



EDITORIAL

Situación actual de mindfulness y compasión en Venezuela



Current situation of Mindfulness and Compassion in Venezuela

La Venezuela del siglo XXI, atraviesa por una profunda crisis en el aspecto económico, político y social, de manera que el área de la educación, el trabajo y hasta la recreación se han visto afectados. Según un informe del Centro de Estudios del Desarrollo de la Universidad Central de Venezuela (Cendes-UCV), lo anterior ha generado un efecto negativo en la salud mental de los venezolanos, por lo cual se desglosó una serie de emociones negativas como consecuencia de dicha crisis. Tal es la gravedad de esta situación en el país que la Federación de Psicólogos de Venezuela, junto a una red de apoyo integrada por la Universidad Central de Venezuela (UCV), la Universidad Metropolitana (UM), la Universidad Simón Bolívar (USB) y la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), en 2015 se pronunciaron sobre el estado crítico en el que se encuentra sumergida la población venezolana, dado que el estudio anteriormente mencionado (*Red de Apoyo Psicológico, & Federación de Psicólogos de Venezuela, 2015*) arrojó un predominio de emociones negativas, tristeza, miedo, irritabilidad, ansiedad, depresión y estrés, planteamientos que concuerdan con otras investigaciones recientes, y que además refieren a la violencia e inseguridad que vive el país (*Acosta, 2015; Rodríguez, 2015; Sánchez & Lugo, 2015*).

Ante este panorama, agudizado a lo largo de 16 años de malas gestiones, se viene realizando un trabajo de investigación y difusión sobre el mindfulness en Venezuela. Sin embargo, ya desde la década de los años 90 han sido registrados trabajos relacionados con la intervención integral de la familia en el manejo no farmacológico de la hipertensión arterial, siendo la meditación una de las medidas de intervención (*Soteldo et al., 2010*).

En este sentido, en julio de 2013 la psicóloga Josefina Blanco Baldo y el psicólogo Ángel Paz presentaron en el III Congreso Internacional de Psicología Positiva una investigación poster sobre los efectos positivos del mindfulness en Venezuela, donde contaron con el apoyo de la Universidad Metropolitana y la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (*Blanco & Paz, 2013*). De igual forma, actualmente se

observa un incremento sobre la difusión de *mindfulness* a través de la prensa, entrevistas en radio y televisión, elaboración de micros y una mayor oferta de talleres dirigidos a empresas y al personal docente, conferencias en liceos y universidades. En lo que respecta a la salud se han aplicado terapias de tercera generación para disminuir los efectos del estrés, la ansiedad y la depresión.

En vista del crecimiento del mindfulness en Venezuela, la UM lo ha ido incorporando en su pènsum de estudios, de tal manera que ya forma parte del diplomado de psicología positiva. Igualmente, en el Instituto Universitario Alberto Adriani se ha incorporado en la temática relacionada con las habilidades sociales y como una herramienta en la disminución y control del estrés.

Ante tal panorama, la clínica psicológica comienza a jugar un papel protagónico, dada la realidad que vive el venezolano, donde el pasado trae recuerdos de abundancia aun en las peores circunstancias. Es por ello que para muchos surgen las siguientes interrogantes: ¿Estábamos mejor en el pasado? ¿Cuándo se dará el cambio en el presente? Esta es la conversación diaria entre los venezolanos. Sin embargo, es importante que se entienda que lo necesario de aceptar el presente, no resignarse, pero sí actuar para cambiar la situación. Por ello mindfulness juega un papel fundamental como herramienta psicológica, ya que permite aceptar la realidad, disminuir el sufrimiento y centrarse en el presente. Mindfulness surge también como una estrategia valiosa para la búsqueda de caminos que lleve a su población a una intervención integral dirigida a minimizar los efectos negativos que se generan como producto de la situación descrita.

Bibliografía

- Acosta, Y. (2015). Venezuela: un país sitiado por el dolor y el miedo. *Revista SIC Centro Gumilla*. Recuperado a partir de <http://revistasic.gumilla.org/2015/venezuela-un-pais-sitiado-por-el-dolor-y-el-miedo/>
- Blanco, J, & Paz, A. (2013). Mindfulness Based Training and Positive Affect. A Pilot Study in Venezuela. En: *IPPAT Third World*

- Congress Program*. Los Angeles: International Positive Psychology Association.
- Red de Apoyo Psicológico, & Federación de Psicólogos de Venezuela. (2015). Pronunciamento de la Red de Apoyo Psicológico (Rap-UCV /UCAB /USB /UNIMET) y la Federación de Psicólogos de Venezuela, ante el impacto psicológico de la actual crisis socio-económica y política venezolana. Caracas, Venezuela. Recuperado a partir de <http://goo.gl/OJ15Zj>
- Rodríguez, F. (2015). *Violencia social aumentada en Venezuela: sociogénesis del mal*. *Guayana Sustentable*, (13), 263–278.
- Sánchez, G. S. & Lugo, G. J. S. (2015). *Violencia y salud colectiva: un desafío antropológico sociocultural*. *Comunidad y Salud*, 1, 64–77.
- Soteldo, I., Cortez, M., Gil, Z, Colmenares, A., Alvarez, H., & Arias, F. (2010). Intervención integral de la familia en el manejo no farmacológico de la hipertension arterial leve y marginal. *Revista Avances Contra la Aterosclerosis*, 7(2), 2-4.

Marcos Cortez^{a,b}

^a *Instituto Universitario Alberto Adriani, Caracas, Distrito Capital, Venezuela*

^b *Asociación Venezolana de Aterosclerosis (AVA)*
Correo electrónico: marcoscor2000@gmail.com