**Autocompasión mindful**

Por lo general, en el contexto lingüístico español no se comprenden adecuadamente los conceptos “compasión” y “autocompasión”

**En** las últimas décadas hemos sido testigos de un interesante encuentro entre la psicología occidental y la filosofía oriental, lo que se evidencia en el florecimiento de los programas de entrenamiento basados en la atención plena o *mindfulness*, como el *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) o la *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT). Lo que conocemos como *mindfulness* es la traducción inglesa que el monje budista Thich Nhat Hanh hizo de la palabra pali *sati*, una manera especial de prestar atención que implica: (a) intencionalidad y motivación para practicarla, (b) ecuanimidad y (c)lucidez [8]. Además, *sati* o *mindfulness* es un componente fundamental del Noble Óctuple Sendero, el camino que Buda indicó para la liberación del sufrimiento. Y si bien es cierto que la extensa investigación realizada hasta el momento indica que, de manera general, *mindfulness* es eficaz para el tratamiento de diversos problemas psicológicos –p. ej. ansiedad, depresión, abuso de sustancias, alteraciones del sueño, etc.–, en los últimos años los investigadores han subrayado la necesidad de cultivarla junto a otra de las grandes enseñanzas budistas: la compasión. De esta manera, se dice que *mindfulness* es como un pájaro, y que como tal, necesita dos alas para volar. Estas alas son la sabiduría –el aspecto cognitivo de la atención plena– y el corazón –el carácter afectivo–. Sin ambas, el pájaro no puede volar, lo que significa que hasta hace poco, en occidente se estaba haciendo un uso más bien descafeinado de *mindfulness*.

El problema es que, con frecuencia, el concepto «compasión» es entendido como lástima o, ultimadamente, empatía. Por ejemplo, el diccionario de la Real Academia Española lo describe como «un sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien». Sin embargo, el concepto compasión, al menos desde el punto de vista que aquí ofrecemos, implica tomar consciencia de que alguien está sufriendo, así como –y esto es lo que lo diferencia de la simple empatía– tener la intención y la motivación de aliviar y/o prevenir ese sufrimiento [4]. Desde esta óptica, la compasión es la inclinación de la mente y el deseo del corazón de que todos los seres vivos, sin excepción, estén libres del sufrimiento y sus causas. Esta última definición nos indica una clave relevante para el tratamiento de los problemas psicológicos, esto es, que toda persona, incluida nosotros mismos, es merecedora de compasión, o en este caso, autocompasión. Si *mindfulness* nos enseña a aceptar la experiencia que estemos teniendo, sea ésta de naturaleza agradable o desagradable, la autocompasión *mindful* nos muestra el camino para aceptar, sin juicio ni crítica, a la persona que sufre, al propio *self*. De esta manera, la autocompasión significa tratarnos a nosotros mismos de la manera amable y comprensiva con la que lo haríamos ante el sufrimiento de una persona a la que amamos [1].

**Los tres elementos de la autocompasión mindful**

Kristin Neff, pionera internacional del estudio científico de la autocompasión, diseñó un modelo que descompone la respuesta autocompasiva en los siguientes tres elementos [5]:

**Mindfulness:** como sabemos, la atención plena implica hacerse consciente de la experiencia, momento a momento, sin juzgar. En este sentido, *mindfulness*posibilita darnos cuenta de que estamos sufriendo, siendo capaces entonces de tomar perspectiva del torrente de pensamientos, emociones y sensaciones, sin vernos sobrecogidos por ellos, lo que nos permite llevar a cabo las acciones pertinentes para aliviarnos.

**Humanidad compartida:** este componente conlleva la toma de consciencia de que el sufrimiento es algo universal, algo que forma parte inherente e inevitable de la vida. Es un hecho indiscutible que todos los seres humanos sufren a lo largo de su existencia. Darnos cuenta de esto, y de lo que ello implica, nos ayuda a cobrar la fuerza necesaria para afrontar la dureza de aquello que, con frecuencia, nos trae la vida. De lo contrario, tendemos a aislarnos y pensar que los infortunios solo nos suceden a nosotros, que somos desdichados y que las cosas no deberían ser así. En una formación de *mindfulness* a la que asistí, uno de los participantes había tenido ingresada a su hija pequeña en la Unidad de Cuidados Intensivos infantil. A pesar de la dureza de la situación que tuvo que atravesar, el dolor compartido con otros padres –cuyos hijos estaban en una situación igualmente crítica– le dio la entereza necesaria para sostener el sufrimiento sin quebrarse. Eso es la humanidad compartida.

**Autoamabilidad:** una vez que somos conscientes de que estamos sufriendo y de que esto es algo que nos sucede a todos, sin excepción, solo cabe tratarnos con amabilidad y consuelo, al igual que haríamos con un amigo que atraviesa momentos difíciles. Simplemente, nos damos cariño y ternura *porque*sufrimos. Este trato amable puede realizarse a través de meditaciones de *mindfulness* y autocompasión –p. ej. la *self-compassion break* o pausa de la autocompasión– o bien, sencillamente, disfrutando de actividades que nos resulten agradables [3] –como escuchar música, tomar una taza de té, dar un paseo al aire libre, etc. –. Por otro lado, ser amable con uno/a mismo/a también significa hacer frente a aquellas cosas que, aunque nos causen dolor, es necesario afrontar si con ello nos acercamos a nuestros valores. Conozco un caso, por ejemplo, en el que una madre evitaba hacer de modelo de referencia para su hijo pequeño porque, cuando lo hacía, tenía pensamientos muy dolorosos sobre la calidad de la educación que podía ofrecerle –por ejemplo, pensaba que por su carencia de estudios, no le podría enseñar nada útil y se sentía estúpida–. Sin embargo, ser buena madre era un valor muy importante para ella, por lo que realizar actividades con su hijo y educarlo lo mejor que pudiera era una manera de ser autocompasiva con sí misma, a pesar de que sus propios pensamientos pudieran causarle sufrimiento. Las acciones orientadas por lo que valoramos en la vida, aunque nos introduzcan en contextos que pueden causarnos dolor, son actos de compasión hacia nosotros mismos porque previenen el sufrimiento que tendríamos a largo plazo en caso de no llevarlas a cabo.

**El entrenamiento de la autocompasión mindful y sus beneficios**

Aunque se han creado varios programas estandarizados para cultivar la compasión, los más destacados son el *Compassionate Mind Training* (CMT)yel *Mindful Self-Compassion* (MSC). Ambos tienen el objetivo de reducir la autocrítica y la vergüenza, así como otras emociones difíciles como el odio o la culpa.

Los estudios iniciales con muestras de sujetos adultos indican que el entrenamiento en autocompasión *mindful* aumenta la satisfacción con la vida y el sentimiento de felicidad, además de reducir los niveles de depresión, ansiedad y estrés [6]. Por otro lado, en un reciente estudio [2] se adaptó el programa MSC a población adolescente, encontrándose que, en comparación a un grupo control en lista de espera, el grupo experimental obtuvo aumentos significativos en compasión y satisfacción vital, así como descenso de la sintomatología depresiva. Asimismo, una revisión de 14 estudios [7] encontró que la versión individual del CMT era eficaz para el tratamiento de pacientes con un elevado grado de autocrítica y diagnósticos tan dispares como esquizofrenia, estrés postraumático, depresión, tx. bipolar, tx. de la personalidad, ansiedad social, tx. obsesivo-compulsivo, tx. alimentarios, daño cerebral adquirido, etc.

**Conclusión**

*Mindfulness*, tanto en su aspecto cognitivo como afectivo, ha demostrado ser una manera eficaz para desarrollarnos como personas, así como para mejorar la sintomatología asociada a diversos problemas clínicos. En otro artículo nos ocuparemos de los aspectos neurobiológicos de la compasión, donde tendremos la oportunidad de conocer los sistemas de regulación emocional propuestos por Paul Gilbert y la novedosa Teoría Polivagal de Steven Porges.

*Isaac Carmona, psicólogo*

Publicado originalmente en hablemosdeneurociencia.com

**Referencias**

1. Alonso, M. y Germer, C. K. (2016). Autocompasión en psicoterapia y el programa Mindful Self-Compassion: ¿Hacia las terapias de cuarta generación? *Revista de Psicoterapia, 27*(103), 169–185.

2. Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness, 7*(2), 479–492.

3. Germer, C. K. (2011). *El poder de mindfulness*. Barcelona: Paidós.

4. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: a new approach to life’s challenges*. Oakland: New Harbinger.

5. Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo*. Barcelona: Oniro.

6. Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomised controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44.

7. Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological medicine, 45*(05), 927–945.

8. Segovia, S. (2017). *Mindfulness: un camino de desarrollo personal*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

* [Autocompasión](https://medium.com/tag/autocompasi%C3%B3n?source=post)
* [Mindfulness](https://medium.com/tag/mindfulness?source=post)
* [Bienestar](https://medium.com/tag/bienestar?source=post)
* [Emociones](https://medium.com/tag/emociones?source=post)
* [Medium Español](https://medium.com/tag/medium-espa%C3%B1ol?source=post)

One clap, two clap, three clap, forty?

By clapping more or less, you can signal to us which stories really stand out.

50

 Follow



[**Kindful**](https://medium.com/%40Kindful.es)

Difundiendo la Psicoterapia de Tercera Generación

[More from Kindful](https://medium.com/%40Kindful.es/mindfulness-distopia-b32ab3e56973?source=placement_card_footer_grid---------0-44)

[El papel de mindfulness para devolver la voz a la razón y al corazón en un mundo camino de la…](https://medium.com/%40Kindful.es/mindfulness-distopia-b32ab3e56973?source=placement_card_footer_grid---------0-44)



[Kindful](https://medium.com/%40Kindful.es?source=placement_card_footer_grid---------0-44)

[Also tagged Autocompasión](https://medium.com/%40Kindful.es/escala-autocompasion-ad02c676d685?source=placement_card_footer_grid---------1-43)

[La Escala de Autocompasión (SCS) de Neff es válida y teóricamente coherente para medir la…](https://medium.com/%40Kindful.es/escala-autocompasion-ad02c676d685?source=placement_card_footer_grid---------1-43)