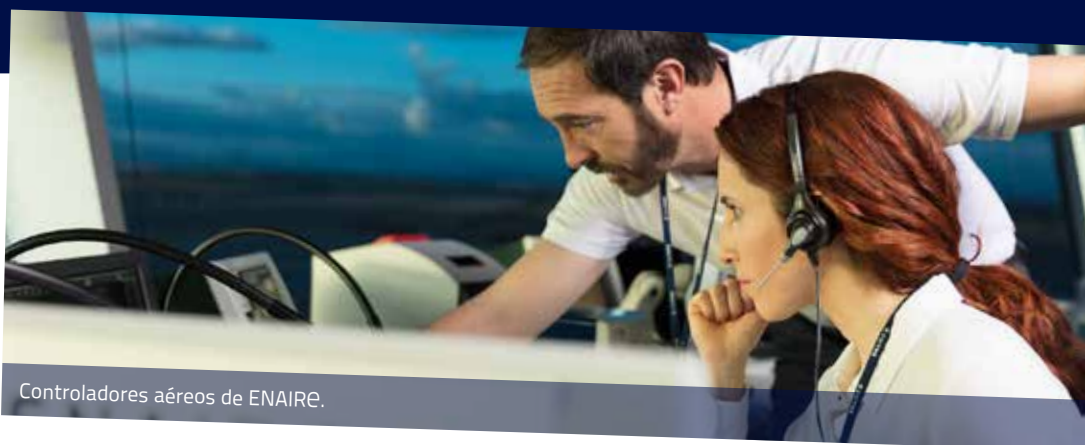


# CLEAR TO CALM: Mindfulness en el control aéreo

11 de septiembre de 2020



División  
de Seguridad

División de Seguridad,  
Calidad y Medioambiente

Los programas de **reducción de estrés basados en mindfulness o conciencia plena** han llegado al control de tránsito aéreo. ENAIRe ha llevado a cabo un estudio pionero que ha confirmado su efectividad, mostrando tanto una **reducción significativa del malestar asociado al estrés** como mejoras en **aspectos relacionados con la seguridad operacional**.



## Una metodología con amplio recorrido

Inspirado en técnicas de meditación Zen y Vipassana, el programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*)\* fue desarrollado por el Departamento de Medicina de la Universidad de Massachussetts como terapia de mejora para pacientes oncológicos y sus cuidadores. Desde entonces, los programas MBSR se han expandido a toda la población, a las industrias que realizan tareas críticas y han atraído incluso el interés de administraciones como el Parlamento británico, que impulsó el proyecto *The Mindful Nation* para su implantación a gran escala en la administración.

El *mindfulness* o conciencia plena, lejos de ser una simple moda actual, cuenta con casi 40 años de recorrido como programa MBSR y de él han evolucionado otras terapias como el MBCT (*mindfulness based cognitive training*) recomendadas para el tratamiento de ciertas dolencias mentales. Eso sin contar con los siglos de práctica de la meditación en determinados ámbitos. Además, el *mindfulness* y los programas MBSR en concreto han sido objeto de investigación científica intensa desde su origen, y el corpus de evidencias científicas es considerablemente amplio.

**Nuevo marco regulatorio**  
De acuerdo al Reglamento (UE) 2017/373 los proveedores de servicio deben "prevenir y limitar los efectos negativos del estrés sobre los controladores de tránsito aéreo para garantizar la seguridad del tránsito aéreo".

\* **Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985).**  
*The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. Journal of behavioral medicine, 8(2), 163-190.*

## Resultados prometedores en ENAIRE

EUROCONTROL lleva reconociendo y recomendando estas técnicas en el ámbito del control aéreo desde hace años. Además, ENAIRE ha querido dar solidez a la aplicación del MBSR realizando un estudio ad hoc y aplicado en exclusiva a sus profesionales.

ENAIRE ha llevado a cabo el proyecto "Clear to Calm" consistente en la impartición de un programa completo MBSR en dos tandas a personal de la Región Este. Realizando mediciones de los niveles de malestar antes y después de la intervención MBSR, y contrastando dichos resultados con un grupo de control, se ha evidenciado una **reducción en los índices de malestar** del 65% en el primer grupo y, un 59%, en el segundo grupo, con un nivel estadístico de confianza superior al 95%.

Considerando que el segundo grupo finalizó el programa justo cuando se inició la crisis sanitaria debida a la COVID-19 (lo que de hecho impidió la realización presencial de la última sesión), los **resultados son prometedores** ya que, en esa fecha, además, se realizó un test de seguimiento del primer grupo, evidenciando, **pese al confinamiento**, una reducción adicional del 9% en los niveles de malestar **a los tres meses del fin del programa**.

Es importante señalar que los niveles de malestar han presentado reducciones en todos los elementos medidos, habiendo encontrado las **mayores reducciones en problemas relacionados con la memoria, irritabilidad, sentimientos de tristeza, sensibilidad, verificaciones recurrentes de las acciones previas, concentración, tensión y agotamiento**. Se trata de aspectos muy vinculados además a áreas en el ámbito de la seguridad relacionadas con la conciencia situacional, fallos en procesos atencionales y su efecto en procesos de memoria (a corto y largo plazo).

La irritabilidad y sensibilidad también afectan en gran medida a las habilidades de comunicación interpersonal y pueden influir negativamente en los procesos de toma de decisiones, tanto individual como colectivos, haciéndonos más vulnerables a la impulsividad, *procrastinación* o bloqueos.

## Mindfulness y su traslado al ámbito operacional

Adicionalmente a la medición de los niveles de malestar se ha realizado un análisis de autopercepción de los participantes en relación con el **impacto que ha tenido el MBSR en el ámbito operacional**. En este ámbito los participantes han referido un **incremento de la resistencia ante distracciones internas, menor número de errores asociados a la concentración, menos respuestas automáticas, un horizonte de planificación temporal más amplio, menor demora en la realización de tareas, mejor recuperación de elementos en la memoria, así como una mayor tolerancia ante errores ajenos y una menor reactividad emocional**.

## Bienestar y heterodoxia en safety

Estos resultados han visto la luz en un momento en el que la salud mental y su impacto en la seguridad de las operaciones aéreas está atrayendo una gran atención de toda la comunidad de la aviación. Estudios como el realizado en ENAIRE ayudarán a tomar decisiones en relación con la mejora del bienestar de los profesionales de servicios críticos como la gestión del tránsito aéreo.

Las aplicaciones del *mindfulness*, a la luz de los resultados del estudio, son muy amplias, y podrían contribuir a la mejora del bienestar de nuestros profesionales, así como a fortalecer su resiliencia. En ENAIRE somos conscientes de la importancia que tiene el entrenamiento de la mente y los **beneficios potenciales que puede traer en el ámbito profesional y en el del bienestar** en la vida privada.

Este proyecto demuestra que los nuevos enfoques, a pesar de poder ser vistos como **actividades heterodoxas** que difieren mucho de las acciones clásicas de mejora de seguridad, tienen un **potencial** aún inexplorado que merece la pena abordar.



El innovador proyecto "Clear to Calm" impulsado por ENAIRE persigue validar la metodología MBSR para una gestión activa de los niveles del estrés y verificar que tiene una traducción directa en la seguridad de las operaciones.



### CONCLUSIONES

El bienestar es un elemento fundamental para la seguridad operacional.

El *mindfulness* permite un mejor control cognitivo, lo que es esencial para el desempeño de tareas críticas.

El proyecto "Clear to Calm" ha mostrado resultados muy prometedores en reducción de los índices de malestar y mejoras en el ámbito operacional".