

MINDFULNESS EN LAS FUERZAS ARMADAS: UN NUEVO ENFOQUE PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Roberto García Robles
Teniente Coronel del Cuerpo General del Ejército del Aire y del Espacio
España

Resumen:

El artículo examina la relevancia y aplicación del *mindfulness* en las Fuerzas Armadas Españolas (FAS) como estrategia para mejorar el rendimiento operativo y el bienestar psicológico de los militares. Ante un entorno caracterizado por alta exigencia, incertidumbre y exposición a situaciones traumáticas, se plantea la incorporación del *mindfulness* como una herramienta de preparación mental complementaria a la formación física y técnica tradicional. Se exponen los fundamentos teóricos del *mindfulness* y su adaptación al contexto occidental a través del programa MBSR de Jon Kabat-Zinn. Desde una perspectiva psicológica, el *mindfulness* mejora la atención, la regulación emocional y la aceptación no reactiva de la experiencia. A nivel neurocientífico, la práctica continuada genera cambios funcionales y estructurales en áreas clave como la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo, fortaleciendo funciones cognitivas superiores y la resiliencia. Además, se presentan evidencias empíricas que avalan su eficacia en contextos militares, con programas como el MMFT y el MBAT desarrollados en Estados Unidos. Estos programas han demostrado beneficios significativos en toma de decisiones, liderazgo y recuperación tras el estrés. En coherencia con los desafíos del entorno operativo contemporáneo, el *mindfulness* se posiciona como una herramienta de entrenamiento mental alineada con las exigencias del combate moderno, donde la claridad situacional, el control emocional y la capacidad de respuesta resultan determinantes. En este sentido, el artículo propone no solo introducir el *mindfulness* en las Fuerzas Armadas Españolas, sino integrarlo de forma estructurada en los procesos de formación y liderazgo, como parte de una evolución natural hacia unas Fuerzas Armadas más resilientes, adaptables y centradas en el factor humano.

Palabras clave: Resiliencia, estrés, entrenamiento, liderazgo, toma de decisiones.

**MINDFULNESS IN THE ARMED FORCES:
A NEW APPROACH TO ENHANCE PERFORMANCE AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

Abstract:

The article examines the relevance and application of mindfulness in the Spanish Armed Forces (FAS) as a strategy to enhance operational performance and the psychological well-being of military personnel. In an environment marked by high demands, uncertainty, and exposure to traumatic situations, the incorporation of mindfulness is proposed as a mental preparation tool that complements traditional physical and technical training. The theoretical foundations of mindfulness are presented, along with its adaptation to Western contexts through Jon Kabat-Zinn's MBSR program. From a psychological perspective, mindfulness improves attention, emotional regulation, and non-reactive acceptance of experience. At the neuroscientific level, continuous practice leads to functional and structural changes in key brain areas such as the prefrontal cortex, amygdala, and hippocampus, strengthening higher cognitive functions and resilience. Furthermore, empirical evidence supporting its effectiveness in military contexts is provided, including programs such as MMFT and MBAT developed in the United States. These programs have shown significant benefits in decision-making, leadership, and stress recovery. In line with the challenges of the contemporary operational environment, mindfulness is positioned as a mental training tool aligned with the demands of modern combat, where situational awareness, emotional control, and responsiveness are critical. In this regard, the article proposes not only the introduction of mindfulness in the Spanish Armed Forces but also its structured integration into training and leadership processes, as part of a natural evolution toward a more resilient, adaptable, and human-centered Armed Forces.

Key words: Resilience, stress, training, leadership, decision-making.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el *mindfulness* ha emergido como una práctica de creciente relevancia en el ámbito del rendimiento humano y la salud mental, con aplicaciones que trascienden lo terapéutico para integrarse en contextos organizacionales de alta exigencia.

Esta técnica, originada en tradiciones contemplativas orientales y desarrollada en Occidente a través de programas clínicos y educativos, se ha consolidado como una herramienta eficaz para mejorar la atención, la autorregulación emocional y la resiliencia frente al estrés. En este contexto, la exploración de su aplicabilidad en el ámbito militar español adquiere una especial relevancia.

Las Fuerzas Armadas Españolas (FAS), en consonancia con su misión constitucional de defensa y seguridad, operan en entornos cada vez más complejos, caracterizados por la incertidumbre, la presión constante y la exposición prolongada a situaciones potencialmente traumáticas. Esta realidad impone una carga significativa sobre el bienestar psicológico de sus miembros y plantea la necesidad de innovar en las estrategias de preparación mental. Si bien las FAS cuentan con sólidos programas de instrucción física, táctica y técnica, la dimensión mental y emocional sigue siendo una asignatura pendiente debido a la falta de programas estructurados y fundamentados en evidencia científica.

El presente trabajo aborda la implementación del *mindfulness* en el ámbito militar español como un recurso complementario y potencialmente transformador. Para ello, se revisarán los fundamentos teóricos del *mindfulness*, así como los resultados más relevantes de la investigación científica. Por otra parte, se analizan los programas piloto desarrollados en otros países, principalmente los implementados en las Fuerzas Armadas de Estados Unidos.

El objetivo es demostrar que el *mindfulness* no solo mejora la salud mental, sino que potencia competencias críticas en el entorno operativo, como la toma de decisiones bajo presión, la capacidad de liderazgo, la conciencia situacional y la recuperación tras eventos estresantes.

La incorporación del *mindfulness* en el entorno militar puede resultar, en un primer análisis, contraintuitiva, ya que las Fuerzas Armadas se caracterizan por una cultura centrada en la acción, la disciplina y el uso de la fuerza como instrumento legítimo del Estado. Sin embargo, lejos de promover la pasividad o la introspección excesiva, esta práctica cultiva un tipo de atención centrada, estable y no reactiva que permite actuar con mayor eficacia en situaciones demandantes. En este sentido, el *mindfulness* se alinea con los valores de disciplina, autocontrol y excelencia profesional que caracterizan a las FAS.

EXPOSICIÓN

Fundamentos teóricos del *mindfulness*

El término "*mindfulness*" tiene sus raíces en la palabra "*satī*"¹, que se traduce como atención o conciencia plena. Este principio fundamental, originado en el budismo hace más de 2.500 años, se utilizaba para fomentar la conciencia y la introspección.

El término *mindfulness*, ampliamente difundido en las últimas décadas tanto en entornos clínicos como en ámbitos educativos y organizacionales, hace referencia a una forma particular de prestar atención. Se trata de una atención sostenida en el momento presente, cultivada de manera intencional y caracterizada por una actitud de apertura, curiosidad y aceptación. Esta práctica consiste en observar la experiencia tal y como es, sin tratar de modificarla ni emitir juicios sobre ella. Lejos de implicar una desconexión o pasividad, el *mindfulness* supone una implicación consciente con lo que está ocurriendo, tanto en el entorno como en el interior de la persona.

Aunque sus raíces históricas y filosóficas se remontan a las tradiciones contemplativas orientales, su formulación contemporánea ha sido progresivamente secularizada, permitiendo su integración en contextos clínicos, educativos, organizacionales e incluso militares.

En 1979, Jon Kabat-Zinn adaptó el *mindfulness* para su aplicación terapéutica en contextos occidentales, creando el Programa de Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness* ("*Mindfulness-Based Stress Reduction*", MBSR). Desde entonces, esta práctica ha ganado popularidad en los ámbitos de la psicología y la medicina, demostrando beneficios para la salud mental y el bienestar general.

En las dos últimas décadas, el interés académico por el *mindfulness* ha crecido exponencialmente, consolidándose como un tema relevante en psicología, neurociencia y medicina.

Según datos de PubMed², las publicaciones científicas que incluyen la palabra "*mindfulness*" en el título han crecido hasta alcanzar aproximadamente las 4.000 anuales, lo que evidencia su consolidación como disciplina aplicada en diversos campos, como el clínico, educativo y organizacional.



Figura 1. Relación de publicaciones anuales de *mindfulness*.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recogidos en PubMed (2024).

Desde el ámbito de la psicología, el *mindfulness* se concibe como una habilidad cognitiva y emocional que actúa sobre diversos dominios del funcionamiento mental.

En primer lugar, potencia la regulación atencional, entendida como la capacidad para dirigir y sostener voluntariamente la atención sobre un objeto determinado, con flexibilidad para redirigirla si es necesario. Esto se traduce en una mayor eficiencia cognitiva y en una menor vulnerabilidad frente a distracciones tanto internas (rumiaciones y pensamientos automáticos) como externas (ruido e interrupciones).

En segundo lugar, el *mindfulness* facilita la regulación emocional, al incrementar la habilidad para observar y reconocer los estados emocionales sin verse desbordado por ellos ni reaccionar de forma impulsiva. Este componente resulta especialmente relevante en entornos de alta demanda, como el militar, donde la gestión emocional es crítica para una toma de decisiones eficaz.

En tercer lugar, promueve una actitud de aceptación y apertura, caracterizada por la curiosidad, la ecuanimidad y la ausencia de juicio, lo que contribuye a una reducción de la reactividad y del estrés percibido.

Evidencia empírica de la eficacia del *mindfulness*

La evidencia empírica sobre la eficacia del *mindfulness* es amplia, multidisciplinar y respaldada por investigaciones rigurosas. Se han documentado beneficios del *mindfulness* en diversos ámbitos: clínico, educativo, organizacional y, más recientemente, en entornos de alto rendimiento y estrés prolongado, como el militar. Esta versatilidad se debe a su capacidad para incidir en mecanismos neuropsicológicos y fisiológicos fundamentales, comunes a múltiples situaciones de la vida cotidiana y profesional.

En el ámbito clínico, el *mindfulness* se ha incorporado como una intervención complementaria en diversos tratamientos psicológicos, dando lugar a terapias y programas estructurados que lo utilizan como eje central. Aunque ambos comparten una base común, existen diferencias clave en su enfoque y aplicación.

Las terapias basadas en *mindfulness*, como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness ("*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*", MBCT), están diseñadas para tratar problemáticas clínicas específicas, como la ansiedad, la depresión o el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Estas terapias son personalizadas y dirigidas por profesionales de la salud mental, quienes adaptan las sesiones a las necesidades individuales de cada paciente. Suelen ser más intensivas y centradas en el tratamiento de problemas específicos, con una estructura flexible en términos de duración y frecuencia.

Por otro lado, los programas basados en *mindfulness*, como el Programa de Reducción de Estrés Basado en *Mindfulness* ("*Mindfulness-Based Stress Reduction*", MBSR), tienen un enfoque más general y preventivo. Estos programas están orientados principalmente a mejorar el bienestar general, reducir el estrés y prevenir trastornos psicológicos. Se aplican a menudo en grupos y se estructuran de manera más fija en cuanto a duración y frecuencia, con el objetivo de enseñar habilidades de *mindfulness* que los participantes puedan aplicar de manera autónoma en su vida diaria.

También ha demostrado ser eficaz en el abordaje del dolor crónico, al modificar la relación cognitivo-emocional que el paciente establece con la experiencia dolorosa. Estas intervenciones han sido validadas a través de numerosos ensayos clínicos aleatorizados, lo que les otorga un alto grado de fiabilidad y respaldo empírico.

En el ámbito educativo, la implementación de programas basados en *mindfulness* ha demostrado resultados positivos, mejorando la autorregulación emocional, reduciendo la ansiedad y favoreciendo la atención sostenida, lo que se traduce en un impacto positivo sobre el rendimiento académico en general.

Por otra parte, la investigación neurocientífica ha aportado evidencia sólida sobre los efectos de la práctica sostenida de *mindfulness* en el cerebro humano. Estudios mediante técnicas de neuroimagen han demostrado que esta práctica genera modificaciones tanto estructurales como funcionales en regiones cerebrales clave para la atención, la regulación emocional y el procesamiento del estrés.

Según Davidson *et al.* (2003), las principales estructuras cerebrales involucradas con la práctica del *mindfulness* son:

- Corteza prefrontal: Mejora en la toma de decisiones, la autorregulación emocional y la atención.
- Amígdala: Reducción de la reactividad al estrés.
- Hipocampo: Aumento del volumen relacionado con la memoria y la regulación del estrés.

La figura 2, obtenida del estudio realizado por Tang *et al.* (2015), muestran las regiones del cerebro relacionadas con la práctica del *mindfulness*.

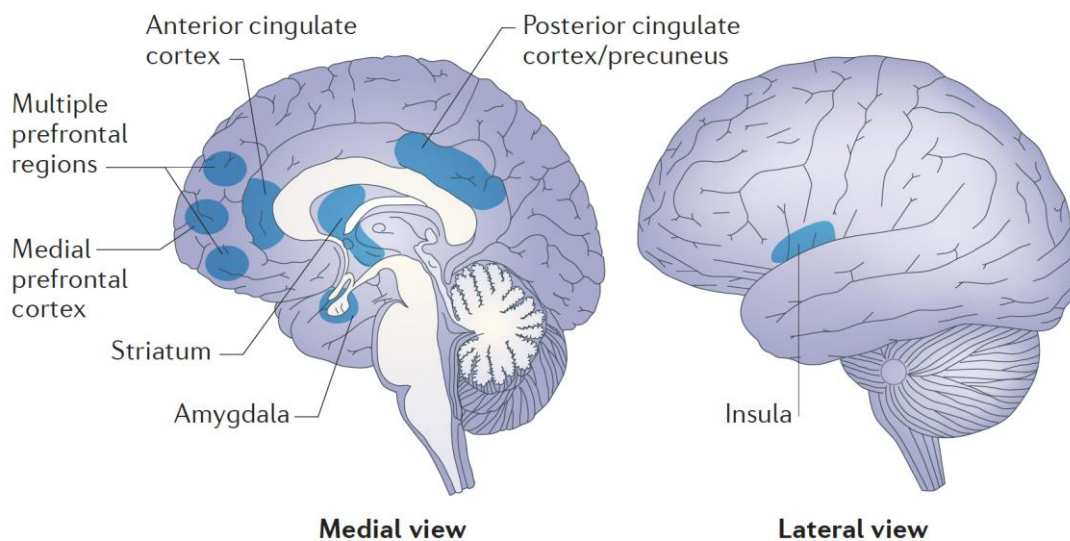


Figura 2. Regiones del cerebro asociadas con la práctica del *mindfulness*.

Fuente: Tang *et al.*, 2015, p. 217.

Los estudios basados en resonancia magnética funcional ("*functional Magnetic Resonance Imaging*", fMRI) revelan un incremento de la activación en la corteza prefrontal dorsolateral, una región implicada en funciones ejecutivas. Estas funciones engloban procesos cognitivos de alto nivel que permiten planificar, tomar decisiones, regular emociones, mantener la atención, controlar impulsos y resolver problemas complejos que resultan fundamentales para afrontar situaciones nuevas o exigentes, ya que sustentan habilidades como la planificación y el autocontrol.

Asimismo, se ha observado una reducción de la actividad en la amígdala, lo que sugiere un mayor control sobre las respuestas emocionales automáticas, especialmente el miedo.

Una de las investigaciones más influyentes en este ámbito es la realizada por Hölzel et al. (2011), que analizó los efectos del programa MBSR ("*Mindfulness-Based Stress Reduction*") de 8 semanas. El estudio concluyó que esta intervención se asocia con un aumento en la densidad de la materia gris en regiones vinculadas al aprendizaje, la memoria y la regulación emocional.

Tal y como se representa en la figura 3, se observaron incrementos significativos en la concentración de materia gris (GMC, por sus siglas en inglés) en la corteza cingulada posterior (A), la unión temporoparietal (B), el cerebelo lateral (C) y el vermis/tronco encefálico (D).

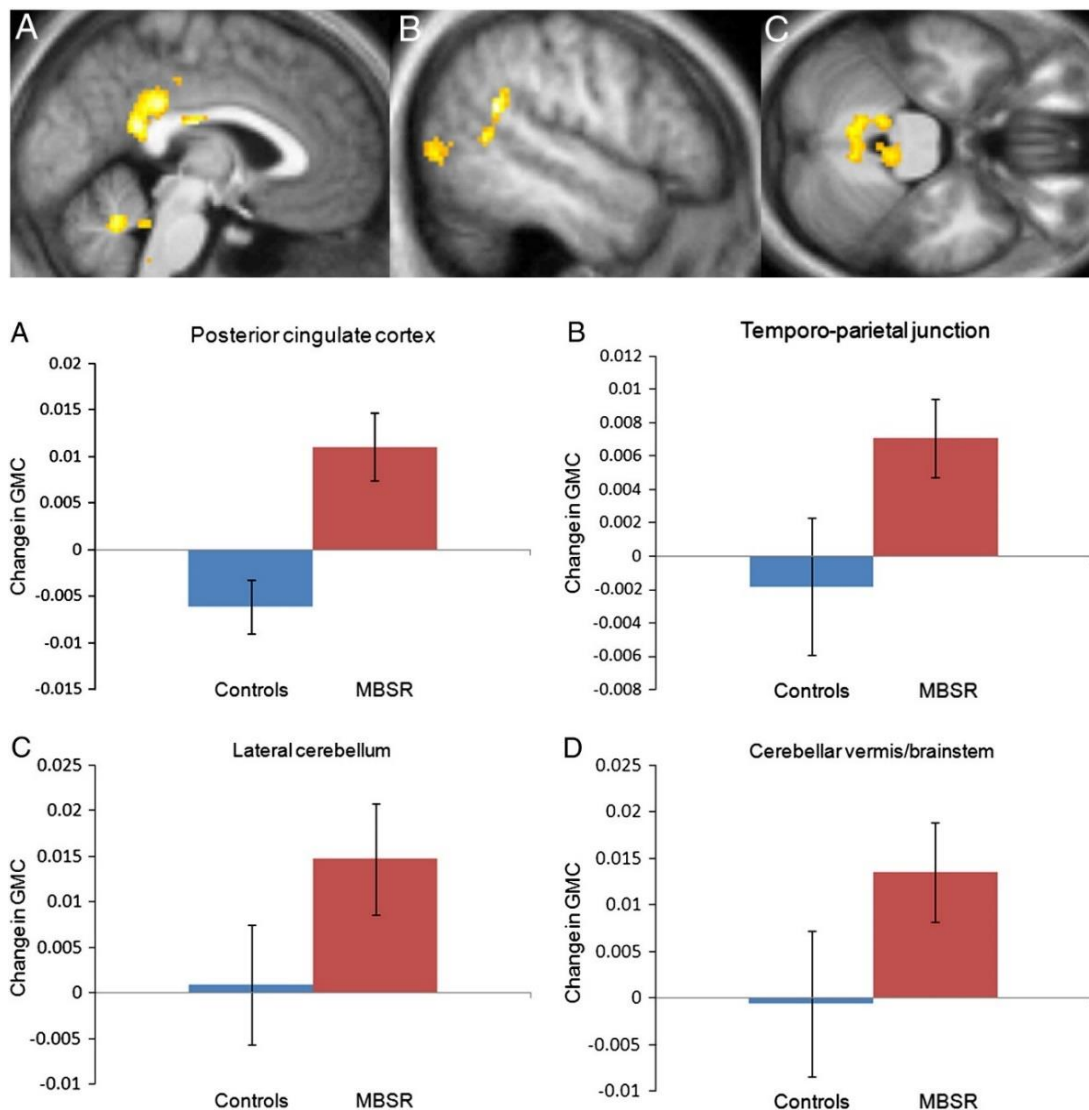


Figura 3. Cambio de concentración de materia gris (GMC)

Fuente: Hölzel et al, 2011, p. 40.

Además de los cambios estructurales, la práctica del *mindfulness* ha evidenciado mejoras en la conectividad funcional entre distintas regiones cerebrales, lo que sugiere que su entrenamiento fortalece los circuitos neuronales implicados en el autocontrol, la resiliencia psicológica y la metacognición, entendida como la capacidad de observar y regular los propios procesos mentales. Estos hallazgos refuerzan el marco teórico que fundamenta el uso del *mindfulness* como una herramienta eficaz para el desarrollo personal y profesional, especialmente en entornos altamente exigentes como el ámbito militar.

Programas militares de *mindfulness*

En las últimas décadas, diversos países han desarrollado programas de entrenamiento mental basados en *mindfulness* con el objetivo de fortalecer la resiliencia psicológica, optimizar el rendimiento operativo y mitigar los efectos del estrés crónico en entornos de alta exigencia. Estados Unidos ha liderado esta evolución mediante una estrategia que combina la validación científica rigurosa con la adaptación cultural de estas prácticas al contexto militar. No obstante, otros países también están avanzando en este terreno.

A nivel internacional, destacan iniciativas como el "*Mindful Soldier Program*" del Ejército de Canadá, orientado a fomentar la atención plena como herramienta para la regulación emocional y el fortalecimiento del liderazgo. En el Reino Unido, "*The Mindfulness Initiative*", en colaboración con las fuerzas armadas y cuerpos policiales, ha desarrollado intervenciones centradas en la gestión del estrés operativo y la mejora en la toma de decisiones bajo presión. Estas experiencias evidencian una tendencia creciente hacia la incorporación de prácticas de *mindfulness* en instituciones tradicionalmente asociadas con el rendimiento y la disciplina, siempre desde una perspectiva funcional y adaptada a los códigos culturales de cada organización.

En el contexto estadounidense, además de programas específicamente diseñados para el ámbito militar, como el "*Mindfulness-Based Mind Fitness Training*" (MMFT) y el "*Mindfulness-Based Attention Training*" (MBAT), se han desarrollado enfoques complementarios. Entre ellos destaca el ya mencionado "*Mindfulness-Based Stress Reduction*" (MBSR), creado por Jon Kabat-Zinn y adaptado en entornos clínicos militares para tratar el dolor crónico y los trastornos relacionados con el estrés postraumático. También está ampliamente extendida la terapia denominada "*Acceptance and Commitment Therapy*" (ACT), empleada por profesionales de salud mental en el ámbito militar para mejorar la flexibilidad psicológica, especialmente en veteranos con dificultades de reintegración.

Otro ejemplo relevante es el "*Warrior Mind Training*", que integra técnicas de *mindfulness* con principios del entrenamiento de élite, con el objetivo de fortalecer la concentración, la autorregulación emocional y la resiliencia mental.

Sin embargo, entre la diversidad de propuestas existentes, MMFT y MBAT destacan por haber sido específicamente diseñados para su integración en las estructuras y rutinas del entorno militar. No se trata de simples adaptaciones de programas clínicos, sino de diseños originales concebidos a partir de una comprensión profunda de las exigencias psicológicas, fisiológicas y sociales propias del ejército. Ambos han sido validados mediante ensayos controlados y han recibido el respaldo del Departamento de Defensa de Estados Unidos, lo que los convierte en referentes clave para valorar su implementación en contextos como el de las Fuerzas Armadas Españolas.

El MMFT, desarrollado por la Dra. Elizabeth Stanley en colaboración con el Departamento de Defensa, tiene como objetivo proporcionar al personal militar un entrenamiento mental tan sistemático y riguroso como el entrenamiento físico convencional. El programa se estructura en un ciclo de ocho semanas, con sesiones presenciales semanales de entre 60 y 120 minutos, aunque pueden adaptarse en función del contexto operativo o del grupo destinatario. Estas sesiones se complementan con práctica individual diaria y recursos digitales de apoyo, como audios, vídeos y guías escritas. A diferencia de los enfoques clínicos más centrados en la patología, el MMFT integra contenidos de neurociencia y fisiología del estrés, poniendo especial énfasis en la regulación del sistema nervioso autónomo y en los mecanismos de plasticidad cerebral inducidos por la práctica sostenida del *mindfulness* (Stanley, 2014).

Las investigaciones realizadas con personal militar en fase de preparación o ya desplegado en misiones han mostrado mejoras significativas en distintos ámbitos del funcionamiento psicológico. Entre los beneficios más destacados se encuentran el aumento de la atención sostenida, una mayor capacidad de recuperación frente al estrés, y una menor reactividad emocional ante estímulos amenazantes (Stanley et al., 2011). Además, los participantes han mostrado mejoras en la cohesión grupal, el clima de unidad y el liderazgo adaptativo, lo que sugiere que el entrenamiento mental tiene un impacto tanto individual como colectivo en el rendimiento organizacional.

Por su parte, el MBAT es un protocolo desarrollado por la Dra. Amishi Jha y su equipo de investigación en la Universidad de Miami. Su enfoque se centra en potenciar la función atencional como base del rendimiento cognitivo en contextos de alta demanda. A diferencia del MMFT, que requiere sesiones más extensas, el MBAT utiliza módulos más breves, en torno a 30-45 minutos, diseñados para integrarse fácilmente en la rutina diaria del personal militar, sin interferir con la instrucción física o táctica habitual.

Este programa se sustenta en una sólida base neurocientífica que ha demostrado la capacidad del *mindfulness* para mitigar el deterioro de las funciones ejecutivas asociado al estrés crónico y a las operaciones o misiones prolongadas.

Uno de los hallazgos más relevantes de los estudios liderados por Jha es la capacidad del *mindfulness* para proteger la memoria de trabajo y preservar la capacidad de toma de decisiones incluso bajo condiciones de alta presión. Este tipo de resiliencia cognitiva resulta esencial en funciones críticas como la vigilancia situacional, el liderazgo en combate o la coordinación táctica en escenarios complejos (Jha, 2017). Además, el MBAT ha sido validado con éxito en distintos grupos dentro del ámbito militar, incluidos alumnos cadetes, personal médico y fuerzas especiales, obteniendo resultados consistentes en la mejora del rendimiento bajo estrés.

Ambos programas comparten características que los hacen especialmente adecuados para su aplicación en el entorno militar: cuentan con una base empírica robusta, son escalables y prácticos, presentan formatos modulares y han sido evaluados mediante estudios y ensayos clínicos aleatorizados. No obstante, su rasgo más distintivo es la adaptación cultural al contexto militar. A diferencia de los programas clásicos de *mindfulness*, más orientados al desarrollo personal o a la gestión clínica del malestar, tanto el MMFT como el MBAT enfatizan la funcionalidad, la preparación operativa y el rendimiento, en coherencia con los valores de eficacia, disciplina y resiliencia que predominan en la cultura organizacional de las fuerzas armadas (Stanley *et al.*, 2009).

La experiencia acumulada en Estados Unidos demuestra que los beneficios del *mindfulness* en el ámbito militar no se limitan al plano individual. Además de fomentar la autorregulación emocional, la atención y la resiliencia personal, estos programas contribuyen a generar entornos colectivos más cohesionados, eficaces y adaptativos. Al reducir la impulsividad, mejorar la claridad mental y facilitar la comunicación, el *mindfulness* se convierte en una herramienta estratégica para incrementar tanto el bienestar como la eficacia operativa de las unidades en escenarios de alta presión y riesgo sostenido.

Dado el nivel de validación científica y la eficacia demostrada en múltiples entornos militares estadounidenses, tanto el MMFT como el MBAT representan modelos viables y adaptables para la posible implementación de programas similares en las Fuerzas Armadas Españolas. Su enfoque pragmático, su base empírica y su alineación con las exigencias operativas los convierten en referentes para cualquier propuesta de entrenamiento mental en el ámbito militar actual.

Justificación de la aplicación del *mindfulness* en las FAS españolas

La incorporación de programas de entrenamiento en *mindfulness* en las Fuerzas Armadas Españolas (FAS) puede considerarse una estrategia innovadora y necesaria, tanto desde el punto de vista operativo como preventivo y formativo.

Diversos factores internos y externos confluyen actualmente para justificar su puesta en marcha mediante programas piloto que permitan su evaluación y posible generalización a diferentes ámbitos dentro de la institución militar.

En primer lugar, la transformación de los entornos estratégicos y operacionales en los que se desenvuelven las FAS requiere una preparación mental y emocional cada vez más sofisticada. Las operaciones militares actuales se caracterizan por su volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad³.

A los conflictos convencionales se suman escenarios híbridos que suponen desafíos que trascienden la mera competencia táctica o técnica, ya que imponen altas exigencias sobre la capacidad de mantener la atención, regular las emociones y tomar decisiones eficaces bajo presión.

En este contexto, el *mindfulness* se postula como una herramienta con alto potencial para mejorar la autogestión emocional, la resiliencia cognitiva y el rendimiento operativo. Numerosos estudios neurocientíficos han demostrado que el entrenamiento sistemático en *mindfulness* fortalece funciones ejecutivas, como la atención sostenida, la inhibición de respuestas automáticas y la regulación emocional, lo que se traduce en una mayor capacidad de adaptación frente a situaciones complejas y estresantes (Tang, Hölzel y Posner, 2015).

No obstante, la implementación de programas de *mindfulness* en el ámbito militar español sigue siendo incipiente. Algunos estudios preliminares, como el de Bardera Mora, García Silgo y Pastor Álvarez (2014), ya identificaban las principales fuentes de estrés que afectan al personal militar y analizaban diversos factores que podrían mitigar su impacto sobre la salud, la seguridad y el rendimiento profesional. Más adelante, Rodríguez y Arce (2016) subrayaron la necesidad de implementar intervenciones eficaces para gestionar el estrés asociado a los despliegues en operaciones internacionales.

En consonancia con estas preocupaciones, la Instrucción Técnica 6/2024, emitida por la Inspección General de Sanidad de la Defensa (2024), ha establecido recientemente un Plan Integral para la Promoción de la Salud Psicosocial, que incluye entre sus objetivos específicos el fortalecimiento de la resiliencia del personal ante situaciones previsibles de estrés, contribuyendo así a mejorar las condiciones generales de preparación para el despliegue.

Esta normativa representa una oportunidad institucional para impulsar nuevas estrategias de intervención que refuercen y amplíen las iniciativas ya existentes.

Aunque las FAS cuentan con recursos de apoyo psicológico, estos se orientan principalmente a la atención clínica o a la intervención en crisis. En cambio, el *mindfulness* puede actuar como una herramienta formativa y preventiva de aplicación colectiva, que no exige patologización y puede integrarse en programas de liderazgo, entrenamiento físico o formación profesional.

Su implementación permitiría ofrecer al personal militar estrategias de afrontamiento eficaces, antes de que el estrés operativo se traduzca en deterioro funcional o problemas de salud mental.

Por otra parte, el entorno militar español cuenta con centros de formación donde se podría implementar programas de *mindfulness*, así como evaluar su impacto y beneficios en el personal participante. Los resultados obtenidos en estos contextos pueden proporcionar una base empírica sólida para su extensión a otras áreas del sistema militar.

Además, los potenciales beneficiarios de estos programas abarcan distintos niveles dentro de la institución, desde mandos hasta personal involucrado en actividades altamente demandantes, como unidades de operaciones especiales, controladores o pilotos. La formación en *mindfulness* de determinado personal, como mandos y alumnos de los Centros de Formación, puede facilitar su integración posterior en diversas unidades, al actuar estos como promotores de su adopción dentro de la estructura de las Fuerzas Armada. Este efecto multiplicador es clave para asegurar la sostenibilidad y escalabilidad de cualquier innovación dentro de una estructura jerárquica como las FAS.

Asimismo, dentro de las propias FAS, se observa una creciente sensibilidad hacia la necesidad de cuidar los factores psicosociales que afectan al personal militar. Conceptos como "preparación integral del combatiente", "sostenimiento del rendimiento operativo" o "salud mental en el entorno militar" han ganado peso en los discursos institucionales y en los programas de formación.

En este marco, el *mindfulness* puede ofrecer un enfoque integral y basado en evidencia científica para abordar estas prioridades, fortaleciendo la capacidad de los militares para mantenerse eficaces, centrados y emocionalmente estables en situaciones de máxima presión.

CONCLUSIONES

La implementación del *mindfulness* en el contexto de las Fuerzas Armadas Españolas (FAS) representa una respuesta innovadora a los desafíos contemporáneos que enfrentan las organizaciones militares modernas. A lo largo del presente trabajo se ha argumentado, desde una perspectiva multidisciplinar, que esta práctica puede aportar beneficios significativos en la preparación, sostenimiento y rendimiento del personal militar, especialmente en escenarios de elevada exigencia cognitiva y emocional

Las evidencias empíricas permiten establecer una base sólida para comprender cómo el entrenamiento en *mindfulness* incide positivamente en el funcionamiento del sistema nervioso central y en las funciones ejecutivas del cerebro.

Estudios rigurosos en neurociencia cognitiva han evidenciado que la práctica sostenida de *mindfulness* puede mejorar la atención sostenida, la regulación emocional, la toma de decisiones y la resiliencia psicológica. Estas capacidades no solo son deseables, sino imprescindibles en el entorno militar actual, caracterizado por la incertidumbre y la necesidad de operar bajo presión. En este sentido, el *mindfulness* no debe concebirse como una práctica introspectiva orientada exclusivamente al bienestar subjetivo, sino como un entrenamiento mental orientado a la optimización del rendimiento individual y colectivo.

Por otra parte, la revisión de experiencias internacionales de programas como el MMFT ("*Mindfulness-based Mind Fitness Training*") y MBAT ("*Mindfulness-Based Attention Training*") desarrollados en las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos, ha demostrado que existen precedentes sólidos para su implementación en instituciones militares. Estos programas han mostrado resultados positivos en la reducción del estrés, la mejora de la capacidad de recuperación tras situaciones traumáticas y el incremento de la eficacia en contextos operacionales.

El análisis del contexto específico de las FAS españolas revela una serie de condiciones favorables para la introducción de programas piloto de *mindfulness*. Por un lado, existe una creciente preocupación institucional por el impacto del estrés operativo y otros factores que afectan al bienestar derivados de misiones internacionales o de las exigencias propias del ejercicio del mando.

Asimismo, resulta destacable la existencia de centros de formación y entrenamiento dentro de las FAS que ofrecen condiciones idóneas para la evaluación controlada de programas piloto. La disciplina, el sentido de pertenencia y la motivación profesional del personal militar favorecen la adherencia a programas estructurados, mientras que la posibilidad de aplicar instrumentos de medición permite evaluar con rigor sus efectos.

Otro aspecto relevante es el progresivo cambio cultural en el ámbito de la seguridad y la defensa, que empieza a reconocer el valor del entrenamiento mental como complemento del entrenamiento físico y técnico. Esta apertura constituye una ventana de oportunidad que las FAS pueden aprovechar para posicionarse como una institución moderna, sensible a las necesidades de su personal y comprometida con la mejora continua.

Finalmente, debe subrayarse que la integración del *mindfulness* en las FAS no implica una sustitución de las medidas existentes en materia de salud mental, sino su enriquecimiento con herramientas de carácter formativo y preventivo.

Esta integración debe realizarse de forma gradual, respetuosa con la cultura organizativa militar, y basada en resultados empíricos derivados de programas piloto bien diseñados. La formación de instructores cualificados, el uso de metodologías validadas y la evaluación continua de los resultados son elementos esenciales para garantizar la calidad y sostenibilidad de las intervenciones.

En conclusión, el *mindfulness* se presenta como una herramienta prometedora para afrontar algunos de los retos que afectan al personal militar: el estrés operativo, la sobrecarga cognitiva o la toma de decisiones bajo presión. Su incorporación en las Fuerzas Armadas Españolas no solo es justificable desde una perspectiva científica y organizativa, sino también deseable desde el punto de vista humano, estratégico y ético.

Madrid, 15 de mayo de 2025

El Teniente Coronel



Fdo.: Roberto García Robles

(4262)

¹ Término originario del pali, antigua lengua de la India, empleado en textos budistas.

² PubMed es un recurso gratuito desarrollado y mantenido por el Centro Nacional de Información Biotecnológica (NCBI) de los Estados Unidos (Pubmed, 2024).

³ Estos términos forman parte del concepto VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), un acrónimo desarrollado para describir entornos operativos caracterizados por cambios rápidos, falta de certeza, multiplicidad de factores interrelacionados y ambigüedad en la interpretación de la información.

BIBLIOGRAFÍA

Bardera Mora, M. P., García Silgo, M. y Pastor Álvarez, A. (2018) "Gestión de estrés en las Fuerzas Armadas", *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos*, (4). Disponible en: <https://revista.ieee.es/article/view/303> [Consultado: 4-12-2024].

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. y Sheridan, J. F. (2003) "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation", *Psychosomatic medicine*, 65(4), pp. 564-570. Disponible en: https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Davidson-Mindfulness_on_Brain_and_Immune_Functionpdf.pdf [Consultado: 12-05-2025].

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. y Lazar, S. W. (2011) "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density", *Psychiatry research*. Ireland, 191(1), pp. 36-43. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092549271000288X> [Consultado: 12-05-2025].

Inspección General de Sanidad de la Defensa. (2024) Instrucción Técnica 6/2024 Plan Integral para la promoción de la Salud Psicosocial del Ministerio de Defensa. Disponible en: https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/b/o/bod_20241021_207-al.pdf [Consultado: 21-10-2024].

Jha, A. P., Morrison, A. B., Parker, S. C. y Stanley, E. A. (2017) "Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts.", *Mindfulness*. Germany: Springer, 8(1), pp. 46-58. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2016-04254-001> [Consultado: 12-5-2025].

Rodríguez, F. J. y Arce, R. (2016) "Militares desplegados en misiones internacionales: percepción del estrés y síntomas asociados", *Sanidad Militar*, 72(1), pp. 15-24. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712016000100003&nrm=iso [Consultado: 12-10-2024].

Stanley, E., Jha, A., Walsh, E., Amishi, D. y Jha, P. (2009) "Mind fitness and mental armor: enhancing performance and building warrior resilience", *Joint Force Quarterly*, (55). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/228573691_Mind_fitness_and_mental_armor_enhancing_performance_and_building_warrior_resilience#fullTextFileContent [Consultado: 13-5-2025].

Stanley, E. A., Schaldach, J. M., Kiyonaga, A. y Jha, A. P. (2011) "Mindfulness-based Mind Fitness Training: A Case Study of a High-Stress Predeployment Military Cohort", *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(4), pp. 566-576. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1077722911000083> [Consultado: 12-5-2025].

Stanley, E. A. (2014). *Mindfulness-based mind fitness training (MMFT) in the military*. In D. A. Le, (Ed.), *Cognitive and Behavioral Interventions in Military and Veteran Settings* (pp. 157–176). Guilford Press. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/289881176_Mindfulness-Based_Mind_Fitness_Training_An_Approach_for_Enhancing_Performance_and_Building_Resilience_in_High-Stress_Contexts#fullTextFileContent [Consultado: 12-5-2025].

Tang, Y., Hölzel, B. K. y Posner, M. I. (2015) "The neuroscience of mindfulness meditation", *Nature reviews. Neuroscience*, 16(4), pp. 213-225. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/319015377_The_Neuroscience_of_Mindfulness_Meditation#fullTextFileContent [Consultado: 12-5-2025].