



Kristin Neff · Christopher Germer

CUADERNO DE TRABAJO DE  
**MINDFULNESS Y  
AUTOCOMPASIÓN**

Un método seguro para aumentar la fortaleza  
y el desarrollo interior y para aceptarse a uno mismo



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

KRISTIN NEFF, PhD  
CHRISTOPHER GERMER, PhD

# **CUADERNO DE TRABAJO DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN**

**Un método seguro para aumentar la fortaleza  
y el desarrollo interior y para aceptarse a uno mismo**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:  
THE MINDFUL SELF-COMPASSION WORKBOOK  
A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive  
© 2018 Kristin Neff y Christopher Germer  
© 2018 The Guilford Press, New York, USA

---

**Traducción: David González Raga**  
**Revisión técnica: Marta Alonso Maynar**

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2020  
Henao, 6 – 48009 Bilbao  
www.edesclee.com  
info@edesclee.com  
Facebook: EditorialDesclee  
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain  
ISBN: 978-84-330-3111-2  
Depósito Legal: BI-01136-2020  
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

# Índice

---

Agradecimientos . . . . .	9
Prólogo . . . . .	11
Introducción: Cómo trabajar con este cuaderno . . . . .	17
1. ¿Qué es la autocompasión? . . . . .	31
2. Lo que la autocompasión no es . . . . .	43
3. Los beneficios de la autocompasión . . . . .	53
4. La fisiología de la autocrítica y la autocompasión . . . . .	63
5. El yin y el yang de la autocompasión . . . . .	75
6. El mindfulness . . . . .	83
7. Abandonar toda resistencia . . . . .	93
8. El <i>backdraft</i> . . . . .	103
9. El desarrollo de la bondad amorosa . . . . .	113
10. La bondad amorosa hacia uno mismo . . . . .	121
11. La motivación autocompasiva . . . . .	133
12. La autocompasión y el cuerpo . . . . .	145
13. Etapas de progresión . . . . .	159

14. Viviendo profundamente . . . . .	167
15. Permanecer abiertos a los demás sin perdernos a nosotros mismos . . . . .	179
16. Cómo encontrarnos con las emociones difíciles. . . . .	187
17. Autocompasión y vergüenza. . . . .	197
18. La autocompasión y el mundo de las relaciones. . . . .	211
19. La autocompasión y los cuidadores. . . . .	223
20. Autocompasión e ira en las relaciones. . . . .	233
21. La autocompasión y el perdón . . . . .	247
22. Abrazar lo positivo . . . . .	259
23. Apreciarse a uno mismo. . . . .	269
24. Perseverar . . . . .	277
Recursos . . . . .	283
Prácticas y ejercicios . . . . .	287
Índice de términos . . . . .	291
Sobre los autores. . . . .	295
Lista de archivos de audio . . . . .	297

**Nota de los Traductores:** Hemos traducido el manual usando el genérico masculino para no llenar la traducción de palabras terminadas en o/a o alternativas como la @. No existiendo aún una regla definida para representar los diferentes géneros, te pedimos que al hacer las prácticas, hacer los ejercicios o explicar los temas, adaptes tu lenguaje a la forma más inclusiva y respetuosa posible a los colectivos que estén representados en tus grupos de alumnos. Quizá alternando palabras de ambos géneros. O incluyendo otros géneros si así se solicita.

Los lectores interesados en el uso personal de los archivos de audio de algunos de los ejercicios contenidos en este libro pueden encontrarlos en [www.guilford.com/neff-materials](http://www.guilford.com/neff-materials) y en español en [www.mindfulnessyautocompasion.com](http://www.mindfulnessyautocompasion.com) o en <https://www.edes-lee.com/colecciones/biblioteca-de-psicologia/cuaderno-de-trabajo-de-mindfulness-y-autocompasion> (en castellano) en la Editorial Desclée De Brouwer.

## Agradecimientos

---

Aunque los autores de este libro empezaron a desarrollar en 2010 su enfoque de Mindfulness y Autocompasión (MSC, de su acrónimo inglés Mindful Self-Compassion), ese enfoque ha acabado convirtiendo a la comunidad de practicantes, profesionales e investigadores del MSC en los depositarios del envidiable proyecto que ha recopilado la sabiduría acumulada al respecto y la ha integrado en el programa de formación que el lector tiene ahora entre sus manos. Nuestra esperanza es que el MSC siga evolucionando y enseñando el arte sutil de llevar la compasión al mundo que comienza aprendiendo a ser bondadosos con nosotros mismos. Es con este objetivo que damos las gracias a las muchas personas cuyas voces se escuchan en las páginas de este libro.

Tenemos la oportunidad de vivir en un tiempo en la que la sabiduría de Oriente y Occidente están fusionándose y la práctica de la compasión y la ciencia han dejado de ser cuestiones separadas, una convergencia que carece de precedentes en la historia de la humanidad. Por ello estamos profundamente agradecidos a las luminarias que tuvieron el valor y la visión de tender estos puentes, como el Dalai Lama, Jon Kabat-Zinn, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Richie Davidson, Sara Lazar, Tania Singer, Pema Chödrön, Thupten Jinpa, Tara Brach, Daniel Siegel, Rick Hanson y Paul Gilbert, por nombrar solo unos pocos, cuyos esfuerzos han allanado el

camino para que nuestro programa centrado en la autocompasión se incorpore a la corriente principal de la sociedad.

Desde el mismo comienzo contamos con la ayuda de colegas que, conscientes de la importancia de la autocompasión, colaboraron con nosotros en formas tan diversas como desinteresadas. Entre ellos cabe destacar a Michelle Becker, Steve Hickman, Christine Brähler, Susan Pollak, Pittman McGehee, Kristy Arbon, Lienhard Valentin, Wibo Koole, Hilde Steinhauer, Judith Soulsby, Vanessa Hope, Hailan Guo, Seogwang Snim, Marta Alonso Maynar, Dawn MacDonald y Micheline St. Hilaire. Steve y Michelle, en particular que, en 2014, pusieron en marcha nuestra iniciativa de formación de profesores de MSC en la Universidad de California en San Diego y nos han ayudado a desarrollar el abordaje pedagógico que presentamos en este libro, un enfoque seguro y eficaz de formación en autocompasión que ha demostrado ser aplicable a un amplio abanico de personas. Esperamos que los lectores que, gracias al empleo de este cuaderno, adviertan cambios en su vida, consideren la posibilidad de asistir a un programa real de MSC que les proporcione la oportunidad de trabajar con los perspicaces y capacitados profesores que constituyen la esencia misma del MSC. (Los lectores interesados en estos cursos en su área pueden encontrarlos en [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org).)

Difícilmente existiría este libro de no haber sido por el apasionado apoyo de Kitty Moore, nuestra querida editora senior de The Guilford Press que lleva varias décadas tratando de hacer del mundo un lugar mejor. También estamos agradecidos a Christine Benton, editora de producción, cuya minuciosa corrección de estilo y contenido ha contribuido a hacer más accesible y valioso este cuaderno de trabajo.

Esperamos poder devolver, durante los próximos años, la generosidad y comprensión que nos han ofrecido nuestros seres queridos, en particular Rowan, el hijo de Kristin y Claire, la compañera de vida de Chris. Y esperamos que este libro contribuya positivamente también a que los lectores establezcan contacto con sus amables corazones.

# Prólogo

---

*Marta Alonso y Vicente Simón*

El cultivo de la compasión y de la autocompasión es algo que se remonta a etapas muy tempranas en todas las tradiciones meditativas, sin embargo, su estudio científico es relativamente reciente. Fue en 2003 cuando Kristin Neff publicó los que pueden considerarse como los dos primeros trabajos científicos sobre autocompasión (Neff, 2003a y 2003b) y en 2011 cuando el Dr. Christopher Germer publicó su libro *The Path to Self-Compassion* (traducido al español como “El poder del mindfulness”), en el que explicaba tanto las bases científicas como la práctica de la autocompasión.

El MSC (Mindful Self-Compassion Program) Programa de Mindfulness y Autocompasión -es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, de 8+1 semanas, diseñado para cultivar la habilidad de la compasión, o amor incondicional hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de la Dra. Kristin Neff y la experiencia clínica del Dr. Christopher Germer, el MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.

A pesar del riesgo que como pioneros asumimos en 2012 al introducir el programa en España, usando literalmente la palabra “autocompasión”, y a medida que miles de usuarios realizan el programa

y hay más profesores formados en habla hispana, hemos comprobado con satisfacción, que año tras año se ha ido creando una “cultura de la compasión” en la que cada vez resulta menos necesario aclarar algo sobre el concepto, porque el alumnado viene instruido, receptivo y cada vez más preparado. A esto también ha contribuido la gran cantidad de investigación creciente y disponible sobre la autocompasión y que el programa se imparta tanto en el sistema público de salud como en el sistema educativo.

La estructura del programa MSC está basada en sesiones grupales con una duración de 3 horas aproximadamente, una cadencia semanal a lo largo de 8 sesiones más una sesión de práctica intensiva de medio día. Contiene tres meditaciones fundamentales o nucleares, otras nueve meditaciones más específicas y dieciocho prácticas informales de autocompasión, junto con la justificación y base teórica de todos esos ejercicios. Cada una de esas prácticas grupales se acompaña de un proceso de indagación compasiva con los participantes.

El programa está diseñado principalmente para construir el recurso emocional de la autocompasión. La autocompasión es la base de la curación emocional en mindfulness. Al hacernos conscientes, en el momento presente, de que estamos luchando con sentimientos de inadecuación, desesperación, u otras emociones dolorosas, nos permite responder con amabilidad y comprensión. La autocompasión nos permite gestionar mejor las emociones difíciles (miedo, ira, tristeza, vergüenza y duda), porque se realiza en el espacio de la conciencia amorosa, lo que aporta mayor sosiego y bienestar a nuestra vida cotidiana.

El Cuaderno de Trabajo que tiene el lector entre sus manos es la primera publicación oficial acerca de los contenidos del programa Mindful Self Compassion –Mindfulness y Autocompasión–, y es el fruto del trabajo de 10 años de refinamiento del programa tanto por parte de los autores como con las aportaciones de la comunidad internacional de profesorado de MSC, manteniendo siempre una relación bidireccional en la cual se han podido integrar todas las sugerencias para la mejora del currículum del programa. En este

Cuaderno de Trabajo se explican las prácticas principales de cada una de las sesiones de las que consta el programa y se aportan algunos ejercicios nuevos que permiten al lector comenzar todo un viaje de profunda transformación personal en un marco de seguridad y autorregulación, gracias a la forma de presentar las instrucciones de forma segura y cuidadosa. No obstante, recomendamos activamente que el lector pueda acceder al programa presencial de MSC, vivenciándolo directamente, bien en formato semanal o intensivo a través de profesorado debidamente acreditado (Ver directorio de profesorado oficial en [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)).

Es importante saber que el programa está perfectamente adaptado para poblaciones no anglosajonas y a nuestra cultura, de tal forma que podemos afirmar que el MSC va mucho más allá de considerarse un protocolo anglosajón, ya que mantiene una clara vocación universal como lo es la compasión. No podría ser de otra manera. En este sentido, hemos comprobado que funciona perfectamente en la población hispana, porque desde el principio se han realizado las adaptaciones necesarias en lenguaje y contenidos, gracias a la sensibilidad, apertura, y capacidad de retroalimentación de los creadores del programa, que han ido modificando el protocolo con las aportaciones de todo el profesorado de los distintos países. Además, las propuestas del MSC se pueden usar perfectamente por clínicos como complemento a su enfoque principal. Aunque se trate de un programa de entrenamiento en habilidades de autocompasión que no pretende ser psicoterapia, sabemos que la complementa de una forma muy efectiva. Incluso se están haciendo continuamente adaptaciones curriculares para diferentes poblaciones clínicas, siendo el único programa de 8 semanas que recomienda explícitamente que uno de los profesores del programa sea un clínico profesional de la salud mental.

Además, es importante tener en cuenta que no es preciso haber participado previamente en un programa de 8 semanas de mindfulness para poderse beneficiar de las prácticas de autocompasión. Son grupos de prácticas distintas y absolutamente complementarias, pero en ningún caso, jerárquicamente dependientes. Las prácticas

de compasión pertenecen a un grupo de prácticas denominadas generativas, mientras que las de mindfulness son prácticas contemplativas. No es necesario formarse previamente en un determinado grupo de prácticas para beneficiarse del otro. Basándonos en nuestra experiencia docente enseñando ambos tipos de programa, podemos afirmar que encajan perfectamente y se complementan, y que, sin duda, la opción más completa es sacar provecho tanto de un programa basado en habilidades de mindfulness, como del basado en las de autocompasión como el MSC. Nuestra experiencia docente es que las personas con una importante carga autocrítica o de vergüenza se beneficiarán más si primero practican autocompasión.

Por último, nos gustaría ilustrar al lector sobre cómo se desarrolló nuestra relación con este programa que se fraguó a partir del encuentro entre la Dra. Kristin Neff y el Dr. Christopher Germer en un retiro de meditación para científicos que tuvo lugar en Barre (Massachusetts, en enero de 2008. Yo (Vicente Simón) asistí a ese retiro y conocí a Christopher Germer, manteniendo el contacto con él hasta que tuve la oportunidad de invitarlo a dar una conferencia en Valencia, en septiembre del 2009, en la Universidad Internacional Valenciana (VIU), que entonces ocupaba las dependencias del Palacio de Pineda. Aquella conferencia propició el contacto de Germer con el grupo de meditación de Valencia que, mantuvo su primer retiro de meditación precisamente por esas fechas.

A principios de octubre de 2011, asistí a una de las primeras versiones que impartieron Germer y Neff en el Omega Institute for Holistic Studies, en Rhinebeck (Nueva York). Y fue a partir de ese curso, cuando, alentado por Christopher Germer, comencé a impartir una de las primeras versiones del MSC en diversos lugares de la geografía española durante el año 2012. Siguiendo el ejemplo de Germer y Neff, me pareció una buena idea no impartir el programa en solitario, sino incorporar a alguien como co-teacher, a ser posible una mujer con un perfil clínico, y de ahí surgió la idea de co-enseñar con Marta Alonso. Yo (Marta Alonso) fui a formarme con Germer y Neff a Massachusetts y al Reino Unido y en 2012 Vicente y yo estuvimos en el primer congreso internacional sobre la Compasión en

Friburgo, donde fuimos invitados a participar en el nacimiento del itinerario oficial de profesores. Así fue como comenzamos a colaborar en la docencia del MSC, impartiendo los dos primeros cursos como co-profesores en Valencia, uno en marzo y otro en octubre de 2012. Ahí comenzó una fructífera colaboración entre Marta y yo, impartiendo MSCs en varias ciudades españolas, siendo el primero de la serie el que se hizo en Granada en marzo de 2013. Estos MSCs conjuntos se extendieron desde 2012 hasta 2014 hasta un total de casi 20 ediciones del programa. En marzo de 2014, asistimos al primer Teacher Training del MSC que tuvo lugar en Barre (Massachusetts) en el Buddhist Centre for Buddhist Studies. Fue el primer paso en lo que, a partir de entonces, sería la formación de profesorado del programa MSC. Desde ese momento hasta la actualidad el MSC se ha convertido en el programa estandarizado de compasión más ampliamente difundido en el mundo, con alrededor de 2.500 profesores y se imparte en la actualidad en 29 países, en 15 idiomas. En toda Europa, América del Norte y del Sur, Australia, China y Corea del Sur y se imparte en diversos contextos profesionales, comunitarios y educativos.

El profesorado de MSC es supervisado en inglés, alemán, francés, español, portugués, chino y coreano. En España se han superado ya más de 100 ediciones del programa (en castellano y catalán) gracias a 170 profesores españoles titulados como Trained MSC Teachers o en proceso de formación y supervisión, que están trabajando de forma admirable por mantener la calidad de la enseñanza del programa conforme a sus estándares y código ético. Aproximadamente, sabemos que han pasado por el programa más de 5.000 usuarios. En Latinoamérica se ha impartido ya la primera edición de la formación de profesorado en Buenos Aires y en este momento hay 48 profesores en 8 países impartiendo el programa en castellano y portugués.

Con el nacimiento del itinerario oficial estandarizado de formación de profesorado de MSC, pasé (Marta Alonso) a ser responsable del mismo en habla hispana, formando un nuevo equipo con el psicólogo Luis Gregoris, que es el otro formador de profesorado de MSC

en España y Latinoamérica, y en 2019 fui nombrada Vicepresidenta ejecutiva del Consejo Ejecutivo del Center for MSC. La visión de esta organización es contribuir a un mundo más compasivo a través del cultivo de la práctica de mindfulness y autocompasión (MSC) desde una comprensión y un proceso profundos y personales entendiendo que el mindfulness y la autocompasión son capacidades humanas básicas que pueden ser entrenadas para fomentar el bienestar y reducir el sufrimiento. El Center for MSC se constituyó como una fundación sin ánimo de lucro que se encarga del itinerario de formación de profesores, salvaguardar la integridad del programa, difundir la investigación, apoyar a la comunidad internacional de profesorado, colaborar con otras entidades internacionales para la difusión de la compasión y la autocompasión y llevar a cabo proyectos de voluntariado en zonas en riesgo de exclusión especialmente en África y Asia.

Finalmente, nos gustaría resaltar que, sobre todo y por encima de todo, para nosotros, el encuentro con una persona tan extraordinaria como el Dr. Christopher Germer significó un punto de inflexión en nuestro desarrollo profesional, tanto en nuestro conocimiento teórico como en nuestra vivencia de la práctica de mindfulness, ya que nos abrió el campo, hasta entonces inexplorado, del cultivo de la compasión, que ha pasado a ser uno de los ingredientes esenciales en nuestra práctica meditativa, tiñendo por completo nuestras vidas. Asimismo, la experiencia de enseñar el MSC juntos supuso, no solo una singular experiencia de colaboración que nos ha unido profesional y personalmente, sino también una fuente de contacto gratificante con muchas personas, a las que veíamos transformarse ante nuestros ojos al descubrir el poder reconciliador y terapéutico de la autocompasión. Ha sido y es un privilegio poder enseñar y vivir la autocompasión y solo podemos terminar este prólogo expresando nuestra inmensa gratitud.

# Introducción: Cómo trabajar con este cuaderno

---

*Nuestra tarea no consiste en buscar el amor, sino en descubrir y eliminar las barreras internas que hemos erigido contra él.<sup>1</sup>*

—Rumi

Todos, para protegernos de las crudas realidades de la vida, hemos erigido barreras contra el amor. Pero hay otra forma de sentirnos protegidos y a salvo. Cuando estamos atentos a los problemas a los que enfrentamos y, en los momentos difíciles, nos tratamos de un modo amable, compasivo y solidario, las cosas empiezan a cambiar. Todos podemos, pese a las imperfecciones externas e internas, abrazarnos a nosotros y a nuestra vida y lograr la fuerza necesaria para seguir adelante. Los resultados de la extraordinaria investigación realizada, durante la última década, sobre la autocompasión\*

---

1. Cita de [www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/movingwords/quotefeature/rumi.shtml](http://www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/movingwords/quotefeature/rumi.shtml).

\* [N. del T. El lector debe tener claro desde el mismo comienzo que el significado del término «autocompasión» empleado en este libro no se refiere tanto a su acepción habitual como sensación de pena que experimenta el individuo con una baja autoestima cuando, sin contar con la confianza suficiente en sus habilidades, debe enfrentarse a una situación adversa que, en casos extremos, puede llegar a ser patológica. Muy al contrario, la autocompasión de la que aquí se habla se refiere estrictamente al significado literal de la palabra –un significado incluido en 2013 en el DRAE–, es decir, al hecho de ser compasivo con uno mismo.]

*Aprender a abrazarnos a nosotros mismos y a nuestras imperfecciones nos proporciona la resiliencia necesaria para seguir adelante.*

han demostrado claramente sus beneficios para el bienestar evidenciando que los individuos más autocompasivos tienden a ser más felices, a estar más satisfechos<sup>2</sup> y más motivados<sup>3</sup> con la vida, al tiempo que establecen mejores relaciones<sup>4</sup>, tienen una mejor salud física<sup>5</sup> y padecen menos problemas de ansiedad y depresión<sup>6</sup>. También han puesto de relieve que aumenta la resiliencia para enfrentarse a situaciones vitales estresantes como el divorcio<sup>7</sup>, la enfermedad<sup>8</sup> y el fracaso académico<sup>9</sup> y ayuda a combatir el trauma<sup>10</sup>.

Cuando nos vemos acosados por los problemas –es decir, cuando sufrimos, cuando fracasamos o cuando, por una u otra razón, nos sentimos inadecuados–, nos resulta difícil permanecer atentos a lo que ocurre y acabamos gritando o dando un golpe sobre la mesa. Pero hay veces en las que no solo no nos gusta lo que ocurre, sino que consideramos que ello se debe a que hay algo equivocado en noso-

2. Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
3. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
4. Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
5. Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2016). Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of Health Psychology*.
6. MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.
7. Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 261-269.
8. Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229.
9. Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
10. Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 1-7.

tros. En un simple parpadeo pasamos entonces de «*esto no me gusta*» a «*no quiero este sentimiento*», «*no debería tener este sentimiento*», «este sentimiento evidencia que hay algo *equivocado* en mí» y acabamos en «*¡soy malo!*». Ahí es, precisamente, donde entra en juego la autocompasión porque hay veces en que, para poder relacionarnos más atentamente con nosotros, es necesario que nos tranquilicemos y nos consolemos por las dificultades que entraña la vida.

La autocompasión brota, cuando estamos sufriendo, del mismo corazón del mindfulness. El mindfulness nos invita a permanecer *abiertos* al sufrimiento con una conciencia amorosa y espaciosa, a lo que la autocompasión añade «*sé amable contigo* en medio del sufrimiento». El mindfulness y la autocompasión son, en suma, las herramientas que nos permiten, en los momentos más difíciles de nuestra vida, mantener una presencia cordial y conectada.

*La autocompasión brota, durante los momentos de sufrimiento, del corazón del mindfulness.*

## MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

El Programa de Mindfulness y Autocompasión (MSC, acrónimo del inglés Mindful Self-Compassion) fue el primer programa de entrenamiento destinado a aumentar la autocompasión de una persona. Los programas de entrenamiento basados en el mindfulness<sup>11</sup>, como la reducción del estrés basada en el mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en el mindfulness<sup>12</sup> (MBCT) aumentan también la autocompasión<sup>13</sup>, pero lo hacen de un modo más implícito, como un subproducto bienvenido del mindfulness.

11. Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health, 26*, 359-371.
12. Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., et al. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy, 48*, 1105-1112.
13. Keng, S., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 26*(3), 270-280.

El objetivo explícito del MSC fue el de enseñar al gran público las habilidades necesarias para relacionarse de un modo amable y compasivo con uno mismo en medio de la vida cotidiana. Se trata de un programa de ocho semanas dirigido por profesionales debidamente entrenados a grupos de entre 8 a 25 participantes a lo largo de una serie de encuentros semanales de dos horas y cuarenta y cinco minutos más un retiro de meditación de medio día. La investigación realizada al respecto indica que el programa provoca una mejora duradera de la autocompasión y el mindfulness, reduce la ansiedad y la depresión<sup>14</sup>, mejora el bienestar global<sup>15</sup> y llega a estabilizar incluso la tasa de glucosa de los pacientes diabéticos<sup>16</sup>.

La idea del MSC se originó en 2008, cuando los autores se conocieron en un retiro de meditación para científicos. Kristin es una psicóloga del desarrollo y una investigadora pionera en el campo de la autocompasión, mientras que Chris es un psicólogo clínico que, desde mediados de la década de los 90, se ha movido en la vanguardia del movimiento de integración entre el mindfulness y la psicoterapia. Y fue durante el viaje que, al finalizar el retiro, nos condujo hasta el aeropuerto cuando nos dimos cuenta de que la combinación de nuestras habilidades podría ayudarnos a elaborar un programa destinado a la enseñanza de la autocompasión.

Yo (Kristin) descubrí la idea de la autocompasión en 1997 durante mi último año de universidad, una época en la que mi vida era un auténtico desastre. Acababa de atravesar un divorcio muy problemático y me hallaba sometida a tanto estrés que pensé que la asistencia a un curso de meditación budista podía serme de gran

- 
14. Neff, K. D., & 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.
  15. 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), 1-14.
  16. Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: A randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care, 39*(11), 1963-1971.

utilidad. Para mi sorpresa, la mujer que dirigía el curso habló de la importancia de la autocompasión. Y es que, aunque yo sabía la gran importancia que los budistas concedían a la compasión hacia los demás, jamás había considerado siquiera la posibilidad de ser compasiva *conmigo*. No es de extrañar que mi reacción inicial al respecto fuera «¿Pero de qué están hablando? ¿No estarán diciendo que me *permite* ser amable conmigo misma? ¿No es esa acaso una forma de egoísmo?», pero la necesidad de apaciguar mi mente era tan desesperada que no pude resistirme a probarlo. Y, cuando aprendí a ser menos crítica y más amable conmigo mi vida experimentó un auténtico vuelco.

Después de doctorarme, dediqué dos años a la formación posdoctoral colaborando con un investigador líder en el campo de la autoestima y me enteré de algunos de los problemas asociados a ese movimiento. Y es que, por más beneficioso que pueda resultar sentirse bien con uno mismo<sup>17</sup>, la necesidad de ser «especiales y por encima del promedio» desemboca en la comparación continua con los demás, el narcisismo, el enfado como mecanismo de defensa, los prejuicios, etcétera. Otra de las limitaciones de la autoestima es que tiende a ser contingente, es decir que, si bien está presente en los momentos que acompañan al éxito, suele esfumarse en los momentos de fracaso ¡que es precisamente cuando más la necesitamos! Entonces me di cuenta de que la autocompasión es la alternativa perfecta a la autoestima, porque se limita a proporcionar una sensación de valía que no exige ser perfecto ni mejor que los demás. Después de conseguir un trabajo como profesora adjunta en la universidad de Texas en Austin decidí llevar a cabo una investigación sobre la autocompasión. Y como, hasta ese momento, nadie había estudiado la autocompasión desde una perspectiva académica, centré mis esfuerzos en tratar de definir lo que es y en crear una escala para medirla, lo que puso en marcha lo que ha acabado convirtiéndose en una auténtica oleada de investigaciones sobre la autocompasión.

---

17. Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.