



Revista Argentina de Clínica Psicológica

ISSN: 0327-6716

racp@aigle.org.ar

Fundación Aiglé

Argentina

Araya, Claudio; Moncada, Laura

Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares

Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XXV, núm. 1, abril, 2016, pp. 67-78

Fundación Aiglé

Buenos Aires, Argentina

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946989008>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

AUTO-COMPASIÓN: ORIGEN, CONCEPTO Y EVIDENCIAS PRELIMINARES

SELF-COMPASSION: ORIGIN, CONCEPT AND PRELIMINARY EVIDENCE

Claudio Araya
y Laura Moncada*

Resumen

El presente artículo hace una revisión detallada del concepto de auto-compasión, identificando su contexto y origen cultural, distinguiendo las diferentes comprensiones en la cultura budista y la occidental tradicional influida por la modernidad, además de hacer una revisión de la definición, a partir de su inclusión en la psicología contemporánea. Se presentan algunas de las evidencias preliminares de los estudios sobre la auto-compasión, y se describen dos programas principales que lo desarrollan en el ámbito clínico.

Palabras clave: auto-compasión, mindfulness (atención plena), sí mismo relacional, bienestar psicológico.

Abstract

This article reviews the concept of self-compassion, identifying its context and cultural background, distinguishing the different understandings on Buddhist culture and the western tradition influenced by modernity. In addition this article makes a review of the definition, from its inclusion in contemporary psychology. It also presents some preliminary evidence from studies on self-compassion, along with describing two programs that develop self-compassion in the clinical setting.

Key words: self-compassion, mindfulness, relational being, psychological well-being.

Recibido: 08-07-13 | Aceptado: 21-12-15

Introducción

La auto-compasión (self-compassion) es una práctica y un constructo que tiene su origen en la psicología budista y que ha sido practicada y estudiada desde hace más de 2600 años, y sólo recientemente la psicología contemporánea ha empezado a manifestar un interés por incluirla en el ámbito clínico e investigativo (Neff y Germer, 2013).

El presente artículo tiene por propósito describir las características y el alcance en el ámbito terapéutico del concepto de auto-compasión. Con tal propósito se ha dividido el artículo en tres secciones que buscan describir el origen y contexto de la auto-compasión y el modo en que ha sido incluida su práctica en la psicología contemporánea. En primer lugar, se realiza una contextualización del origen del concepto, identificando sus raíces históricas y culturales, revisando las diferentes acepciones de auto-compasión en el marco cultural de la psicología budista. En segundo lugar, se detiene en la definición de auto-compasión en el contexto de su inclu-

sión en la psicología contemporánea, distinguiendo auto-compasión de otros conceptos presentes en la psicología contemporánea y con los cuales puede generarse confusiones, conceptos tales como autoestima y lástima por uno mismo. Finalmente, y en tercer lugar el artículo presentará algunas evidencias preliminares de los efectos de la práctica de autocompasión, así como los principales programas que se han comenzado a desarrollar para su entrenamiento.

Contextualización y Origen

Asumiendo que la auto-compasión es la compasión dirigida hacia uno mismo, partiremos revisando brevemente la noción de compasión, en un análisis preliminar, antes de revisar el concepto de auto-compasión.

La etimología de la palabra compasión en arameo es racham, derivada de un término bíblico que tiene el significado de "amor, lástima, misericordia" (Reyes, 2012, p.1). La palabra compasión se puede descomponer en dos elementos derivados del latín: Com: (junto con) y pathos (sufrimiento) (Neff, 2003b; Reyes, 2012). En el marco cultural grecolatino la autocompasión se asocia a estar en sintonía

* Claudio Araya, Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile
E-Mail: carayav@gmail.com
REVISTA ARGENTINA DE CLÍNICA PSICOLÓGICA XXV p.p. 67-78
© 2016 Fundación AIGLÉ.

con el sufrimiento, lo cual se ve confirmado por definiciones como la que ofrece la Real Academia Española (2001) que define compasión como «sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias».

Desde la perspectiva budista, la compasión implica también estar en contacto con el sufrimiento, pero además incorpora el sentirse motivado por aliviar el sufrimiento de los demás y de uno mismo (Hanh, 2004; Kornfield, 2008; Neff, 2003b), incluyendo así el componente activo de buscar el alivio del sufrimiento y el cultivo del bienestar. De acuerdo a Triet (2001) una de las características de la compasión es su creatividad en medios apropiados para favorecer el despertar y la liberación de cada uno. En palabras del Dalai Lama (2002), “la compasión sirve de bien poco si permanece sólo como una idea y no se convierte en una actitud hacia los otros que imprime su huella en todos nuestros pensamientos y acciones” (p.40).

A diferencia de la perspectiva occidental tradicional influida por la modernidad, la tradición budista no está marcada por la dicotómica separación entre el sí mismo (self) y los otros (Hanh, 2009; Neff, 2009). Así, por ejemplo, la palabra para referirse a la compasión en tibetano es *tsewa*, que no distingue entre compasión por uno mismo y compasión por los demás (Neff, 2003b).

De acuerdo a Kornfield (2008) la compasión es parte de nuestra naturaleza más profunda que surge de la conciencia de nuestra interconexión con todas las cosas. Kornfield (2008) habla de la simplicidad de la compasión, siendo ésta una cualidad que emerge naturalmente cuando la mente se serena y calma. Por su parte, Hanh (1994) señala que en la tradición budista la compasión deriva naturalmente de la comprensión; cuando una persona logra comprender a otra de manera profunda (pudiendo ser uno mismo esa otra persona) brota naturalmente la compasión. Según los autores (Hanh, 1994; Kornfield, 2008), existen dos elementos que permiten la emergencia de la compasión: La naturaleza interdependiente y la comprensión profunda.

Hanh (2009) utiliza la palabra *inter-being* en inglés (en español se podría traducir como *inter-ser* o con el verbo *ser* en presente continuo *inter-siendo*) para ilustrar que una cosa es o existe sólo gracias a la existencia de una gran variedad de otros elementos que permiten que éste emerja, una interdependencia radical. Llevándolo al ámbito psicológico, la perspectiva budista parte de la base de un no-dualismo entre sujeto y objeto, y de la existencia de una íntima relación entre la persona y su entorno. Esta interdependencia le da sentido a la compasión y a la auto-compasión, como lo señala Kornfield (2008), “en la psicología budista, la compasión es un círculo

que abarca a todos los seres, incluidos a nosotros mismos” (p.43).

Un segundo aspecto que le da sentido a la compasión en su origen budista, guarda relación con el estrecho vínculo que se establece entre compasión y comprensión. De acuerdo a Hanh (2002), para tener compasión primero es necesario comprender el fenómeno observado. Se puede describir el comprender como la capacidad de desarrollar una perspectiva profunda y detallada del fenómeno (Hanh, 2002). La comprensión profunda que es prerrequisito de la compasión emerge de la práctica sistemática de *mindfulness* o atención plena (Hanh, 2002). La atención plena, a su vez, es uno de los ocho elementos del noble óctuple sendero (Hanh, 2000) el cual se refiere al camino de prácticas con que el budismo busca transformar el sufrimiento. Considerando lo anterior, la compasión no es una lucha ni un sacrificio, sino algo que emerge de modo natural e intuitivo (Kornfield, 2008). En síntesis, desde la perspectiva budista, la compasión emerge como un elemento natural luego de reconocerse la naturaleza interdependiente de la existencia y de desarrollar una comprensión profunda.

Como la noción de sí mismo y el concepto de la compasión, de modo general, se han entendido de modo diferente en las tradiciones culturales de oriente y occidente, vale la pena detenerse y observar qué se ha entendido por sí mismo y por compasión desde ambas perspectivas.

Sí mismo: Uno de los elementos centrales de la tradición budista es la *ayoidad*, es decir, la no existencia de un sí mismo separado e inmodificable. Como lo señala Hanh (2009), “No existe un sí mismo separado que pueda vivir por sí mismo, tú no puedes existir sin tus padres, tus ancestros, comida, agua, aire, tierra” (p.7), describiendo un sí mismo relacional (*relational being*) noción que también desarrollan pensadores como Francisco Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch (1997) y Kenneth Gergen (2009) entre otros.

De acuerdo a Hanh (2009), la constitución de esta identidad interdependiente puede ser comprendida en dos componentes, la co-determinación y la génesis co-originaria.

La co-determinación se refiere a que el sí mismo y el contexto dependen uno del otro y no pueden existir de un modo separado. En palabras de Gergen (2009), “la consciencia es siempre consciencia de algo, removiendo todos los objetos de la consciencia, no habrá consciencia, removiendo todos los objetos la consciencia cesará de existir” (xxii) estableciendo una interdependencia radical, mutua y constitutiva entre el sí mismo y su mundo. El sí mismo existe sólo gracias a elementos que no son el sí mismo y que lo constituyen.

Tabla 1. Autocompasión desde las perspectivas budistas y occidental tradicional

	PERSPECTIVA BUDISTA	PERSPECTIVA OCCIDENTAL TRADICIONAL
Auto (Perspectiva del sí mismo)	Perspectiva interdependiente El sí mismo es parte constitutiva de su contexto (sí mismo relacional) Inter-being.(Hanh, 1994)	Perspectiva independiente. Sí mismo que en su desarrollo va separándose y diferenciándose de su contexto.
Compasión	Karuna (Pali) Deseo de aliviar el daño o sufrimiento ocurrido en los demás y en uno mismo (Tirch, 2010) Metta o amor benevolente(loving-kindness) Deseo de brindar felicidad y experiencias emocionales positivas a otros y a uno mismo (Salzberg, 1995; Walpola, 1974) Bodhicitta, aspiración altruista de trabajar por el fin del sufrimiento de todos los seres (Chödrön, 2003). Surge del reconocimiento de la íntima interconexión del sí mismo con todo lo que existe. Observación más compleja de compasión.	Compasión del latín Com: En compañía de y Pathos: pasión o Sufrimiento. Compasión entendida como acompañar en el sufrimiento.

Por otra parte, lo co-originario se refiere a que no habría una preeminencia de un aspecto sobre el otro, tornándose irrelevante la pregunta por el origen histórico o causal del sí mismo, ya que éste co-emerge en el mismo instante con su contexto (Hanh, 2009).

En la auto-compasión, este sí mismo relacional podría entenderse como un elemento que permita fundamentar una humanidad compartida, como principio de este sí mismo compasivo (Hanh, 2009).

En síntesis, la compasión presenta diferencias en las tradiciones culturales occidental tradicional y budista, en la tradición occidental moderna está asociada al resonar con el sufrimiento compartido, mientras que en la tradición budista se le añade el activo anhelo de generar bienestar a quien tiene un sufrimiento (Germer y Siegel, 2012).

Definición de auto-compasión

Si bien la compasión y la auto-compasión tienen una larga tradición en la tradición cultural budista, sólo recientemente ha comenzado a ser motivo de estudio por parte de la psicología contemporánea (Neff, 2003b; Gilbert, 2005). Una de las primeras inclusiones sistemáticas en occidente se atribuye al trabajo de Sharon Salzberg (1995) quien enfatiza la auto-compasión como uno de los elementos centrales de la práctica de mindfulness.

De acuerdo a Germer y Siegel (2012) la compasión implica un sentimiento de bondad, cuidado y

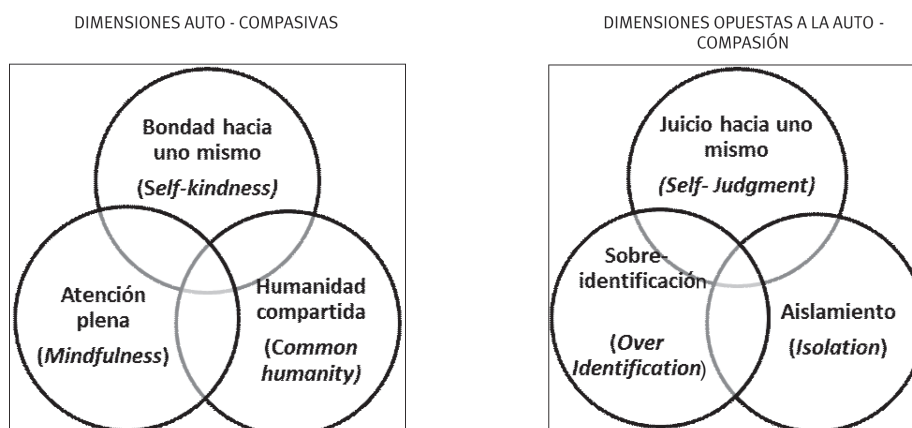
comprensión por las personas que sienten dolor, junto con el deseo emergente de aminorar su sufrimiento, implicando un reconocimiento de compartir la condición humana, frágil e imperfecta.

De acuerdo a Gilbert (2005), la compasión está enraizada en la capacidad biológica del cuidado por otros, sensibilidad al malestar, simpatía, tolerancia al malestar, empatía, no juicio y sostener un tono emocional cálido. La auto-compasión es la aplicación de estas capacidades en la propia experiencia. Según Gilbert y Procter (2006) las personas auto-compasivas son genuinamente conscientes de su propio bienestar y son sensibles y empáticos ante el malestar de los demás, pudiendo ser tolerantes con el malestar sin caer en la autocrítica y en el enjuiciamiento, comprendiendo las causas de este malestar y tratándose a sí mismos con calidez.

Una de las principales investigadoras de la auto-compasión en occidente ha sido Kristin Neff, docente de la Universidad de Texas, quien ha desarrollado este tema tomando elementos de diferentes maestros budistas que han incorporado esta práctica en occidente (Neff, 2012), particularmente los trabajos de Sharon Salzberg (1995); Joseph Goldstein y Jack Kornfield (1987) y Tara Brach (2003).

Neff (2012) ha señalado que la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes. Neff (2003a, 2015) señala que la auto-compasión tendría tres

Figura 1. Dimensiones de la auto-compasión (Neff, 2003a)



componentes interrelacionados que, de entrenarse, pueden manifestarse ante situaciones de dolor emocional: Bondad con uno mismo (self-kindness), entendida como el tratarse a uno mismo con cuidado y comprensión, en vez de hacerlo con un juicio crítico (self-judgment); reconocer la humanidad compartida (common humanity) entendida como el reconocimiento que los demás pasan por sufrimientos similares a los propios. En contraposición se encuentra el sentimiento de aislamiento (isolation); y finalmente mindfulness, entendido en términos generales como la capacidad de darse cuenta, de prestar atención y de aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente (Shapiro, Astin, Bishop y Córdova, 2005, Germer 2009) y en el contexto de la auto-compasión, entendido como la capacidad de tener una consciencia equilibrada y tomar distancia de los propios pensamientos y sentimientos, en contraposición a la sobre-identificación (over-identification) o la evitación de la experiencia presente (Neff, 2003b).

La interacción de estos 3 componentes de la autocompasión y sus opuestos se ilustran en la figura N°1

Analizando los elementos de la autocompasión

Bondad con uno mismo versus auto-crítica: De acuerdo a Barnard y Curry (2011) la bondad hacia uno mismo involucra la auto-afirmación cuando se presenta un momento de dificultad o sufrimiento, reconociendo en uno mismo el amor, la felicidad y el afecto. La autocrítica por su parte involucra un sentimiento de hostilidad y una constante demanda hacia uno mismo o hacia diferentes aspectos de uno mismo (Neff, 2003a) que puede ser dura e implacable (Barnard y Curry, 2011).

Reyes (2012) por su parte señala respecto a la bondad con uno mismo, que este elemento refleja la regla de oro de la reciprocidad, "tratarse a uno

mismo con la compasión que usualmente reservamos para otros" (p.5). De acuerdo a Shapiro y Carlson (2009), el espacio mental provisto de un acercamiento atento a los propios sentimientos difíciles permite abrir un espacio de claridad, perspectiva y ecuanimidad emocional (Shapiro, Brown y Biegel, 2007).

Común humanidad versus Aislamiento: La humanidad compartida implica el reconocimiento de los aspectos que tienen en común y comparten los seres humanos (Neff, 2015). Neff y Costigan (2014) plantean que la humanidad compartida puede ser entendida como la conciencia y el sentimiento de la existencia de una íntima conexión entre los seres humanos. De acuerdo a Barnard y Curry (2011), desde la perspectiva budista existe una íntima interconexión entre todos los seres, mientras que la sensación de separación sería la ilusión que impediría la conexión con el sentimiento de comunidad.

El concepto de inter-ser planteado por Hanh (2009) permitiría comprender que el sí mismo no es un ser separado de todo lo que lo rodea, sino que más bien existe sólo gracias a un sinnúmero de los elementos que no son el mismo que lo constituyen, como lo señala Hanh (2009) "una cosa es porque la otra cosa no es" (p. 94). Hanh (2009) dirá que no hay aislamiento ni ensimismamiento ontológico ni epistemológico, sino que los fenómenos en el momento presente son inter-dependientes, dicho de otro modo, la identidad está constituida o existe gracias a un sinnúmero de elementos (que no son la identidad misma) que la sostienen.

La común humanidad implica reconocer esta interconexión, como lo plantea Barnard y Curry (2011) particularmente en momentos de confusión, miedo, imperfección y debilidad, o como Neff (2011) lo menciona, entendida como el reconocimiento de la

humanidad compartida cuando se hace presente la limitación e imperfección.

Mindfulness versus sobre-identificación o evitación: según Germer & Simón (2011) la compasión es una actitud que va íntimamente unida a mindfulness, la capacidad de prestar atención al momento presente.

Mindfulness no incluye únicamente una atención cognitiva, sino un involucramiento afectivo, un darse cuenta sin juicio ni reactividad ante la experiencia del momento presente, que incluye emociones, cogniciones, sensaciones corporales, tanto como las sensaciones del medio externo: luz, sonidos, sabores, olores (Kabat-Zinn, 2005; Linehan 1993). Mindfulness implica el permitirnos estar con los sentimientos dolorosos que emergen observándolos y aceptándolos (Barnard y Curry, 2011), en vez de suprimirlos o sobre-identificarnos con ellos (Neff, 2003a). La sobre-identificación y la evitación son actitudes hacia la experiencia que surgen cuando mindfulness no está presente. La sobre-identificación como proceso psicológico involucra una «rumiación mental» que gira en torno a las propias limitaciones (Barnard y Curry, 2011), teniendo una escasa capacidad de observar los hechos con ecuanimidad, manteniéndose perdido en las circunstancias. Las personas que se sobre identifican tienden a magnificar el significado de los errores (Neff, Hsieh y Dejitterat, 2005, Shapiro et al., 2007; Neff, Kirkpatrick y Rude, 2007; Barnard y Curry, 2011).

Por otro lado, la evitación implica evadir los sentimientos, pensamientos y emociones dolorosas, adoptando una actitud distante y poco comprometida con la experiencia del momento presente (Kabat-Zinn, 2004; Neff, 2003a).

Así como es relevante poder caracterizar con precisión las características de la autocompasión, es necesario diferenciarla de otros conceptos psicológicos con los cuales pueden existir confusiones.

¿Qué no es auto-compasión?

Podemos diferenciar la auto-compasión, distinguiéndola de otros conceptos familiares en la psicología, tales como la autoestima, la lástima por uno mismo y el auto-criticismo.

Auto-compasión versus autoestima: La noción de auto-compasión no está basada en el contexto de la competencia o de la valoración por el desempeño o los resultados, sino que emerge desde el reconocimiento y aceptación de quien la persona es y que tiene en común con los demás, trascendiendo el nivel de los juicios, lo cual difiere con el concepto de autoestima (Neff, 2011). De acuerdo a Barnard y Curry (2011), la autoestima implica una favorable evaluación de uno mismo, mientras que la auto-compasión no está basada en un juicio, sino en

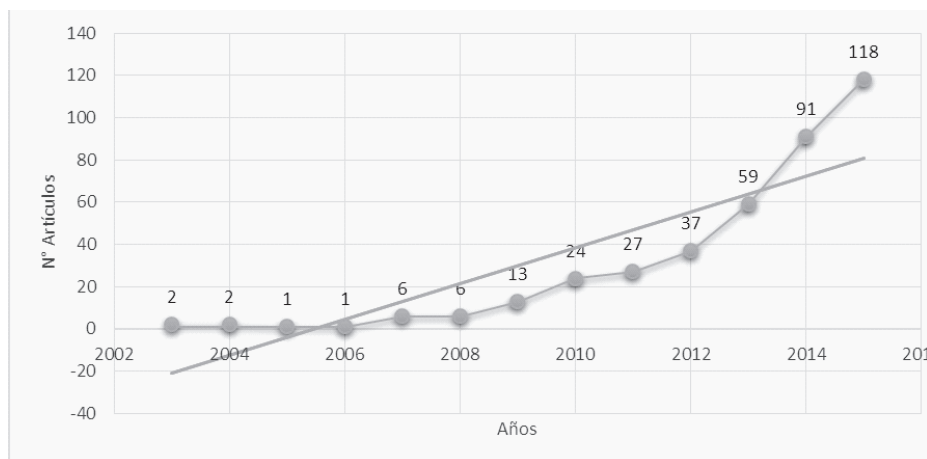
el reconocimiento de una humanidad compartida y en la actitud de aceptación y amabilidad hacia uno mismo. Tradicionalmente la auto-estima ha sido definida como el grado en el cual la persona es juzgada por ser competente en importantes dominios de su vida. (Rosenberg, 1965). Barnard y Curry (2011) definen la autoestima como “el sentimiento acerca de uno mismo que resulta de — o depende de— el ajuste con el propio estándar” (p.32). La valoración correspondiente a la autoestima frecuentemente está basada en la comparación con otros (Coopersmith, 1967; Harter, 1999). Mientras que una alta autoestima está asociada a ser o sentirse especial o a estar por sobre el promedio (Kitayama, Markus y Kurokawa, 2000), la compasión en cambio se fundamenta en reconocer la semejanza, lo compartido con los demás y desde esa conciencia común ser bondadoso con uno mismo.

Según Neff (2012), “la autocompasión no está basada en un juicio o evaluación positiva, es un modo de relacionarnos con nosotros mismos” (p.7). Las personas son compasivas consigo mismas no por ser especiales o por estar por sobre el promedio, sino por reconocerse como parte de una humanidad compartida, lo cual enfatiza la interdependencia por sobre la separación (Neff, 2012). Neff (2011) enfatiza que la auto-compasión ofrece una mayor estabilidad emocional que la autoestima, porque la auto-compasión no depende de la valoración de los otros ni de la propia valoración, y además siempre está disponible en uno mismo, tanto cuando se alcanza el éxito como cuando se ha caído (Neff, 2012b).

Según Seligman (1995), una alta autoestima puede ser mal adaptativa, ya que ésta puede relacionarse con el narcisismo, la auto-absorción, y la pérdida de consciencia de los otros.

Auto-compasión versus lástima por uno mismo y autocomplacencia: Una confusión común consiste en no diferenciar la auto-compasión de sentir lástima por uno mismo. En la lástima por uno mismo hay un juicio de conmiseración, pudiendo identificarse a uno mismo como pobre de recursos, poniéndose en juicio incluso el propio sentido de dignidad (Germer, 2009). Este juicio produce un mayor aislamiento. De acuerdo a Germer y Siegel (2012), la lástima se caracteriza porque la persona se sumerge en los propios problemas, olvidándose de los problemas de los demás, enfatizando sentimientos egocéntricos de separación y aumentando la tendencia al estrés (Germer, 2009). En la lástima se pierde el sentido de humanidad compartida y hay una sobre-identificación con los propios sentimientos, pensamientos y experiencias (Barnard y Curry, 2011), mientras que la auto-compasión implica un quiebre con la absorción en uno mismo al ver la propia experiencia y la

Figura 2. Artículos publicados con el término self-compassion (2003-2015)



Fuente: ISI Web of Knowledge, PsycINFO, Medline, PubMed y Google Scholar.

Artículos científicos publicados que incluyeran el término 'self-compassion' en el título y en las palabras claves. Se excluyeron Libros y Tesis. Búsqueda concluida el 10 de diciembre 2015

de los demás sin distorsiones o desconexión (Neff, 2003b; Germer, 2009).

Según Kornfield (2008), vivir con compasión no significa que se tengan que donar todas las posesiones, acoger a todos los mendigos ni arreglar todos los problemas de la familia extensa o comunidad. "Compasión no es codependencia, no implica perder el respeto por nosotros mismos ni sacrificarnos ciegamente por los otros" (Kornfield, 2008, p.43).

La auto-compasión es también diferente a la auto-complacencia o auto-indulgencia. De acuerdo a Barnard y Curry (2011) la auto-compasión permite reconocer con claridad los propios errores, sin necesidad de ponerse a la defensiva, mientras que la autocomplacencia implica una respuesta de indiferencia o resignación. En la auto-complacencia hay un estancamiento y una evitación de la responsabilidad, mientras que en la auto-compasión hay una observación ecuánime de lo que ocurre en el momento presente, al mismo tiempo que hay un activo interés por tener salud y bienestar (Neff, 2003b).

Auto-compasión versus auto-criticismo: Mucha gente cree que el auto-criticismo es necesario para la motivación, aludiendo a que si se es demasiado auto-compasivo se puede caer en conductas negligentes con uno mismo (Neff, 2012b). Así, por ejemplo, se puede tener la falsa impresión de que si una persona es autocompasiva adoptará una actitud negligente, creyendo por ejemplo que estará sentada todo el día mirando televisión y comiendo helado, sin esforzarse por nada. Según Neff (2012b), la autocompasión es similar a la actitud de una madre que cuida a sus hijos, deseando su bienestar. Esto no implica que la madre vaya a ser indulgente con ellos, sino que precisamente porque los ama, no les

permite hacer lo que quieran, asegurándose de que coman bien, vayan a la escuela, se laven los dientes y se acuesten temprano, y que hagan todo lo que necesiten para que estén saludables.

Según Neff (2012b), la inspiración y el sentirse preparados para enfrentar el mundo no viene de la autocrítica; lo que se necesita es el apoyo y no sólo la crítica. "La motivación de la auto-compasión emerge del amor, mientras que la motivación del auto-criticismo emerge del miedo" (Neff, 2012, p.6).

Según Barnard y Curry (2011) el auto criticismo puede generar aislamiento y desconexión con el medio. Así, por ejemplo, de acuerdo a estudios como los de Dunkley (1999, en Barnard y Curry, 2011) las personas más autocríticas muestran menor comunión e intimidad con los demás.

Algunas evidencias preliminares, intervenciones y prácticas de auto-compasión

Evidencias preliminares

Aun cuando el concepto de auto-compasión es muy reciente en psicología, existe una incipiente línea de investigación que destaca su influencia en el bienestar psicológico. En los últimos años el número de investigaciones y artículos que incluyen la auto-compasión como un concepto a ser evaluado se ha incrementado significativamente, tal como se ilustra en la figura N°2

La mayoría de los estudios realizados sobre autocompasión han utilizado escala de autocompasión de Neff (2003a) (Self-Compassion Scale) que tiene 26 ítems de auto-reporte que comprende 6 sub-escalas, las cuales son: bondad con uno mismo (self

kindness), juicio hacia uno mismo (self judgment), humanidad compartida (common humanity), percepción de aislamiento (perceived isolation), mindfulness y sobre-identificación (over-identification). Esta escala posee una buena consistencia interna ($r=0,9$) y confiabilidad test re-test de $r=0,93$ con 3 semanas de intervalo (Neff, 2003^a; Neff, 2015).

Uno de los más consistentes resultados que la literatura reporta consiste en que el incremento en la auto-compasión está asociado a una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión. Específicamente Neff (2003a) y Neff et al. (2007) han establecidos correlaciones negativas de entre 0,5 y 0,7 entre auto-compasión y depresión, y de 0,6 y 0,7 entre auto-compasión y ansiedad.

Dentro de las hipótesis que explicarían estas correlaciones encontramos la teoría evolutiva de la compasión de Gilbert y Irons (2004) quienes señalan que la auto-compasión activaría un sistema neurológico que ha evolucionado en mamíferos y particularmente en primates, el cual cumple la función de calmar y suavizar, favoreciendo una sensación básica de seguridad y bienestar, facilitando la generación de apego relacional, lo cual ayuda a reducir el sentimiento de miedo y aislamiento. También podría influir el hecho que la auto-compasión es un factor que se contrapone al auto-criticismo, y en la medida que más se cultiva la primera, naturalmente la segunda se reduce (Gilbert, 2005; Gilbert y Choden, 2013). De acuerdo a Blatt (1995), el auto-criticismo es un importante predictor de la ansiedad y la depresión en población clínica.

Baer, Peters y Lykins (2012) encontraron una alta correlación entre auto-compasión y bienestar psicológico en poblaciones no clínicas, lo cual se observó en una mayor aceptación con uno mismo, relaciones positivas con otros, mayor autonomía, autodominio y competencia en el manejo en las demandas de la vida y crecimiento personal. Según Seligman y Csikszentmihalyi (2000) las personas auto-compasivas han mostrado tener fortalezas psicológicas tales como una mayor felicidad, optimismo, sabiduría, curiosidad y exploración, iniciativa personal y afectos positivos. De acuerdo a Reyes (2012), la auto-compasión trae como consecuencias el incremento en la capacidad del autocuidado y una mejoría en la relación con los demás.

De acuerdo al estudio desarrollado por Neff (2003a), los individuos con una alta autocompasión tienden a tener menor rumiación mental y supresión de pensamientos, además de una mayor inteligencia emocional, mayor claridad de sus sentimientos y mayor habilidad para reportar sus estados de ánimo negativos, además de reportar sentimientos de autonomía y competencia. Las personas con una mayor auto-compasión también reportan tener ma-

yores sentimientos de conexión social y satisfacción con la vida, elementos importantes de una vida con sentido (Neff, 2003b; Neff et al., 2007; Neff y Costigan, 2014). Las personas auto-compasivas exhiben una manera gentil y saludable de relacionarse consigo mismos, lo cual es ratificado por un estudio de Leary, Tate, Adams, Allen y Hancock. (2007) quienes investigaron sobre el modo en que las personas auto-compasivas lidiaban con los eventos negativos en su vida. En este estudio se les pidió a los participantes que reportaran acerca de los problemas que habían experimentado en un periodo de 20 días. Las personas con un alto nivel de auto-compasión mostraron tener más perspectiva de sus problemas, se sintieron menos aisladas, y también experimentaron una reducción en sus niveles de ansiedad y un aumento en su autoconsciencia cuando pensaban acerca de sus problemas.

Intervenciones

Desde que la auto-compasión ha demostrado estar asociada a la salud psicológica, se han implementado algunas intervenciones terapéuticas que buscan explícitamente incrementar la auto-compasión. Estos programas han sido implementados con pacientes con una fuerte tendencia a la auto-crítica (Gilbert y Procter, 2006) y también con poblaciones no clínicas (Neff, 2012b). A continuación, revisaremos dos de los principales programas de entrenamiento en la auto-compasión.

Terapia focalizada en la compasión (Compassion Focused Therapy- [CFT] en su nombre y siglas originales en inglés)

La Terapia centrada en la compasión es un protocolo clínico que buscan entrenar el cultivo de la compasión en pacientes con una fuerte tendencia a la auto-crítica, a la culpa o vergüenza (Gilbert y Procter, 2006) y en poblaciones no clínicas en contexto de terapia individual (Neff, 2012b). Fue desarrollada por Paul Gilbert (2009, 2010) y su equipo en la Universidad de Derby. Los principios fundamentales del CFT buscan motivar a la persona para cuidar de su propio bienestar, a ser sensibles a sus propias necesidades y angustias, y extender la calidez y comprensión hacia ellos mismos.

Según Gilbert (2010) la CFT es una terapia multimodal que se apoya en diversas intervenciones cognitivo-conductuales y otras terapias, utiliza diversas herramientas, tales como: la relación terapéutica, el diálogo socrático, el descubrimiento guiado, las formulaciones estructuradas, las tareas graduadas, la imaginación centrada en la compasión, la práctica de mindfulness, etc. (Gilbert, 2010).

La Terapia focalizada en la compasión (Gilbert, 2012) busca entrenar la capacidad interna de en-

frentarse a las emociones negativas que tienen su origen en los sistemas de satisfacción y de logro (recuerdos traumáticos, vergüenza, autocrítica), luego, fomenta la capacidad de experimentar emociones y experiencias positivas y, finalmente, introduce intervenciones multimodales como imaginería, práctica de mindfulness, respiración calmante, etc.

Este programa fue desarrollado originalmente para pacientes con un alto criticismo y vergüenza (Gilbert, 2005; Gilbert y Irons, 2004; Gilbert y Procter, 2006). El Entrenamiento se focaliza en el modo cognitivo y afectivo en que el paciente se trata a sí mismo, y el rol del terapeuta consiste en ayudar al paciente a examinar la función del juicio sobre sí mismo y modelar en su actitud terapéutica los atributos y las cualidades de la compasión que gradualmente son internalizadas por el paciente (Gilbert y Irons, 2004).

De acuerdo a Gilbert y Procter (2006), este programa trata de ayudar a las personas que han establecido una forma de atacarse a sí mismos, a menudo de forma automática y altamente entrenada como respuesta ante los fracasos o retrocesos. Este programa no aborda la autocrítica directamente, sino que busca explorar el por qué se adoptó el modo de relacionarse consigo mismo desde el criticismo, y busca desarrollar nuevas formas de pensar y de sentir, cultivando un enfoque basado en la compasión hacia uno mismo. De acuerdo a Gilbert y Procter (2006), la clave está en desarrollar un nuevo modo de relacionarse con uno mismo basado en la calidez, el cuidado y la compasión.

De acuerdo a lo que plantea Gilbert, la Terapia focalizada en la compasión busca desarrollar el sí mismo compasivo de la persona, a través del desarrollo de los atributos y habilidades de la compasión (Gilbert 2009). Esta terapia pone especial cuidado en la relación paciente-terapeuta. El paciente debe experimentar la relación con el terapeuta de una forma compasiva y alejada de la vergüenza. Por otro lado, el terapeuta debe ayudar a su paciente a desarrollar los atributos vinculados a la compasión, según Gilbert (2009) estos atributos son: apreciar el bienestar, sensibilidad, simpatía, tolerancia al sufrimiento, no juzgar y empatía.

Mientras que las habilidades de la compasión son: atención compasiva, razonamiento compasivo, conducta compasiva, imaginería compasiva, sentimiento compasivo, sensaciones compasivas.

La evidencia de este programa es incipiente, aunque bastante prometedora. En el primer estudio (Gilbert y Procter, 2006) se hizo una evaluación piloto del programa con mediciones pre-post en donde se evaluaron los cambios en seis pacientes con diagnóstico psiquiátrico. El programa consistió en 12 sesiones semanales de dos horas de duración.

Todos los pacientes mostraron una significativa disminución en el auto reporte de los indicadores de depresión, ansiedad, vergüenza, conducta sumisa, sentimiento de inferioridad, y también una disminución de la frecuencia, poder e intrusividad de los pensamientos autocríticos. Inversamente, aumentó la sensación de calma, el darse cuenta de la hostilidad a sí mismos, la generación de sentimientos de calidez y la tolerancia al malestar (Barnard y Curry, 2011).

El segundo estudio fue realizado con tres casos con pacientes esquizofrénicos que experimentaban alucinaciones auditivas hostiles. Los investigadores, para abordar los síntomas alucinatorios, como consideraron las alucinaciones del mismo modo que se consideran los pensamientos autocríticos de los pacientes con depresión, como aspectos que se pueden observar con atención plena, tomando perspectiva de ellos y adoptando una actitud gentil. Los pacientes que recibieron 12 sesiones de 1 hora de intervención mostraron una disminución en los indicadores de depresión, ansiedad, psicoticismo, paranoia, síntomas obsesivos y sensibilidad interpersonal, aunque sólo un paciente mostró un significativo incremento de la autocompasión.

Programa de Mindfulness y Auto-compasión (Mindful Self-Compassion Program [MSC] En su nombre y siglas originales en inglés)

Este es un programa que busca explícitamente integrar la auto-compasión y la práctica de mindfulness en un plan estructurado, de manera similar a los talleres de reducción del estrés basados en mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR). En los talleres se sostienen conversaciones, se realizan ejercicios experienciales y se practica meditación formal e informal. Los temas que se abordan en cada una de las sesiones son: (1) Descubriendo la auto-compasión, (2) practicando mindfulness, (3) amor bondadoso y mindfulness, (4) encontrando la propia voz compasiva, (5) viviendo profundamente, (6) manejando las emociones difíciles, (7) transformando las relaciones, y (8) saboreando tu vida.

Recientemente se condujo un primer estudio de la implementación de este programa (Neff, 2012). Este estudio fue aleatorizado y controlado, y en él se compararon los resultados de un grupo de tratamiento (N = 25) con un grupo control de lista de espera (N = 27).

Los principales resultados indican que la participación en el programa se asoció con un importante aumento en la auto-compasión, la atención plena (mindfulness), la compasión por otros y la satisfacción con la vida. Complementariamente, el entrenamiento se asoció con una importante reducción en los índices de depresión, ansiedad, estrés, e impacto del trauma. Los análisis también exploraron si el

incremento en el bienestar atribuido al programa estaba asociado al aumento de la auto-compasión o de la atención plena.

La auto-compasión predijo una importante parte de la varianza de las variables conexión social, depresión y ansiedad, mientras que la atención plena (mindfulness) por su parte explicó una importante parte del incremento en la felicidad y la reducción del estrés, y sólo la atención plena (mindfulness) fue un significativo predictor de la respuesta favorable ante el impacto de un trauma. Este estudio sugiere que tanto la auto-compasión como mindfulness son elementos claves para obtener resultados favorables en el programa de mindfulness y auto-compasión. El seguimiento mostró que los resultados se mantenían a los 6 meses de haber concluido el programa (Neff, 2012).

De acuerdo a Neff (2012) al ser estudios pilotos en un ámbito novedoso, recién se están dando los primeros pasos en conocer el funcionamiento y los efectos de la autocompasión. Se requiere de estudios más rigurosos metodológicamente, con grupo control y experimental, además de asignar aleatoriamente a los participantes.

Finalmente, en el contexto de habla hispana y latinoamericano se están comenzando a dar los primeros pasos en la inclusión e investigación de la auto-compasión. Un equipo de investigadores españoles y brasileños han trabajado en la validación de la escala de autocompasión en una población de habla hispana (García-Campayo, Navarro-Gil, Montero-Marín, López-Artal y Demarzo, 2014). Por otro lado un equipo de la Universidad de Chile y de la Pontificia Universidad Católica de Chile han trabajado en validación de la escala de autocompasión en una población chilena (Araya, Moncada, Fauré, Mera, Musa et al, en prensa). Simultáneamente se está realizando un primer estudio empírico sobre los efectos de un taller de entrenamiento en mindfulness y autocompasión con una población de mujeres adultas que presentan síntomas de ansiedad y que viven en un contexto sociocultural de alta vulnerabilidad, este estudio está en su etapa final y los resultados se esperan tener a principios del año 2016.

Conclusiones

El presente artículo buscó describir de un modo contextualizado el constructo de la autocompasión, considerando el origen histórico y cultural del cual emerge, y desde esa perspectiva, comprender su significado en la psicología y psicoterapia contemporánea. Se presentaron algunos resultados empíricos preliminares que enriquecen el tema y se señalan algunos programas que buscan entrenar la

auto-compasión para incrementar el bienestar en poblaciones clínicas y no clínicas. A su vez, la inclusión de la perspectiva budista de la compasión permite, a juicio de los autores, ampliar la comprensión semántica de lo que se ha entendido habitualmente por compasión en el contexto cultural occidental moderno.

Los fundamentos filosóficos y teóricos de la auto-compasión, expuestos en el presente artículo, parecen reflejar un movimiento más amplio que está influyendo al ámbito de la investigación y la salud. Por un lado, éste puede ser entendido como parte del desarrollo de un nuevo paradigma integrativo, el desarrollo de una nueva perspectiva, que entre otros elementos está redefiniendo la comprensión del sí mismo, donde se transita de un sí mismo individual y separado a un sí mismo relacional.

Por otra parte, las nuevas tendencias integrativas en psicología parecen estar ampliando e impactando el paradigma investigativo y están apareciendo entonces nuevas nociones que vienen a re-definir o complementar conceptos utilizados por la psicología tradicional; un ejemplo de ello puede ser el de la auto-compasión, que puede permitir abrir los horizontes investigativos. La auto-compasión podría alinearse con los beneficios demostrados por un concepto ya arraigado como la autoestima, pero ir más allá. Así, podría ofrecer nuevas posibilidades ante los efectos adversos que la auto-estima ha presentado, como, por ejemplo, el que tenga correlaciones positivas con el narcisismo y el que se asocie también a un mayor ensimismamiento.

Ahora bien, referente a una discusión teórica, se hace posible una renovada comprensión de la compasión en general y de la auto-compasión en particular, creándose un nuevo marco de referencias semántico, para reflexionar sobre el sí mismo y el modo de relaciones que éste establece. A modo de ejemplo, la psicología contemporánea ha utilizado habitualmente los conceptos de auto-estima y auto-criticismo para señalar dos modos polares de relación del sí mismo, ambos conceptos con un claro énfasis cognitivo. Esta comprensión abre determinadas posibilidades, pero al mismo tiempo sesga otras, tal como ocurre con la noción de auto-estima ya mencionada, validada favorablemente por la psicología tradicional por décadas. La auto-compasión al no estar basada en el juicio crítico (soy mejor o peor que otra persona) sino en la humanidad compartida (experiencias que todos los humanos tenemos), permite una ampliación semántica, sobre todo en el modo de relacionarse del sí mismo, ya no centrado en el juicio comparativo, sino más bien en la humanidad compartida, bondadosa y con perspectiva. Se abre por tanto la posibilidad de estable-

cer con este concepto un nuevo paradigma trans-teórico y comprensivo del sí mismo.

A nivel pragmático, y producto también de una renovada perspectiva conceptual entregada por la compasión, se hace posible realizar nuevas intervenciones psicológicas que promuevan y entrenen la compasión y la auto-compasión en poblaciones que lo necesiten, como se revisó en la literatura de los últimos años; diversos programas de entrenamiento en mindfulness y auto-compasión han demostrado ser efectivos empíricamente en los contextos donde se han desarrollado.

La investigación en auto-compasión está recién en su nacimiento y aún es muy temprano para saber si será una auténtica alternativa a perspectivas y conceptos tradicionales en psicología clínica, tales como el concepto de autoestima. Sin embargo, los resultados preliminares resultan ser alentadores, siendo necesarios nuevos estudios, con diferentes poblaciones y con metodologías más controladas y rigurosas.

Un desafío que queda aún pendiente es la implementación de estos mismos programas (u otros) en contextos y poblaciones diversas. Habitualmente la auto-compasión se ha estudiado e investigado en población estadounidense o europea, interesada en la meditación y con un nivel socioeconómico medio-alto o alto. Poder realizar intervenciones clínicas validadas empíricamente que desarrollen las habilidades de estar plenamente presente (mindfulness) y la auto-compasión en el contexto cultural latinoamericano presenta un enorme y necesario desafío. Considerando los altos niveles de violencia y maltrato presentes en varios de los países de Centroamérica y Sudamérica, el entrenamiento en mindfulness y auto-compasión pueden ofrecer alternativas clínicas novedosas y efectivas, aunque esto último aún necesita ser investigado.

REFERENCIAS

- Araya, C., Moncada, L., Fauré, J., Mera, L., Musa, G., Cerda, J., & Brito, G. (en prensa). Adaptation and Validation of the Self-Compassion Scale in a Chilean Context. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*.
- Baer, R. A., Peters, J. R., & Lykins, E. L. B. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched no meditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Blatt, S. (1995). Representational structure in psychopathology. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Rochester symposium on developmental psychopathology: Emotion, cognition and representation, Vol.6* (pp.1-34). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam Books.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Dalai Lama (2002). *El arte de la compasión, la práctica de la sabiduría en la vida diaria*. Barcelona: Grijalbo.
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Montero-Marín, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS) *Health and Quality of Life Outcomes*, 12, (4) 1-9.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: beyond self and community*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K., & Simón, V. (2011). *Compasión y autocompasión, en: Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: deepening mindfulness in clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy*. London; New York: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Oakland, Calif: New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2012). Compassion focused therapy. In W. Dryden (Ed.), *Cognitive behaviour therapy* (pp. 140-165). London, UK: Sage.
- Gilbert, P., & Choden (2013). *Mindful Compassion*. Robinson: London.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Goldsein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: the path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Hanh, T. N. (1994). *Ser paz; El corazón de la comprensión: comentarios al Sutra del corazón*. Madrid: Neo Person.
- Hanh, T. N. (2000). *El corazón de las enseñanzas de Buda: el arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Hanh, T. N. (2002). *La ira: el dominio del fuego interior*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Hanh, T. N. (2004). *Construir la paz*. Barcelona: RBA.
- Hanh, T. N. (2009). *Beyond the Self Teachings on the Middle Way*. Berkeley: Parallax Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. London: Piatkus
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, Emotion, and Well-being: Good Feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, 14(1), 93-124.
- Kornfield, J. (2008). *The wise heart: a guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. New York: Bantam Books.
- Leary, M, Tate, E, Adams, C, Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant event: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92,887-904.
- Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. (2012). The Science of self-compassion. In C. G. R. Siegel (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. (2012) Un estudio aleatorizado y controlado del programa Mindful Self Compassion (MSC) ponencia presentada en el International Symposia for Contemplative Studies, Denver, USA.
- Neff, K. (2015). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. doi:1007/s12671-015-0479-3.
- Neff, K. & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 114-117.
- Neff, K., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.
- Real Academia Española de la Lengua (2001). *Diccionario de la lengua española*, vigésimo segunda edición [versión on-line]. Extraído el 08 de julio de 2013, desde <http://lema.rae.es/drae/?val=autocompasi%C3%B3n>
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of holistic nursing: official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 30(2), 81-89.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: the revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Seligman, M. E. P. (1995). *What you can change-- and what you can't: the complete guide to successful self-improvement*. New York: Fawcett Books.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology an introduction*, recuperado de <http://psych.upenn.edu/seligman/apintro.htm>.
- Shapiro, S. L., Astin, J., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005) Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress management*, 12, 164-176.
- Shapiro, S.L., Brown, K.W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists

in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. doi: 10.1037/1931-3918.1.2.105.

Shapiro, S., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Triet, R. (2001). Le Zen, voie de compassion. *Bulletin de L'Association Zen Internationale*, 84, 2-5.

Varela, F. J., Thompson, E. y Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.