



www.elsevier.es/mindcomp



## EDITORIAL

# Mindfulness y compasión: una perspectiva iberoamericana



## Mindfulness and compassion: a Latin American perspective

En los últimos treinta años hemos asistido a un desarrollo espectacular de la diseminación de las denominadas psicoterapias de tercera generación, de las que *mindfulness* es el máximo exponente. En este momento, las investigaciones sobre la «atención plena» constituyen una de las áreas de las neurociencias que más está creciendo. Simultáneamente, se constata un amplio uso de los programas basados en *mindfulness* en diferentes ámbitos de la vida diaria (clínica, educación, empresa y deporte), lo que se ha denominado «la revolución *mindful*».

Se habla de que tras la «primera ola» de *mindfulness*, se está produciendo una «segunda ola» de psicoterapias de tercera generación donde se incluirían las terapias de compasión. Estas terapias se centran en ser más consciente del sufrimiento de uno mismo y de los demás, y desear o comprometerse, en la medida de lo posible, a disminuir el sufrimiento tanto de los otros como, sobre todo, de uno mismo. La eficacia de este nuevo grupo de intervenciones y el conocimiento de sus mecanismos de acción están generando también gran cantidad de estudios.

Por eso, recientemente, a las ya tradicionales revistas de psicología, salud mental o psiquiatría, se ha añadido una nueva denominada *Mindfulness*. Se ha convertido en el órgano oficial de los investigadores en esta área y ha conseguido, en muy poco tiempo, posicionarse como una de las revistas de mayor impacto de su disciplina. Sin embargo, los científicos y clínicos de habla hispana y portuguesa seguimos sin contar con un instrumento de comunicación sobre *mindfulness* en nuestro idioma. También hacen falta espacios científicos de debate y profundización de los aspectos culturales y transculturales de *mindfulness* y compasión, en especial en poblaciones iberoamericanas. Además, el gran esfuerzo investigador en terapias de tercera generación requeriría la creación de nuevas revistas monográficas que las aborden.

En los tres últimos años, la Universidad de Zaragoza, en España, y la Universidad Federal de São Paulo, en Brasil, han

coordinado esfuerzos para desarrollar un Máster en *Mindfulness* (de dos años en el caso de Zaragoza, o de más de 360 horas en el caso de Brasil), que se ha convertido en el primero y, hasta ahora, único título con tales características reconocidas en universidades de habla española y portuguesa. Por otra parte, bianualmente y durante el mes de junio tanto en Zaragoza (desde 2014, próximo en 2016) como en São Paulo (desde 2015, próximo en 2017) se lleva a cabo el *International Meeting on Mindfulness*, que se ha convertido en un referente en *mindfulness* y compasión no sólo en Hispanoamérica sino también en el sur de Europa.

El compromiso de los directores de estos másteres y congresos, Javier García Campayo y Marcelo Demarzo, con la docencia, la investigación y la práctica clínica de las terapias de *mindfulness* y compasión, nos ha llevado junto con la prestigiosa editorial Elsevier a la creación de la primera revista sobre estos dos temas en español y portugués (aunque se aceptarán también artículos en inglés), a la que hemos denominado *Mindfulness & Compassion* y que ahora presentamos.

Nuestro objetivo es servir a las comunidades científicas y culturales a las que representamos y convertirnos en una revista de impacto reconocido en los próximos cuatro años, que permita mostrar al mundo el trabajo que se realiza en Latinoamérica, España y Portugal. Solicitamos desde aquí la colaboración de la comunidad científica de habla hispanoportuguesa para conseguir estos objetivos y constituir una alternativa enriquecedora a la ciencia escrita en inglés en estas disciplinas.

Javier García-Campayo<sup>a</sup> y Marcelo Demarzo<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Máster en Mindfulness, Universidad de Zaragoza, España

<sup>b</sup>Máster en Mindfulness, Universidad Federal de São Paulo, Brasil

Correos electrónicos: jgarcamp@gmail.com  
y demarzo@unifesp.br