogos, este programa se basa en los enfoques del Aprendizaje Socio-Emocional y la aplicación de *Mindfulness* en la educación. Desde el año 2011, esta iniciativa pasó a formar parte de un proyecto más amplio, conocido como *Vivir Mejor en la Escuela*, iniciado por el Departamento de Psiquiatría de Niños y Adolescentes de la Universidad Federal del Rio Grande del Sur, y ahora coordinado por la Unidad Básica de Salud del Hospital de Clínicas de Porto Alegre, que es responsable de la salud del territorio. El programa completo ofrece intervenciones múltiples a los colegios de la zona de la UBS de acuerdo con las necesidades de las escuelas. Este programa está descrito por Falceto y Waldemar (2015).

En el Programa SENTE, la promoción de la inteligencia emocional se realiza a través de dos métodos: *Mindfulness* y *Aprendizaje Socio-Emocional*. Esta mezcla es indicada como una combinación útil y con propuestas coherentes entre sí (Felver, 2013). El formato de la intervención desarrolla los cinco principios de CASEL (*Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning*): autoconocimiento, autorregulación, habilidades para buenas relaciones, empatía/capacidades de colaboración y toma de decisiones/asumir la responsabilidad (CASEL, 2013). Se utilizan las prácticas formales breves de la respiración de *mindfulness*, tanto al principio como al final de la intervención, junto con las prácticas informales del comer, escuchar y caminar con atención plena. Se desarrollan experiencias de empatía, compasión, altruismo y ecuanimidad. En la promoción de las habilidades sociales se utiliza el método del *Diálogo Colaborativo*, una adaptación del *Way of Council*, desarrollado por Coyle y Zimmermann (1996).

Un estudio científico reciente de Waldemar *et al.* (2016) presentó los resultados iniciales del Programa SENTE. El diseño del estudio consistió en comparar dos grupos: un grupo de estudiantes que recibieron la intervención y el de control, que continuó los planes de estudios tradicionales. Los resultados del grupo experimental presentan percepción de mejor calidad de vida y efectos positivos sobre la salud mental y las relaciones interpersonales.

El Programa *MindEduca*

Teniendo en cuenta las demandas actuales de la educación, el programa *MindEduca*² se estructura en torno a tres aspectos estrechamente relacionados: el desarrollo humano, la educación en valores y la cultura de la paz. Su objetivo es

2 Accesible en: <http://mindeduca.com.br/>

transformar la relación entre el mundo interior y el mundo exterior de los educadores, los estudiantes, las familias y las comunidades con un enfoque en la felicidad, el altruismo, el amor, la compasión y la ética. Se parte del supuesto de que es en la mente de las personas, a partir de las ideas y sentimientos, donde se originan las decisiones, las acciones y los impactos. Por lo tanto, las prácticas educativas implican el diálogo consigo mismo, una mejor identificación de los mismos y cómo lo ofrecen al mundo en la actualidad.

El entrenamiento de la mente se relaciona con el potencial humano, la educación en valores se lleva a cabo en la dimensión de las conductas y acciones, y la cultura de la paz se ejerce en el ámbito de la cartografía de los impactos producidos. Este proceso educativo favorece el desarrollo de habilidades relacionadas con cinco áreas: la atención, las emociones, el aprendizaje, la convivencia y la toma de decisiones. Para realizar este camino de transformación, el programa tiene entre sus objetivos la mejora del equilibrio subjetivo, las relaciones y actitudes; mejorar los niveles de atención y aprendizaje; disminución de los niveles de estrés, falta de atención, hiperactividad e impulsividad; el desarrollo de la capacidad de reflexionar e influir en las experiencias introspectivas cognitivas; el fortalecimiento de las destrezas de empatía y generosidad; el conocimiento de las cualidades personales; estimular comportamientos centrados en los valores humanos y la cultura de paz, y la promoción del bien común.

En este contexto, las prácticas del programa se organizan en dos grandes categorías: prácticas de atención y de introspección, y prácticas de conductas externalizadas, todo ello presentado de una manera segmentada y adecuada a diferentes grupos de edad y diferentes escenarios de ejecución del proceso educativo. El programa fue diseñado para que su metodología pudiera ser adoptada por la estructura educativa y curricular de la escuela.

La adopción del programa de MindEduca en escuelas públicas y privadas está en marcha actualmente en Brasil -en diferentes regiones del país- y, hasta el momento, alrededor de 4.000 profesores y 140.000 estudiantes han sido entrenados en el mismo.

En el Estado de Espiritu Santo, donde el programa ha sido implementado desde 2014, se está realizando un amplio mapeo de los resultados, coordinado por el Departamento de Educación del Estado, con la participación de los educadores, los estudiantes y sus familias. Hasta el momento presente, sobre la base de las declaraciones de los participantes y los indicadores oficiales de las escuelas públicas (IDEB),³ ha sido posible identificar algunos resultados de la aplicación del

3 IDEB- Índice de Desarrollo de la Educación Básica: indicador que reúne flujo escolar y el rendi-

programa. Uno de los aspectos más destacados es la reducción de las tasas de absentismo escolar, que en muchos casos ha llegado a cero: en la Escuela Jacaraípe en la ciudad de Serra, el absentismo escolar se redujo de casi el 15% en 2014 a 0 en 2015. Otro indicador importante registrado es un aumento de la tasa de aprobados del 20%, lo que evidencia un impacto favorable en el desarrollo cognitivo.

Por otro lado, los profesores fueron capaces de identificar una evolución positiva en la satisfacción laboral y una reducción de los niveles de estrés. La evaluación inicial de satisfacción en el trabajo y escala de valores (Gouveia, 2015) indicaba dificultades importantes relacionadas con la falta de motivación con el trabajo; falta de realización personal; poca motivación para actuar a favor del interés colectivo *versus* interés personal; sentimiento de incompreensión en relación con su trabajo; y falta de tiempo para actualizarse. Todos estos resultados han cambiado positivamente.

En cuanto a los estudiantes, la percepción de los profesores es que ha habido una evolución de los aspectos relacionados con la atención, el aprendizaje, las emociones, la conducta y las relaciones, así como cambios en el comportamiento que son más adecuados para una vida llena de sentido y valor.

Otro resultado importante es que tanto los educadores como las familias tienen una posición similar sobre los estudiantes. Esto va en contra de esa visión tan estereotipada, presente en las escuelas, según la cual las familias no están *interesadas* en la educación de sus hijos. Los familiares se dan cuenta de las dificultades de sus hijos pero, como no son expertos en educación, no saben qué hacer. Esto significa que la escuela puede instruir y educar a los padres de manera que puedan ayudar a sus hijos. Así se crea un enfoque significativo y una importante sinergia de esfuerzos hacia todos los estudiantes entre las familias y los educadores.

El Programa «¡Atención Funciona!»

El programa *¡Atención Funciona!*, con enfoque en niños y adolescentes, fue desarrollado por Eline Snel hace 8 años y está en fase de implementación en Brasil. Fundadora y directora de la Academia Internacional para la Educación Consciente, Eline es una instructora de programas de *mindfulness* y compasión desde 1980, y desde 1990 desarrolla cursos de meditación. En mayo de 2016, la formadora en *mindfulness* Rita Kawamata se graduó con Eline Snel en Argentina, convirtiéndose en la primera brasileña en ofrecer el método en Brasil. Las

miento medio en la evaluación escolar.

primeras clases del programa se llevaron a cabo en Sao Paulo durante los meses de agosto/septiembre de 2016, para jóvenes de 13 a 16 años, en el barrio de Vila Madalena, en escuelas privadas de la región.

Basado en el programa MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*), pero totalmente adaptado al lenguaje de niños y adolescentes, el programa ¡Atención Funciona! incluye cuentos, conversaciones, meditaciones, juegos y ejercicios que motivan naturalmente a los niños y adolescentes a ser más conscientes de lo que pasa en sus cuerpos, sus pensamientos y emociones. De este modo, aprenden sobre el cuidado personal, control del estrés y la regulación emocional.

El programa se desarrolla en 8 o 10 sesiones semanales, según la edad del niño o adolescente, y está segmentada por grupos de edad (4-7 años, 8-11 años, 12-14 años, 15-19 años).

Dentro del universo de los niños y adolescentes que han recibido la formación, se destacaron los siguientes beneficios, basados en la recopilación de testimonios de los instructores y participantes: aumento de la concentración y reducción del comportamiento impulsivo; menos pensamientos negativos y preocupaciones; mayor facilidad para relajarse, descansar y dormir bien; reducción del miedo y los síntomas depresivos; aumento de la bondad y el respeto hacia sí mismo y hacia los demás; y reducción del comportamiento reactivo sobre el estrés u otro comportamiento.

En Brasil, el grupo *Assertiva Mindfulness*⁴ (responsable de la implementación del programa) tiene un gran interés en la difusión de *mindfulness* a niños y adolescentes, tanto en el contexto de la escuela privada como en la educación pública, como también a adultos (padres, profesionales y educadores). Se espera que, en los próximos dos años, Eline Snel venga a Brasil para formar a más maestros en el programa, a fin de potenciar su impacto.

El Programa

«CARE - Cultivating Awareness and Resilience in Education»

El programa *CARE - Cultivating Awareness and Resilience in Education*TM (aún sin traducción) es una intervención basada en *mindfulness* para maestros en la enseñanza primaria y secundaria (escuelas y colegios – enseñanza Básica y Media en Brasil), y está en fase de adaptación cultural en Brasil, coordinada por

4 <http://www.assertivamindfulness.com.br/>

el Centro *Mente Aberta* (Unifesp).⁵ Proporciona apoyo a dos temas principales: la regulación emocional y un mayor rendimiento educativo. Desde su creación, conducido en 2007 por Patricia Jennings en EE.UU., el programa se sometió a adaptaciones y estudios sobre su impacto en los maestros, y sus resultados fueron alentadores.

Actividades vivenciales, interactivas y de instrucción se combinan con debates y reflexiones. La intervención consiste en instruir acerca de las habilidades emocionales, las prácticas de la atención y prácticas de cuidado y compasión. Los estudios han demostrado que estas actividades ofrecen, de forma inmediata, mejora en los niveles de bienestar y un aumento de la eficacia y de la atención de los maestros. Como consecuencia, las clases impartidas por ellos tienen un mayor nivel organizacional y de apoyo, tanto en el plano emocional como en el instruccional. Con el tiempo, se observa la mejora en la conducta y rendimiento académico de los estudiantes, y las relaciones se vuelven más sanas entre profesores y alumnos (Jennings y Greenberg, 2009; Jennings, 2011; Jennings *et al.*, 2011; Jennings, 2013; Jennings, 2015). Desde 2012, con una financiación de 3.5 millones de dólares, están en marcha varios ensayos controlados y aleatorios sobre el programa CARE, con la participación de alrededor de 250 maestros de 32 escuelas públicas de Nueva York (Institute of Education Sciences, 2016; Jennings *et al.*, 2016), y los resultados preliminares indican una mejora significativa en el desempeño académico y socio-emocional, incluso para los estudiantes en riesgo de fracaso escolar y de bajos ingresos familiares.

Mindfulness para estudiantes universitarios

El primer estudio piloto del que se tiene noticia en Brasil se llevó a cabo en la Universidad Federal de São Carlos (UFSCar) en 2009, con base en un programa del tipo MSBR (Demarzo *et al.*, 2014). Utilizando una versión brasileña validada de la *Perceived Stress Scale* (Escala PSS) y de la *WHOQOL-BREF questionnaire* (versión portuguesa), se pudieron observar mejorías tanto en la reducción de la percepción del estrés como en las dimensiones de la calidad de vida (calidad de vida en general, ámbitos físico, psicológico, de actividad social y del ambiente). Hubo un gran interés por parte de los estudiantes (más de 100 se apuntaron para los grupos de *mindfulness*), además de una buena adhesión a las prácticas de *mindfulness* (todos los participantes completaron por lo menos seis semanas del programa), lo que indicó la viabilidad de implementación de esas intervenciones en Brasil.

5 <http://www.mindfulnessbrasil.com>

Una iniciativa más sostenible se viene aplicando desde 2014 en la Universidad Federal de São Paulo (UNIFESP), coordinada por el grupo *Mente Aberta* – Centro Brasileño de *Mindfulness* y Promoción de la Salud, bajo el proyecto de implementación *Eficacia de un programa basado en mindfulness en la reducción de síntomas de burnout en estudiantes universitarios*, donde se ofrecen asignaturas optativas en las carreras del área de la salud de la UNIFESP, una o dos veces al semestre. Metodológicamente, se utiliza una adaptación del programa MBSR (Demarzo *et al.*, 2014), añadiéndose prácticas de compasión (*kindly awareness*). Como resultados preliminares, con base en cuestionarios validados y en análisis cualitativos (grupos focales), se han observado mejoras en los niveles de *mindfulness*, disminución de la sensación de vivir en *piloto automático*, la posibilidad de *sentir los pequeños placeres de las actividades rutinarias*, una mejor aceptación de los *sufrimientos* del día a día, y mejor control del tiempo utilizado en móviles y redes sociales.

También está en marcha, en el entorno universitario, el proyecto *Mindfulness y la formación de maestros: una propuesta teórico-práctica para alumnos de la Carrera de Lenguas del Instituto de Educación, Ciencia y Tecnología del Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG) – Campus São João del-Rei*, bajo la coordinación del profesor Alex Mourão Terzi. Se trata de una investigación que tiene como tema principal la discusión de las bases teóricas y la aplicación práctica de las técnicas de *mindfulness* en el proceso inicial de formación de profesores. El estudio está dirigido a alumnos de la carrera de licenciatura en Lenguas.

Ocho alumnos participaron de forma voluntaria de un programa de MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*), con ocho sesiones presenciales semanales con duración de dos horas y media cada una. Metodológicamente, la investigación conlleva un análisis cuantitativo. En ella se aplicaron – antes y después a la intervención – las escalas BCSQ-36 (*Burnout*) versión para estudiantes; HADS (Ansiedad y depresión), MAAS (Escala de Atención y Conciencia Plenas) y SCS (Escala de Autocompasión), cuyos resultados están aún pendientes de tabulación. También se realizó un análisis cualitativo (exploratorio y descriptivo). En este caso, fue solicitada una evaluación de los participantes en lo que se refiere al programa, así como una pregunta sobre cómo se veían ellos a sí mismos al inicio del programa, y lo mismo al final del mismo. Las respuestas fueron categorizadas semánticamente, percibiéndose una *inserción del mindfulness en la dimensión de lo cotidiano*; *una mayor observación de los pensamientos y regulación emocional*; *mención a valores considerados importantes*, como compasión, empatía, aceptación y respeto, y relatos sobre *la dificultad de realizar las prácticas formales de mindfulness*.

Al participar en un programa de *mindfulness* se espera que los futuros maestros estén en mejores condiciones para enfrentarse a las contingencias propias de

la profesión en Brasil, como la frustración de ver un trabajo en desacuerdo con lo planificado; la excesiva expectativa en relación a los resultados del proceso de enseñanza/aprendizaje; la pérdida de la motivación por el ejercicio de la docencia, sea por cuestiones de baja remuneración o por la imposibilidad de la continuación de estudios después de la graduación; la alta carga horaria durante la jornada laboral a la que muchas veces son sometidos; o la conciliación de las demandas personales y familiares con la vida profesional. Se pretende incrementar una práctica pedagógica impregnada por la escucha, por la importancia del diálogo, por el querer bien a los alumnos (Freire, 1996) y por la reconstrucción de valores que permitan una nueva lectura de la realidad (Inoue *et al.*, 1999). En este sentido, *mindfulness* se puede mostrar útil «porque hay que tomar conciencia del sufrimiento propio y de los otros, sin juicio, apego o rechazo, para sentir compasión hacia la persona que sufre» (Campayo y Demarzo, 2015: 38).

***Mindfulness* y la formación de nuevos líderes: una reflexión**

Este siglo está lleno de retos complejos: la globalización y la interdependencia; los rápidos cambios tecnológicos; los cambios demográficos; la incertidumbre económica; los conflictos, la creciente disparidad y desigualdad, son algunos de los elementos que contribuyen a esta complejidad. Como escenario tenemos que vivir con lo impredecible, por lo que se hace necesaria una nueva forma de liderazgo que pueda crear colectivamente una nueva senda. El nuevo camino, que aparentemente ya comienza a emerger entre los jóvenes, indica que el bienestar es más importante que el éxito material; que el cuidado de los otros es una cualidad esencial de lo que significa ser humano; que la cooperación es una base sólida para el éxito de un negocio; que la felicidad interior bruta es más importante que el PIB; y el reconocimiento de que la Tierra es un sistema vivo, frágil y no renovable, que exige nuestra atención (Laszlo *et al.*, 2014).

Para crear estas rutas, necesitamos reconocer la forma en que estamos atrapados en las ideas que ya no nos representan, y empezar a darnos cuenta de que podemos hacerlas reales con el poder de las nuevas palabras y nuevas prácticas (Senge *et al.*, 2015). El *auténtico liderazgo* y el *liderazgo sistémico* representan nuevas escuelas que pueden abordar estos desafíos y crear nuevos líderes (Raffo, 2014). Los líderes auténticos pueden ser definidos como aquellos que saben lo que son y lo que creen; son transparentes y coherentes con sus valores, principios y acciones éticas; se centran en el desarrollo de la resiliencia, el optimismo, la esperanza y la confianza en sí mismos y en sus asociados, y son reconocidos y respetados por su integridad (Avolio *et al.*, 2004; Gardner *et al.*, 2005). Raffo (2014) propone tres capacidades esenciales para desarrollar el liderazgo auténtico: la auto-percepción (Gardner *et al.*, 2005), la auto-reflexión (Mezirow, 1990) y *mindfulness* (Etmanski *et al.*, 2014).

El liderazgo sistémico comienza a ser propuesto por Senge *et al.* (2015) con los principios que convergen a la propuesta de un liderazgo auténtico. Los líderes sistémicos tienen un profundo compromiso con el sistema de salud en su conjunto; cultivan la empatía que les permite ver a través de los ojos de los demás; construyen relaciones basadas en la escucha profunda y redes fiables que permitan florecer la colaboración, y tienen plena convicción de que hay algo que se puede hacer, lo que hace que no esperen un plan detallado y completo, liberando a los otros participantes para dar el paso siguiente y favorecer el aprender haciendo. De acuerdo con estos autores, las tres capacidades esenciales para el desarrollo del liderazgo sistémico son: visión sistémica; reflexión profunda y compartida; y el cambio de enfoque de la solución reactiva de los problemas para la co-creación de escenarios futuros.

Para el desarrollo del liderazgo *mindfulness* puede ser visto como un estado psicológico que conduce a una percepción más clara y a una actitud de más neutralidad frente a los hechos positivos y negativos del entorno laboral (Chan *et al.*, 2005). Es la práctica de *mindfulness* lo que permite, de conformidad con la propuesta de Johns (2009), ayudar a alcanzar niveles más profundos y complejos de reflexión: reflexión sobre la experiencia, reflexión en acción, supervisor interno y la reflexión en el momento. En este sentido, este proceso exige una educación constante y durante toda la vida. Los resultados ya pueden ser intuitivos, como se revela en el estudio realizado por Skjei (2014), que analiza las situaciones y comportamientos expresados por un grupo de líderes auténticos. Los retos de la incertidumbre y el cambio son una realidad constante para esos nuevos líderes, cuya apertura a otras posibilidades les permite explorar nuevas visiones, opciones y aprendizajes que expresan cuidado en las relaciones, que aun sabiéndose vulnerables son honestos y desafían el *statu quo* en sus interacciones con los demás, que actúan con integridad y valor sobre la base de su conexión con la realidad, y que toman decisiones conscientes de los riesgos y consecuencias que asumen.

El paso siguiente es ir más allá de los cambios individuales u organizacionales y buscar la transformación del sistema en su conjunto. Como dice Scharmer (2014), es necesario el uso de la atención plena y la compasión para cambiar el sistema. La economía, la educación y la salud son fenómenos colectivos, más que la suma de las conciencias individuales (Saxena *et al.*, 2014). Más allá de datos e información, los cambios sistémicos necesarios requieren verdadera inteligencia y sabiduría, así como líderes que puedan encarnar el verdadero significado del liderazgo tal como se explicita en la raíz indo-europea (*Leith*) de la palabra dirigir (*to lead*), que literalmente significa cruzar un umbral y dejar atrás todo aquello que está impidiendo dar el siguiente paso (Senge *et al.*, 2015).

Principales resultados alcanzados en los diferentes programas / Intervenciones que se describen en este artículo

1.- Principales resultados en las intervenciones de mindfulness para estudiantes infanto-juveniles

Principales resultados del PROGRAMA «SENTE»

- Mejoría en la calidad de vida.
- Efectos positivos en la salud mental (disminución de problemas emocionales y de conducta).
- Mejoría en las relaciones inter-personales y en el comportamiento pro-social.

Principales resultados del PROGRAMA «MINDEDUCA»

- Evolución de los aspectos atencionales.
- Mejoría en el aprendizaje.
- Mejoría en las relaciones y cambios en el comportamiento para una vida llena de sentido y valor.

Principales resultados del PROGRAMA «¡ATENCIÓN FUNCIONA!»

- Aumento de la concentración y reducción de comportamientos impulsivos.
- Menor cantidad de pensamientos negativos y preocupaciones.
- Mayor facilidad para relajarse, descansar y dormir bien.
- Reducción del miedo y de los síntomas depresivos.
- Aumento de la bondad y del respeto por uno mismo y por los demás.

2.- Principales resultados en las intervenciones de mindfulness para profesores

Principales resultados del PROGRAMA «CARE»

- Mejoría en los niveles de bienestar.
- Aumento de eficacia y de la actuación de los profesores.
- Mayor organización y apoyo en el aula (emocional e instruccional).
- Relaciones más sanas entre profesores y alumnos.

Principales resultados del PROGRAMA «MINDEDUCA»

- Mayor satisfacción con el trabajo.
- Disminución del nivel de estrés.
- Mayor motivación con el trabajo y realización personal.

3.- Principales resultados en las intervenciones de mindfulness para estudiantes universitarios

Principales resultados del PROGRAMA UFSCar
- Reducción de la percepción del estrés.
- Mejoría en la calidad de vida general.
- Mejoría de los ámbitos físico, psicológico, de actividad social y de ambiente.

Principales resultados del PROGRAMA UNIFESP – CENTRO MENTE ABERTA
- Mejoría en los niveles de <i>mindfulness</i> .
- Disminución de la sensación de vivir en <i>piloto automático</i> .
- Posibilidad de sentir pequeños placeres de las actividades rutinarias.
- Mejor aceptación del sufrimiento del día a día.
- Mejor control del tiempo consumido en la utilización de teléfonos móviles y redes sociales.

Principales resultados del PROGRAMA IF SUDESTE MG – CAMPUS SÃO JOÃO DEL-REI
- Integración de <i>mindfulness</i> en la dimensión de lo cotidiano.
- Mayor observación de pensamientos y regulación emocional.
- Mención a valores considerados importantes (compasión, empatía, aceptación y respeto).
- Dificultad de realizar prácticas formales de <i>mindfulness</i> en el día a día.

Conclusiones

Las intervenciones basadas en *mindfulness* desarrolladas en los programas descritos, así como por los trabajos propuestos en el área de investigación, sugieren que la aplicación de la atención plena se muestra prometedora en el ámbito educativo, en todos los niveles de la enseñanza, tanto para los alumnos como para los profesores.

En lo que se refiere al abordaje de *mindfulness* para estudiantes en edad infanto-juvenil, es posible percibir algunos elementos en común con respecto a los resultados del programa. El programa *SENTE* apunta a una «mejoría en las relaciones y en el comportamiento pro-social», así como «una disminución de los problemas emocionales y de conducta». En este sentido, *MindEduca* hace referencia a la evolución de «la conducta, las relaciones y cambios en el comportamiento que son apropiados para una vida llena de sentido y valor». Por otro lado, el programa ¡*ATENCIÓN FUNCIONA!* trae como resultado destacable la «reducción del comportamiento impulsivo» y el «aumento de la bondad y el respeto por sí mismo y por los demás». Otro dato relevante que fue alcanzado tanto por el

programa *MindEduca* como por el programa ¡*ATENCIÓN FUNCIONA!* puede resumirse en la evolución de los aspectos de atención y de aprendizaje y en el aumento de la concentración, sugiriendo posibles mejoras en el proceso de enseñanza y aprendizaje, a medida que se incrementa la atención a los contenidos escolares con las prácticas de atención plena.

En el caso de la aplicación de *mindfulness* en docentes, los programas *CARE* y *MindEduca* mostraron resultados un poco diferentes, pero que en cierta medida guardan relación: la «mejoría en los niveles de bienestar» (*CARE*) se puede asociar a una mayor satisfacción con el trabajo, disminución del nivel de estrés y realización personal (*MindEduca*).

Las investigaciones experimentales de aplicación de las técnicas de *mindfulness* con alumnos universitarios sugieren resultados positivos o beneficiosos. Sometidos a la experiencia de las prácticas de atención plena, los estudiantes participantes en el trabajo realizado en la Universidad Federal de São Carlos (UFSCar) mostraron «una reducción de la percepción del estrés» y «una mejoría en la calidad de vida».

En la Universidad Federal de São Paulo (UNIFESP), el programa *Mente Aberta* –Centro Brasileño de *Mindfulness* y Promoción de la Salud- ha desarrollado numerosas investigaciones aplicadas. En el trabajo descrito anteriormente, resultados como «mejorías en los niveles de *mindfulness*», «disminución de la sensación de vivir en *piloto automático*» y «mejor aceptación del sufrimiento del día a día» merecen ser investigados con mayor profundidad en otros cursos universitarios, pues se muestran bastante útiles en cualquier currículo, independientemente del área de formación.

Una característica importante de la investigación desarrollada en el IF Sudeste MG, Campus São João del-Rei, es que la intervención basada en *mindfulness* fue orientada específicamente para alumnos universitarios que se convertirán en docentes de la Enseñanza Básica y Media en Brasil, después de finalizar la carrera de Lenguas. Sin embargo, hay pocas investigaciones sobre *mindfulness* y formación para docentes en el ámbito universitario, lo que justifica una mayor inversión futura en este tipo de investigación.

Las iniciativas y acciones para implementar *mindfulness* en los diferentes niveles educativos en Brasil, tanto para maestros y profesores como para los alumnos, aún se encuentran en sus pasos iniciales, pero con gran potencial de impacto y escalabilidad. En su conjunto son un paso adelante en la visión de una educación basada en valores humanos y actitudes compasivas, preparando a nuestros jóvenes como futuros líderes en un nuevo mundo en constante evolución.

Referencias bibliográficas

- Brandão, D.F. y Pardo, M.B.L. (2016). O interesse de estudantes de pedagogia pela docência. *Educ. Pesqui.* vol. 42(2). São Paulo. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-9702201606142126>.
- Campayo, J.G. y Demarzo, M.M. (2015). *Mindfulness y compasión: La nueva revolución*. Siglantana.
- CARE for Teachers [Internet]. Garrison Institute (2016). Recuperado de: <https://www.garrisoninstitute.org/signature-programs/care-for-teachers/>.
- Chan, A., Hannah, S.T. y Gardner, W.L. (2005). Veritable authentic leadership: emergence, functioning and impacts. En Gardner, Avolio y Walumbwa (eds.), *Authentic leadership theory and practice: origins, effects and development*. Oxford: Elsevier, 3-41.
- Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (2013). *CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs — Preschool and Elementary School Edition*. Chicago, IL: CASEL.
- Demarzo, M.M., Montero-Marín, J., Stein, P.K., Cebolla, A., Provinciale, J.G. y García-Campayo, J. (2014). Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on cardiovascular responses to stress: a speculative hypothesis. *Frontiers in Physiology*, 5, 105. doi: 10.3389/fphys.2014.00105.
- Demarzo, M.M., Andreoni, S., Sanches, N., Pérez, S., Fortes, S. y García-Campayo, J. (2014). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a Brazilian healthy sample. *Explore (NY)* 10(2), 118-20. doi: 10.1016/j.explore.2013.12.005.
- Etmanski, C., Fulton, M., Nasmyth, G. y Beth Page, M. (2014). The dance of joyful leadership. En Schuyler, Baugher, Jironet y Lid-Falkman, *Leading with spirit, presence and authenticity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 91-108.
- Falceto, O. y Waldemar, J.O.C. (2015). Consultoria Multidisciplinar às Escolas Lideradas pela Estratégia de Saúde da Família: Um Modelo Possível para o Brasil. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 51, 25-36.
- Felver, J.C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N.C. y Merrell, K.W. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, 50, 531–547. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.21695>.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia*. São Paulo: Paz e Terra.
- Gouveia, V.V. (2013). *Teoria Funcionalista dos Valores Humanos*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Inoue, A.A., Migliori, R. y D'Ambrósio, U. (1999). *Temas transversais e educação em valores humanos*. São Paulo: Peirópolis.
- Jennings, P., Snowberg, K., Coccia, M. y Greenberg, M. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *J Classr Interact [Internet]*. 46:37–48. Recuperado de: http://www.prevention.psu.edu/projects/documents/jennings_care_jclassinteract_2011.pdf.

- Jennings, P.A., Frank J.L., Snowberg, K.E., Coccia, M.A. y Greenberg, M.T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *Sch Psychol Q [Internet]*, 28(4), 374-90. Recuperado de: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/spq0000035>.
- Jennings, P.A., Brown, J.L., Frank, J.L., Doyle, S., Oh, Y. y Tanler, R. (2016). Enhancing teachers' wellbeing and classroom quality: Results from a randomized controlled trial of CARE. En *American Educational Research Association Annual Conference [Internet]*. Washington D.C. Recuperado de: http://www.care4teachers.com/impact/#_edn8.
- Johns, C. (2009). *Becoming a reflective practitioner*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Laszlo, C., Brown, J.S., Ehrenfeld, J.R., Gorham, M., Barros-Pose, I., Robson, L., Saillant, R., Sherman, D. y Werder, P. (2014). *Flourishing enterprise: the new spirit of business*. Stanford, CA: Stanford Business Books.
- Raffo, D. (2014). Reflection and authentic leadership. En Schuyler, Baugher, Jironet y Lid-Falkman, *Leading with spirit, presence and authenticity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 179-196.
- Saxena, S., Scharmer, O. y Schuyler, K.C. (2014). Connecting inner transformation as a leader to corporate and societal change. En Schuyler, Baugher, Jironet y Lid-Falkman, *Leading with spirit, presence and authenticity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 13-38.
- Senge P., Hamilton, H. y Kania, J. (2015). The dawn of system leadership. *Stanford Social Innovation Review*, 13(1), 27-33.
- Skjei, S. (2014). Leader's lived experience of authentic moments. En Schuyler, Baugher, Jironet y Lid-Falkman, *Leading with spirit, presence and authenticity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 213-232.
- Vago, D.R. y Silbersweig, D.A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front. Hum. Neurosci.* 6, 296. doi: 10.3389/fnhum.2012.00296.
- Waldemar, J.O.C., Riggatti, R., Menenez, C., Guimarães, G., Falceto, O. y Heldt, E. (2016). Impact of a Combined Mindfulness and Social-Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting. *Psychology y Neuroscience*, 9(1), 79-90.
- Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. y Bögels, S. (2014). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5(3), 238-248.
- Zimmerman, J. y Coyle, V. (1996). *The way of Council*. North Bergen, NJ: Bramble Books.