



EDITORIAL

Situación actual de mindfulness y compasión en Argentina



Current situation of mindfulness and compassion in Argentina

El mindfulness ingresa a la Argentina de la mano de Clara Badino.

Desde el año 1993, Visión Clara se dedica a la enseñanza de la práctica meditativa de mindfulness en el país. En el año 1999 Clara conoce a Jon Kabat-Zinn. Un año más tarde el Dr. Kabat-Zinn y el licenciado Torrijos, llegan a Buenos Aires invitados por Clara Badino y el Dr. Máximo de la Vega, donde realizaron conferencias y seminarios destinados tanto al público general, como a profesionales de la salud. Ese mismo año son invitados por el propio Kabat-Zinn, al Omega Institute de Nueva York y al centro de la UMAs, para capacitarse como instructores de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Desde agosto del 2000, Visión Clara-Mindfulness Argentina, asociación sin fines de lucro, enseña el programa MBSR en distintos lugares de la capital federal Buenos Aires, y en los últimos tiempos también en la ciudad de Rosario, tanto en su formato de 8 semanas, como en modalidades intensivas y *online*, ayudando a la formación de numerosas personas, no solo de Buenos Aires, sino también del interior del país, como de países limítrofes.

Este equipo de trabajo no solo fue pionero en enseñar el programa MBSR en Argentina, También lo es actualmente al instruir el primer programa de formación de instructores en mindfulness, y el primer programa de formación de instructores mindfulness en el deporte (formación en mindfulness con especialización en deporte), ambos de 4 años de duración.

Desde los comienzos de la enseñanza de mindfulness en Argentina, en la década de los 90, podemos encontrar otros centros que hoy en día enseñan mindfulness, con profesionales formados tanto en el exterior, como en el país.

En términos generales estos lugares se centran en las 3 ciudades más grandes de la Argentina: Capital Federal, Córdoba y Rosario, con esto no quiero decir que no existan otros lugares que trabajen con mindfulness. También

se puede decir que en su mayoría, los centros que trabajan con mindfulness en Argentina esta manejados por psicólogos o profesionales de la salud mental, realizando también tareas asistenciales. Por otro lado, algunos de estos centros también imparten el programa MBSR. En los últimos años, gracias al avance tecnológico, se están dando no solo de manera presencial, sino también en formato *online*, permitiendo gozar de los beneficios de dicha formación, y facilitando la accesibilidad a un mayor número de personas. También se brindan cursos de mindfulness para psicoterapeutas. Distintos tipos de formaciones, talleres, *workshops*, cursos de mindfulness destinados al público en general, a empresas, a profesionales de la salud, de la educación (siendo muy incipiente, todavía, la aplicación de mindfulness a escuelas y a otros ámbitos educativos), cursos destinados a comer consciente, como así también a personas relacionadas con el mundo del deporte (contando actualmente con centros que trabajan mindfulness con deportistas de alto rendimiento). Cabe recalcar que algunos de estos centros están realizando también tareas científicas de investigación.

Otro importante punto a señalar es que este, es el segundo año que se está llevando a cabo el curso universitario de posgrado de mindfulness y sus aplicaciones para la salud, organizado por el instituto de neurociencias de la Fundación Favalaro.

Con respecto a la compasión y autocompasión, la mayoría de los centros nombrados anteriormente, las incorporan en sus formaciones, cursos, talleres, etc. De una manera informal. Por otro lado, contamos en Argentina con la licenciada Fanny Libertun, psicóloga y psicopedagoga, quién fue formada por los creadores del programa MSC, Chistopher Germer y Kristin Neff, en Mindful Self-Compassion (MSC): Core Skills training. Enseñando actualmente el programa MSC en nuestro país. Y desde hace poco tiempo, también tengo el agrado de haber realizado el Teacher Training,

obteniendo el título de *teacher-in-training* (profesora en formación) del programa MSC. Esperando poder lograr junto a colegas del mindfulness, de la compasión y de la autocompasión, que estas áreas se sigan desarrollando y creciendo en mi país.

Mariela de la Fuente
*Dirección de Especialidades Médicas, Municipalidad
de Córdoba, Córdoba, Argentina*
Correo electrónico: marfedif@hotmail.com