

MINDFULNESS EN LA FORMACIÓN DE LOS GUERREROS DEL SIGLO XXI

♦ RESUMEN ♦

La evolución del conflicto en este siglo exige miembros y líderes en las Fuerzas Armadas mentalmente fuertes. Sin embargo, la revolución digital ha influido en el incremento de enfermedades mentales en nuestra población, especialmente entre los jóvenes. Si los miembros de las Fuerzas Armadas representan un reflejo de nuestra sociedad, esta tendencia constituye un desafío para su formación. La práctica de la meditación *mindfulness* concentra una alternativa científicamente comprobada para desarrollar la fortaleza mental y contribuir al bienestar personal.

Palabras clave: *Mindfulness*, liderazgo, fortaleza, conflicto.

MINDFULNESS IN THE TRAINING OF 21ST-CENTURY WARRIORS

♦ ABSTRACT ♦

The evolving nature of 21st-century warfare demands a level of mental resilience from military personnel and commanders that exceeds traditional standards. Yet, while the digital revolution has revolutionized global communication, it has simultaneously contributed to a surge in mental health challenges, particularly among younger generations. Because the Armed Forces are an intrinsic reflection of the society they serve, this trend poses a significant challenge to their professional education. Consequently, mindfulness meditation has emerged as a scientifically validated intervention for fostering psychological fortitude, and safeguarding personal well-being.

Keywords: Mindfulness, leadership, fortitude, warfare.



EDUARDO MORENO LETELIER

Capitán de fragata

Magíster en ciencias navales y marítimas (A.G.N.)

(emorenol@gmail.com)

Viña del Mar, Chile

DOI: <https://doi.org/10.63598/marina.v144i1013.276>

En el umbral del segundo cuarto del siglo XXI, la naturaleza de los conflictos armados ha experimentado una metamorfosis sin límites, impulsada por la convergencia de tecnologías disruptivas y la consolidación de nuevos dominios en el espacio y el ciberespacio. En este escenario de creciente incertidumbre y complejidad, la eficiencia de las instituciones de defensa no depende exclusivamente de su superioridad tecnológica, sino de la resiliencia psicológica de sus integrantes, considerando que la guerra es, por naturaleza, un fenómeno social donde la fortaleza mental de los combatientes y el liderazgo de sus mandos constituyen el factor decisivo para alcanzar la victoria y garantizar la defensa del país.

Luego de analizar el impacto de las transformaciones socioculturales contemporáneas en la salud mental del personal militar, evaluando cómo la revolución digital y las nuevas dinámicas sociales virtuales condicionan la formación de los futuros líderes y miembros de las Fuerzas Armadas, el objetivo de este artículo consiste en presentar a la práctica del *mindfulness* como una alternativa que permite no solo reforzar la capacidad de atención y resiliencia del personal, sino que igualmente su salud mental. Para sustentar este análisis, se abordarán las posturas de expertos en psicología social, específicamente la tesis de Jonathan Haidt (2024) respecto a la "generación ansiosa" y el efecto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

La pertinencia de este artículo se justifica en la necesidad de adaptar los procesos de instrucción militar a una sociedad en constante transformación, donde el incremento de patologías como la ansiedad y la depresión representan un desafío directo para la operatividad constitucional de las Fuerzas Armadas.

Para dar respuesta a esta problemática, el texto se ha organizado de la siguiente manera: en primer lugar, se describirá brevemente la forma en que

ha evolucionado el conflicto en la era digital; en segundo lugar, se analizará la crisis de salud mental en la juventud contemporánea bajo el marco teórico de Haidt; y, finalmente, se indagará en la práctica del *mindfulness* como una alternativa científicamente comprobada para fortalecer la mente del combatiente y asegurar su bienestar personal frente a la adversidad del conflicto moderno.

Habiendo finalizado el primer cuarto del siglo 21, nos encontramos en un mundo en donde los conflictos armados no han perdido vigencia. Hemos sido testigos del vertiginoso avance tecnológico caracterizado por el empleo de vehículos no tripulados y el armamento hipersónico. Las redes sociales han incrementado su protagonismo conquistando influencia en la mente y la sensibilidad de la población. Se ha ido consolidando el empleo del espacio, el ciberespacio y el ambiente de la información para mantener el objetivo enfocado en eliminar la voluntad de lucha del adversario. La creciente influencia de actores no estatales, organizaciones supra nacionales y el respeto al cada vez más cuestionado derecho internacional en la legitimidad de los conflictos, representan un significativo aumento de variables que pueden incidir en su desenlace, aumentando su complejidad e incertidumbre.

La forma en que ha evolucionado el conflicto obliga a una creciente exigencia mental y psicológica para aquellos que deben custodiar la defensa del país, especialmente para quienes lo lideran. En efecto, nuestras Fuerzas Armadas requieren entrenamiento permanente para cumplir las tareas que la constitución les establece. Su razón de ser obedece a obtener la victoria en el conflicto en beneficio de la defensa de la patria,¹ y para ello, deben constantemente adaptarse a nuevos escenarios como consecuencia de las permanentes modificaciones a la forma en que se lleve a cabo el conflicto, y a los efectos concebidos en una sociedad que se mantiene en constante transformación.

1. Constitución política de la República de Chile, artículo 101.

La historia universal ha demostrado que han sido mayores aquellas victorias logradas gracias al liderazgo de sus mandos y la fortaleza mental de sus combatientes que al número y poder de las armas del enemigo. Sin embargo, a menos que existan transformaciones significativas en la educación en el futuro, los cambios que se han ido experimentando en nuestra sociedad auguran una tendencia que va en la dirección opuesta.

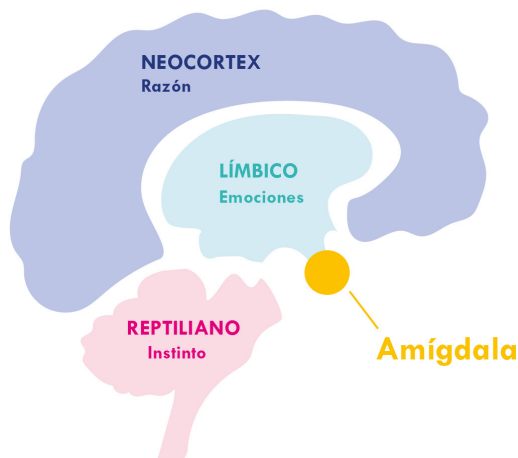
Si tenemos presente que la guerra es un fenómeno social, en donde los miembros de las Fuerzas Armadas deben asumir el protagonismo en un entorno caracterizado por la incertidumbre y el caos que genera el ejercicio de la violencia, y a la presión asociada a sentimientos de temor e irracionalidad de la población, la evolución de la sociedad hace que sea cada vez más desafiante disponer de aquella fortaleza mental. Como ejemplo, en una encuesta efectuada el año 2024 en la Armada de los Estados Unidos, casi 2 de cada 5 personal de gente de mar reportaron sensaciones de estrés en forma severa o extrema.²



El psicólogo social estadounidense Jonathan Haidt (2024), advierte que la sociedad del siglo XXI ha experimentado enormes transformaciones en la manera en que el ser humano se desarrolla desde la infancia, con consecuencias para la salud mental de la población. En su libro "La generación ansiosa: por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes", Haidt efectúa un profundo análisis del por qué los casos de ansiedad, depresión y soledad en la juventud son cada vez más frecuentes: las emociones y aprendizaje generados en base a la interacción social natural cara a cara están siendo reemplazados por el uso excesivo de pantallas a través de la atención permanente a los teléfonos inteligentes, redes sociales y videojuegos.

Por millones de años de evolución, el ser humano ha desarrollado una arquitectura cerebral que nos ha distinguido del reino animal. A través de la corteza prefrontal del cerebro, tenemos el privilegio de tomar decisiones racionales a través del control de las emociones e impulsos. Esta configuración neuronal se encuentra adaptada a las dinámicas que han caracterizado nuestra vida en sociedad: el permanente contacto con la naturaleza y su dependencia para la supervivencia, como asimismo la vida en sociedad sustentada en el contacto directo entre personas. Sin embargo, en la actualidad se aprecia, y proyecta a futuro, que la nueva dinámica en las relaciones humanas que impone la revolución digital no está siendo compatible con la arquitectura cerebral y emocional con la que biológicamente nos hemos desarrollado. La creciente demanda de atención que representa la necesidad de revisar constantemente notificaciones y acostumbrarse a recibir gratificaciones en forma instantánea en base a la constante interacción con teléfonos inteligentes, redes sociales, y otros medios audiovisuales, ha ido en desmedro del aprovechamiento del enorme potencial de nuestra mente, limitando la capacidad para controlar las emociones y centrar la

2. <https://news.usni.org/2024/02/16/enlisted-sailors-report-high-levels-of-stress-in-new-navy-survey>



Zonas cerebrales asociadas a las emociones.
(Fuente: www.institutotokani.edu.mx).

atención en el logro de un objetivo a la vez. En consecuencia, resulta inquietante darse cuenta de que se requiere prácticamente de un "súper poder" para volver a "recuperar" y aprovechar estas enormes capacidades que nuestro cerebro dispone.

Dicho lo anterior, podemos inferir que este fenómeno representa un desafío para la formación militar, toda vez que sus integrantes son el fiel reflejo de la sociedad. En consecuencia, resulta recomendable implementar nuevas medidas en la formación de nuestro personal, como por ejemplo, el conocimiento y práctica de la meditación o *mindfulness*.

Se entiende por *mindfulness* o "atención plena", a una forma de meditación que desarrolla la acción de encontrarse totalmente al tanto de las experiencias, sentidos, pensamientos y emociones personales, sin la necesidad de reaccionar o juzgarlas, viviendo en la práctica el tiempo presente y en forma consciente de lo que ocurre en nuestro alrededor. Si bien existen registros de que esta práctica, originaria de Asia y vinculada principalmente al budismo, se encuentra vigente desde hace cientos de años, en las últimas décadas

su empleo se ha hecho conocido en Occidente, debido a la acumulación de suficiente evidencia científica para avalar los enormes beneficios que puede ofrecer al ser humano.

En efecto, su práctica continua permite optimizar el control de la mente sobre el cuerpo. En el año 2011, un estudio efectuado por científicos de la Universidad de Harvard logró determinar que la práctica continua de la meditación no solo permite lograr un estado de calma, disminuir el estrés y la ansiedad, sino que igualmente estimula modificaciones que representan cambios ventajosos en la estructura cerebral, a través de su configuración neuronal, al detectarse modificaciones en el grosor de la corteza cerebral asociada a la atención e integración emocional. Además, se encontraron registros de mayor densidad de materia gris en el hipocampo, conocido por su importancia en el aprendizaje y la memoria y en estructuras asociadas con la autoconciencia, compasión e introspección. Otro aspecto relevante evidenció una reducción de materia gris en el sector de la amígdala, conocida por su protagonismo en la generación de sensaciones como la ansiedad y el estrés.³

La prestigiosa clínica Mayo en los Estados Unidos sostiene que permite eliminar el estrés del día y brindar tranquilidad interior.⁴ Puede entregar una sensación de calma, paz interior y equilibrio que contribuye a mejorar el bienestar emocional y la salud a nivel integral. También agrega que permite relajarse y afrontar el estrés, ya que contribuye a concentrarse en algo que puede calmar.⁵

Es probable que para muchos uniformados, acostumbrados a exigirse física e intelectualmente al máximo para lograr la mayor eficiencia en combate y ganar la guerra, existan sesgos que en un principio les resulte contraproducente una práctica como la meditación. Es necesario señalar que la meditación *mindfulness* no requiere

3. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/>

4. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>

5. Id.

una práctica mística ni experiencia religiosa en un viaje al Tíbet para sentarse de piernas cruzadas en el suelo al lado de un monje. Al contrario, es muy sencilla y puede efectuarse en cualquier lugar, sentado, acostado o en movimiento. Existen múltiples dinámicas que permiten lograr diferentes objetivos, además de los ya mencionados: desde mejorar las relaciones humanas hasta el manejo del dolor crónico. Solo se requiere voluntad para innovar y perseverancia, especialmente para mejorar la fortaleza mental.

En Japón, los guerreros samurái son conocidos por emplear una gran cantidad de tiempo en su preparación mental. En efecto, ellos también practicaban la meditación, la que les permitía calmar sus mentes antes del combate. Similares prácticas son efectuadas actualmente en las Fuerzas Armadas de Corea del Sur. A contar del año 2020, existe el "Centro de Meditación Militar", ubicado en la ciudad de Jangseong-gun. Su objetivo se basa en el desarrollo de la fortaleza mental del personal del Ejército, a través de una variedad de programas, que incluyen la meditación.⁶

De la misma forma, la práctica de la meditación se encuentra en rápido avance en las Fuerzas Armadas de la OTAN. En el Reino Unido, sus Fuerzas Armadas reciben instrucción y orientaciones prácticas con respecto a la ejecución de la meditación en sus filas, con el propósito de tomar decisiones en combate con asertividad, controlando y dominando el efecto de aquellos impulsos irracionales que, en ocasiones, ambientes de intenso stress y presión pueden nublar la apreciación objetiva del entorno con la claridad esperada para profesionales de las armas;⁷ el Ejército Británico ofrece cursos en línea y sin costo en su propia página web;⁸ y la Royal Navy ofrece a disposición de sus servidores la aplicación "Headspace", la cual ofrece apoyo y guía en bienestar mental además de consejos de utilidad

para dormir mejor y diferentes ejercicios para mejorar el estado de ánimo, controlar la ansiedad y mejorar la concentración.⁹

La PhD Amishi Jha, de la Universidad de Miami, ha desarrollado el programa "Mindfulness-based attention Program" (MBAT) o "Entrenamiento para la atención basado en Mindfulness", especialmente diseñado para el fortalecimiento de la atención en profesionales de alta demanda, tales como los miembros de las Fuerzas Armadas. En su investigación, Jha reconoció que el nivel de las exigencias a las que los militares son expuestos podría perjudicar su capacidad de concentrarse en los momentos más importantes, tales como en la toma de decisiones bajo fuego, en el uso de sus armas con precisión o durante el mantenimiento de la conciencia situacional en territorio hostil. Este programa, de 8 horas cronológicas, tiene una duración de 4 semanas y requiere una "dosis mínima de efectividad" de 12 a 15 minutos de práctica de meditación *mindfulness*, de 3 a 4 días a la semana.

Su investigación ha demostrado que el MBAT protege y fortalece la atención, la memoria y el ánimo entre el personal de las Fuerzas Armadas,¹⁰ especialmente en aquellos que han sido entrenados por los propios instructores militares. Los resultados han sido enormemente positivos. Se han traducido en un mejor desempeño en entrenamientos de tiro bajo estrés que aquellos que no practicaron *mindfulness*, como asimismo una menor tendencia a la desconcentración, menos dificultades para gestionar las emociones, mayor fortaleza mental y un mayor nivel de autocontrol.¹¹ Actualmente, el MBAT forma parte del programa de instrucción en todas las instituciones armadas de Estados Unidos, en distintos niveles y grados, y su éxito ha despertado el interés en las fuerzas armadas de Australia, Nueva Zelanda, Singapur y Ucrania.

Es importante señalar que en aquel país existen psicólogos militares que

6. <https://worldarchitecture.org/architecture-projects/hvzgh/sang-mu-dae-military-meditation-center-project-pages.html>

7. Este contenido se encuentra considerado en el plan de estudios del Curso de Estado Mayor conjunto efectuado en la Academia de Defensa del Reino Unido.

8. <https://www.army.mod.uk/support-and-training/health-performance-and-wellbeing/mindfulness-course/>

9. <https://www.royalnavy.mod.uk/news/2022/january/18/220118-headspace-launch>

10. <https://www.apa.org/monitor/2025/11-12/mental-strength-military>

11. <https://academic.oup.com/milmed/article/188/3-4/e761/6374773>

han desarrollado programas de similares características en beneficio de las familias de los servidores de las Fuerzas Armadas. La PhD Leigh Ann Perry del US Naval War College ha diseñado un programa que reconoce la influencia que tiene el bienestar emocional de cónyuges, hijos, padres y hermanos en la capacidad de los uniformados para su óptimo desempeño y concentración durante su despliegue.¹² Estas medidas de bienestar han contribuido a un mayor éxito en enfrentar los desafíos emocionales que conlleva la separación familiar del personal embarcado por largos periodos.

El actual conflicto en Ucrania ha sido utilizado para poner en práctica el empleo del *mindfulness* como herramienta para enfrentar el conflicto y sobreponerse a los abrumadores efectos psicológicos de quienes combaten en el frente.¹³ Por medio de sesiones en forma remota, la aplicación del MBAT ha logrado efectos positivos en la atención, memoria, desempeño operacional, resiliencia psicológica y bienestar de los miembros del ejército ucraniano desplegados.¹⁴ De los participantes encuestados, la gran mayoría expresó un alto grado de satisfacción. El 90% concuerda con su utilidad, tanto en el aspecto personal como en el ejercicio de sus roles en combate, mientras que el 97% lo recomendarían. Uno de los participantes declaró que "es difícil encontrar el tiempo y

el espacio, pero este programa es muy útil en condiciones de guerra".¹⁵

En la actualidad, los profesionales de nuestras Fuerzas Armadas son guerreros inmersos en una sociedad que, por variadas razones, nunca ha integrado la meditación a la vida cotidiana, a pesar de los enormes beneficios que han sido comprendidos en otras culturas desde hace siglos. Existen fundamentos sólidos que permiten aseverar que los guerreros del siglo XXI pueden fortalecer su mente por medio del ejercicio de la meditación *mindfulness*. Si bien no es literalmente un "super poder", el *mindfulness* aparece como una alternativa que ofrece la posibilidad de conocer en un mayor grado y aprovechar el potencial que tiene nuestro cerebro para mantener la calma y concentración ante una realidad que, en ocasiones, puede resultar caótica. Es esta misma realidad la que normalmente rodea al conflicto del siglo XXI, el cual es por naturaleza volátil, incierto, complejo y ambiguo. Por ello, el conocimiento y la práctica de esta actividad en nuestras Fuerzas Armadas puede significar un aporte innovador, ya sea en la búsqueda del reforzamiento del liderazgo de nuestro personal, como asimismo una medida de bienestar integral que puede extenderse hasta al círculo familiar, a un costo prácticamente nulo.

LISTA DE REFERENCIAS

1. American Psychological Association. (2025). Mental strength in the military. <https://www.apa.org/monitor/2025/11-12/mental-strength-military>
2. British Army. (s.f.). Mindfulness course. <https://www.armymod.uk/support-and-training/health-performance-and-wellbeing/mindfulness-course/>
3. Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Ediciones Vergara.
4. Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa*. Ediciones Deusto.
5. Harvard Gazette. (2011). Eight weeks to a better brain. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/>
6. Mayo Clinic. (s.f.). Meditación. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>
7. Mind & Life Institute. (s.f.). Mindfulness training in war-torn Ukraine. <https://www.mindandlife.org/media/mindfulness-training-in-war-torn-ukraine/>
8. Military Medicine, 188(3-4), e761. (2022). <https://academic.oup.com/milmed/article/188/3-4/e761/6374773>
9. Royal Navy. (2022). Headspace launch. <https://www.royalnavy.mod.uk/news/2022/january/18/220118-headspace-launch>
10. Times Now News. (s.f.). The healing power of meditation and breathwork for soldiers in conflict zones. <https://www.timesnownews.com/spiritual/the-healing-power-of-meditation-and-breathwork-for-soldiers-in-conflict-zones-article-152523747>
11. US Naval Institute. (2024). Enlisted sailors report high levels of stress in new Navy survey. <https://news.usni.org/2024/02/16/enlisted-sailors-report-high-levels-of-stress-in-new-navy-survey>
12. World Architecture Community. (s.f.). Sang Mu Dae military meditation center. <https://worldarchitecture.org/architecture-projects/hvzgh/sang-mu-dae-military-meditation-center-project-pages.html>

Recibido 17/02/26

Publicado 31/08/26

12. <https://www.apa.org/monitor/2025/11-12/mental-strength-military>

13. <https://www.timesnownews.com/spiritual/the-healing-power-of-meditation-and-breathwork-for-soldiers-in-conflict-zones-article-152523747>

14. <https://www.mindandlife.org/media/mindfulness-training-in-war-torn-ukraine/>

15. Id.