

Auto-Compasión y Liderazgo en el Acompañamiento

Compilación por María Paula Jiménez Palacio

www.mariapaulajimenez.com



Índice

La Autocompasión	3
1.1. Definición Autocompasión	5
1.1.1. Amabilidad hacia uno mismo	5
1.1.2. Común Humanidad	5
1.1.3. Atención Plena (Mindfulness)	6
1.2. El yin y el yang de la Autocompasión	8
1.3. La voz crítica y la voz autocompasiva	8
1.4. La Autocompasión conductual	11
1.5. Definición de Backdraft	13
1.6. Algunos mitos sobre la autocompasión	15
1.7. Investigación sobre Autocompasión	19
Tareas en casa	22
2.1. Práctica Autocompasiva	23
2.2. Carta Autocompasiva	23
2.2. Escala Autocompasiva	25
2.3. Ejercicio Auto-afirmación de Valores	27
Anexos	29
Bibliografía	31

LA AUTOCOMPASIÓN

¿Te has preguntado si hay una habilidad que te ayudaría a sostener tu centro, tu mente clara, una compasión real por tus pacientes y una amabilidad constante hacia ti mismo en medio de las dificultades cotidianas y el estrés del trabajo (presiones de tiempo, papeleos, fatiga, trauma, demandas de los pacientes)? Hay una serie creciente de investigaciones que demuestran que la autocompasión puede ayudar enormemente a los trabajadores del campo de la salud, pues les permite volver a conectar con la alegría y la satisfacción de ser cuidadores, tener menos estrés y mejorar la resiliencia emocional. La buena noticia es que es una habilidad entrenable y en este módulo profundizaremos en diferentes aspectos para que puedas familiarizarte con ella y fortalecerla.

Empecemos por recordar que nacimos para ser amables con nosotros mismos... pero, ¿en qué momento aprendimos lo contrario?, ¿Porqué es tan difícil lograrlo? Creemos que entre más duros seamos con nosotros mismos vamos a obtener mejores resultados y a ser más exitosos, pero la evidencia científica actual nos muestra todo lo contrario. En realidad la mejor forma de lograr una alta motivación es siendo amables con nosotros mismos y aumentando la compasión hacia nosotros mismos.

La Autocompasión es un campo emergente en la psicología contemporánea que tiene sus raíces en las prácticas contemplativas Budistas de hace 1,500 años. Actualmente hay un creciente interés en adoptar estas prácticas en nuestro mundo occidental e investigarlas científicamente para que puedan estar al servicio del bienestar, la felicidad y la libertad del sufrimiento en muchos campos, pero sobre todo en el contexto de la salud por la cantidad de presión y estrés inherente a la profesión.

La fatiga empática, el burnout y el estrés traumático de segunda mano por agotamiento emocional son fenómenos bastante comunes en las carreras del área de la salud, así que comprender de qué manera la habilidad de la autocompasión está correlacionada con nuestro bienestar se convierte en un tema urgente y necesario en nuestros centros de asistencia. Los retos que enfrentan los médicos, las enfermeras, y el personal administrativo y técnico en el campo de la salud son innumerables, pues sabemos que tienen que lidiar con muchas fuentes de presión: el sistema, los pacientes, las familias, la presión de no equivocarse y de salvar la vida de los pacientes, más su propia historia personal. Por esto quiero detenerme primero a honrar, celebrar, reconocer y agradecerle a ti y a todos en tu campo el magnífico trabajo que hacen cada día! Son los héroes silenciosos del mundo que cada día madrugan, trasnochan y se esfuerzan de mil y un maneras para servir, ayudar, aliviar el sufrimiento y devolverle la esperanza a los

pacientes y sus familias o se detienen con amor y conciencia para acompañarlos a descansar en paz cuando ya no hay nada más que hacer. Gracias por todas las horas de estudio, los esfuerzos económicos, gracias a sus familias que los han apoyado pacientemente para que puedan llegar a donde están. Espero que puedas detenerte un momento también a celebrar tu propia vida y tus logros antes de comenzar, pues la intención de este módulo es ofrecerte herramientas que soporten tu bienestar desde esta técnica/ práctica/ habilidad de la autocompasión.

La investigación realizada por Kristin Neff en el 2019 con 47 participantes del programa de adaptación del Mindful Self Compassion en el contexto de la salud (Self-Compassion for Healthcare Communities), mostró que esta intervención lleva a una reducción del estrés (32%), depresión (28%), y ansiedad (31%), síntomas de burnout y a un incremento en autocompasión, compasión hacia otros, mindfulness y satisfacción laboral en profesionales de la salud. Los beneficios de esta práctica es que pueden ser usados en tiempo real mientras estamos en el contexto de trabajo. En la tabla de la siguiente página puedes ver los resultados preliminares de esta investigación aún no publicada.

Table: Psychological Effects of Attending Self-Compassion Training for Healthcare Communities (en ingles)

	Group 1 (24 participants)	Group 2 (23 participants)
Statistically significant increases (p<.05)		
Self-Compassion	16%	20%
Mindfulness	7%	13%
Compassion to Others	5%	10%
Compassion Satisfaction	7%	6%
Personal Accomplishment	NA	7%
Statistically significant decreases (p<.05)		
Depression	31%	39%
Stress	33%	26%
Burnout	NA	13%
Secondary Traumatic Stress	NA	10%
Emotional Exhaustion	NA	16%
Depersonalization	NA	24%

Note: These research findings are part of a work-in-progress manuscript by Dr. Kristin Neff, Dr. Phoebe Long, Marissa Knox, and Rev. Krista Gregory.

1.1. Definición Autocompasión

La Auto-compasión consiste en identificar un área en nosotros que nos duele y atenderla tratando de aliviar, aminorar o estar presente ante ese dolor. Kristen Neff (Universidad de Texas) la define como "ser amable y comprensivo con nosotros mismos en momentos de dolor o fracaso, en vez de ser auto-crítico, percibir nuestra experiencia como parte de la experiencia humana en vez de verla como aislante, y sostener los pensamientos y sentimientos negativos con conciencia plena en vez de sobre-identificarnos con ellos." Una manera más simple de entender y pensar acerca de la compasión es como una presencia conectada y cálida con nosotros mismos en los momentos de dificultad. Para comprender la fuente desde donde surge esta cualidad, es la misma del amor incondicional, amor bondadoso o buena voluntad hacia nosotros mismos, que cuando se encuentra con alguna fuente de dolor responde para aliviarlo.

En la siguiente sección, profundizaremos en cada uno de los componentes de la autocompasión desde la perspectiva de la investigadora Kristin Neff.

1.1.1. Amabilidad hacia uno mismo

La auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos cuando estamos sufriendo o cuando nos sentimos inadecuados o incompetentes, en vez de castigarnos con auto-críticas. Cuando nos damos cuenta que todos los seres humanos experimentamos el sentirnos imperfectos y que tener dificultades en la vida es inevitable nos tranquilizamos y nos protegemos cuando tocamos nuestro dolor, en vez de enojarnos cuando la vida no cumple con nuestras expectativas. Reconocemos con claridad nuestros problemas y nuestras fallas sin enjuiciarnos, de manera tal que hacemos lo posible para ayudarnos a nosotros mismos en la situación en que nos encontramos. No siempre podemos tener lo que queremos y no siempre podemos ser quienes queremos ser. Cuando esta verdad se enfrenta con negación o resistencia, el dolor surge en forma de estrés, frustración y auto-crítica y nos hiere de forma experiencial, pues la resistencia incrementa el sufrimiento. Sin embargo, cuando esta verdad es aceptada con benevolencia, con amor, con compasión, con buena voluntad, generamos emociones positivas como la amabilidad y el cuidado que nos ayudan a enfrentar la situación y a vivirla de una mejor manera.

1.1.2. Común Humanidad

Uno de los mayores problemas de auto-criticarnos o de maltratarnos duramente en el silencio de nuestra mente es que nos hace sentir aislados. Cuando notamos algo de

nosotros mismos que no nos gusta, sentimos irracionalmente que todos los demás son perfectos y que sólo yo soy inadecuado o incompetente. Este no es un proceso racional o lógico, sino que está distorsionado por una perspectiva auto-centrada: focalizarnos en nuestras debilidades nos da una visión de túnel que nos impide ver cualquier cosa que no sea la parte de nosotros mismos que criticamos. Del mismo modo, hay una tendencia a que cuando las cosas andan mal en nuestra vida, sentimos que de alguna manera para los demás las cosas son más fáciles y que nuestra situación es anormal o injusta, inclusive solemos preguntarnos porqué a mí... cuando en realidad solo hace falta estar vivos para entrar en esta humanidad compartida. Cuando interpretamos nuestras experiencias desde la perspectiva de un yo separado del resto, nos cuesta recordar las experiencias similares que viven todos los seres humanos. La auto-compasión reconoce que las dificultades y los errores son partes de la experiencia humana que todos compartimos y que tenemos una vida frágil propensa a la muerte, la vejez y la enfermedad. De esta forma, la autocompasión nos ayuda a sentirnos menos desolados y aislados cuando pasamos por una experiencia dolorosa.

1.1.3. Atención Plena (Mindfulness)

Mindfulness es un estado mental abierto, receptivo y no-enjuiciador en el cual los pensamientos y las emociones son observadas por lo que son en el momento presente, sin reprimirlas o negarlas. No es posible ignorar tu dolor y sentir compasión al mismo tiempo. A veces pensamos que el sufrimiento por lo general es absolutamente obvio e innegable. Cuando nos sentimos incómodos con nuestro cuerpo, cuando las cosas salen mal, o cuando fracasamos a menudo ignoramos nuestro sufrimiento o nos ponemos inmediatamente en el "modo solucionar problemas" sin reconocer la necesidad de reconfortarnos por el dolor que causan las dificultades que estamos enfrentando. En el otro extremo de la negación, la atención plena también requiere que no nos sobre-identifiquemos con los pensamientos o emociones negativas, de manera que no nos ceguemos y nos dejemos llevar en reacciones excesivas donde olvidamos nuestras fortalezas y herramientas para superar nuestra dificultad. Este tipo de rumiación o divagación mental limita nuestra perspectiva y exagera las implicancias sobre nuestra autoestima. El espacio mental que ofrece la atención plena a nuestras emociones difíciles permite tener mayor claridad, más perspectiva y equilibrio emocional.

Siguiendo así, el mindfulness es fundamental en el cultivo de la autocompasión ya que nos permite darnos cuenta que estamos sufriendo mientras sufrimos, este es el primer paso para responder de manera consciente a nuestro sufrimiento. También nos permite

AUTOCOMPASIÓN Y LIDERAZGO EN EL ACOMPAÑAMIENTO

M^a PAULA JIMÉNEZ

anclar y estabilizar nuestra conciencia en el momento presente cuando nos sentimos desbordados y nos permite localizar las emociones difíciles en el cuerpo cuando surgen y esto ayuda a relacionarnos con ellas de manera más espaciosa. Finalmente, también el mindfulness nos permite equilibrar la compasión con ecuanimidad, con calma, con espaciosidad para lograr cultivar una mente estable que nos permita elegir una mente y unas acciones más compasiva.

De igual manera, así como el mindfulness es necesario para ser autocompasivos, la autocompasión es necesaria para el cultivo de la presencia plena ya que nos da la seguridad, el espacio y la calma necesarias para ser conscientes, las dos cosas son esenciales para liberarnos del sufrimiento. Finalmente, es importante entender las diferencias fundamentales entre la práctica de mindfulness y la práctica de Autocompasión, pues esta última se centra en el experimentador, más que en la experiencia. En el cuadro a continuación podemos ver con claridad un resumen de estas diferencias.

Mindfulness	Autocompasión
Conciencia amorosa de la experiencia	Conciencia amorosa del experimentador
Qué estoy experimentando ahora?	Qué necesito en este momento?
Siente tu sufrimiento justo ahora	Sé amable contigo mismo cuando sufras
Regula las emociones a través de la atención	Regula las emociones a través de la afiliación
Es calmante	Irradia calor

1.2. El yin y el yang de la Autocompasión

Es común pensar que la autocompasión es suave, calmada, receptiva y que cede ante las necesidades del otro porque consideramos la compasión como una herramienta para cuidar y nutrir nuestras relaciones. Sin embargo, la compasión y la autocompasión pueden ser fuertes, incluso feroces y pueden poner límites. Un ejemplo de esto son las profesiones de cuidado, prevención del sufrimiento y protección (militares, bomberos, policías, médicos, enfermeras). De igual manera, podemos tener una compasión feroz por nosotros mismos para protegernos, prevenir, reducir o aliviar por completo nuestro propio sufrimiento. A veces esto puede experimentarse como estar con "nosotros mismos de una manera compasiva: reconfortante, calmante, validándonos a nosotros mismos, esto es la compasión yin. Otras veces la autocompasión está asociada con "actuar en el mundo": protegernos, satisfacernos y motivarnos a nosotros mismos, esto es la compasión yang. Para ser absolutamente compasivos necesitamos las dos fuentes de fortaleza y energía, una para nutrir, cuidar, mimar y acunar nuestro dolor y otra para poner límites, salirnos de entornos tóxicos, protegernos y tener el coraje de defendernos y garantizar nuestra propia seguridad.

1.3. La voz crítica y la voz autocompasiva

Hemos crecido en un sistema educativo, cultural y religioso en donde se nos ha enseñado que aprendemos mejor a través de la crítica y la dureza, y con el tiempo hemos interiorizado esas voces para relacionarnos con nosotros mismos sin darnos cuenta que esas voces no son las nuestras realmente pues como dije en un principio nacimos para ser amables con nosotros mismos y esa es nuestra naturaleza. Nuestros padres, nuestros maestros, nuestros amigos y nuestra familia nos ofrecieron esta voz porque era la voz, que a su vez, ellos habían recibido de generaciones anteriores, así que, reconocemos que cada uno hizo lo mejor que pudo con lo que le había sido entregado, pero hoy con esta nueva mirada de la autocompasión tenemos nosotros la responsabilidad y la posibilidad de influir sobre nuestra salud mental y bienestar y sobre la salud mental y bienestar de nuestros entornos y de las nuevas generaciones.

El fenómeno de la voz auto-crítica es un fenómeno que compartimos con todos los seres humanos en nuestra cultura occidental, todos tenemos una voz interna que puede ser un poco tirana, cruel, maltratadora y negativa. Una de las investigaciones más recientes de Kristin Neff muestra que el 86% de la población le es más fácil ser amable

AUTOCOMPASIÓN Y LIDERAZGO EN EL ACOMPAÑAMIENTO

M^a PAULA JIMÉNEZ

con los demás que consigo mismo, que el 8% es igual de amable consigo mismo que con los demás y únicamente el 6% es más amable consigo mismo que con los demás.

Para poder suavizar esta voz necesitamos conocerla de cerca, amistarnos con ella y sobretodo entender que función tiene y de que manera nos quiere proteger y cuidar, pero con el tono autodestructivo y cruel. Algunas de sus funciones más comunes son:

- La autocrítica nos motiva para mejorar.
- Nos ayuda a comportarnos mejor y evitar aún más críticas.
- Nos proporciona la ilusión del control ("si me hubiera esforzado más, podría haber evitado problemas").
 - Rebaja nuestras expectativas, de forma que no nos decepcionemos a nosotros mismos.
Hace que los demás se sientan mejor, así les podemos agradar más.
- La autocrítica puede ser menos dolorosa que abrirse a la culpa o la vergüenza.
 - Nos protege para que una crítica externa suene redundante pues ya nos hemos criticado a nosotros mismos primero.

Antes de continuar te pido detenerte a pensar si en tu experiencia directa puedes identificar si la voz autocrítica tuya cumple alguna otra función. (Pausa- escribe en tu diario tu respuesta)

Date cuenta que, aunque el deseo de la voz autocrítica por lo general es mantenernos a salvo y seguros, ayudarnos, mantenemos a salvo de algún peligro percibido o motivarnos, casi nunca lo logra porque nos destruye en el proceso. La característica esencial de la voz autocrítica es que está alejada de la voz de sabiduría, discernimiento, claridad y bondad y causa más lesiones psicológicas y emocionales que bienestar. Por otro lado, nuestro self compasivo o nuestra voz compasiva, también desea que estemos seguros pero mediante la aceptación incondicional, el amor radical y la búsqueda de la felicidad y la libertad de sufrimiento, por esto también busca que cambiemos conductas que nos dañan. Te invito a explorar cómo es motivar un cambio de comportamiento tanto desde una perspectiva autocrítica como desde una autocompasiva y que registres tus aprendizajes en tu diario.

Cuando nos encaramos a voces abusivas o tiranas del pasado, o comenzamos a ser amables con nosotros mismos, nos podemos sentir amenazados e inseguros. Estamos rompiendo un contrato invisible que nos ayudó a sobrevivir cuando éramos pequeños, pero ya hoy como adultos tenemos la posibilidad de vivir de manera diferente. Este temor también se puede acoger con paciencia, calidez, autocompasión y es importante también recordar que la mirada de un otro compasivo a veces es bienvenida pues no tenemos que hacerlo todo solos (un buen amigo, un miembro de nuestra familia, un maestro o un terapeuta).

Lo más importante es recordar que cuando nos criticamos nos conectamos con nuestro sistema corporal de amenaza-defensa (nuestro cerebro reptiliano). El sistema simpático se activa cuando percibimos una amenaza a nuestro yo físico (corporal), activando nuestra amígdala, liberando cortisol y adrenalina y estamos preparados para luchar, huir o paralizarnos (Paul Gilbert, Fundador de Compassion-Focused Therapy; Gilbert, 2009). Lo que estamos experimentando hoy en día como humanidad, es que este sistema se está activando permanente mente porque percibimos constantes amenazas hacia nuestro auto-concepto (yo psicológico). Cuando nos sentimos inadecuados, no vistos, no incluidos, amados o aceptados, nuestro auto-concepto se siente amenazado de modo que inmediatamente atacamos "el problema" que en este caso somos nosotros mismos! Esta respuesta de amenaza causa estrés prolongado y se relaciona con condiciones como ansiedad y depresión en donde hay un alto contenido mental auto-centrado.

La buena noticia es que también tenemos incorporado el sistema mamífero en nuestro cerebro lo cuál implica que tenemos sistemas evolutivos de cuidado más complejos ya que las crías nacen muy inmaduras y necesitan un período más largo de desarrollo para adaptarse al ambiente. Para soportar esta adaptación, se desarrolló el sistema de cuidado-seguridad de los mamíferos para que la cría se esté segura cerca de la madre. Hay dos factores fundamentales que activan el sistema: tacto tranquilizador y vocalizaciones amables (Steller y Keltner, 2014) que producen la liberación de oxitocina y opiáceos tanto en los padres como en las crías, contribuyendo a que la cría se sienta segura y a salvo.

La relación de este sistema con la auto-compasión es que activa el mismo sistema de auto-cuidado o de auto-calma (self-sooth). La mejor manera de practicar la autocompasión es con gestos físicos y un amable tono de voz, pues así generamos un

sentido de seguridad que contrarresta el estrés generado por el Sistema de amenaza-defensa (Arch et al., 2014; Friis et al., 2016; Petrocchi, Ottaviani & Couyoumdjian, 2016).

La siguiente figura ilustra los componentes de la respuesta al estrés y los componentes correspondientes de Autocompasión. La respuesta negativa frente al estrés es cuando las reacciones nos atacan a nosotros mismos (autocrítica, autoaislamiento y rumiación). La autocompasión regula el estrés a través de la afiliación (el cuidado mamífero), mientras que mindfulness regula las emociones difíciles a través del proceso superior cortical de regulación de la atención.

Respuesta de estrés	Respuesta de Estrés dirigida hacia Dentro	Autocompasión
Luchar	Autocrítica	Auto-amabilidad
Huir	Autoaislamiento	Humanidad compartida
Paralizarse	Rumiación	Mindfulness

1.4 La Autocompasión conductual

Para continuar profundizando en el campo de la auto-compasión, es importante resaltar que la voz interna, el clima cálido de la mente y la mirada compasiva son necesarios para que esta cualidad surja, pero no es suficiente. También debemos traducir esta actitud en acciones específicas, en conductas, en comportamientos y hábitos en nuestra vida cotidiana para que la auto-compasión sea una realidad. Para esto es fundamental reconocer cuándo estás estresado/a o sufriendo (mindfulness) y responder con cuidado y amabilidad (Autocompasión). La forma más sencilla es descubrir cómo te cuidas ya, y luego recordar que debes hacer esas cosas cuando tu vida se vuelve difícil o cuando quieres aumentar tu nivel de alegría, sentido y gozo. Honrar nuestra búsqueda de la felicidad, nuestra inclinación hacia llevar una vida llena de sentido, de amor, de cariño y gozo es un acto profundo de amor y compasión por nosotros mismos, pues nos permite vivir alineados con nuestros valores.

Para realizar tu plan estratégico de auto-cuidado puedes responder en tu diario las siguientes preguntas. Te invito a actualizar y revisar continuamente este plan para que

tengas un repertorio amplio de donde elegir estrategias para aumentar tu felicidad, sentido y gozo y para acoger y atender momentos de estrés, dificultar y dolor.

A NIVEL FÍSICO - suaviza el cuerpo

- ¿Cómo te cuidas físicamente (por ejemplo: ejercicio, masaje, baño caliente, taza de té)?
- ¿Puedes pensar en nuevas maneras de liberar la tensión y el estrés que se acumulan en tu cuerpo?

A NIVEL MENTAL – reduce la agitación

- ¿Cómo cuidas tu mente, especialmente cuando estás estresado/a? (por ejemplo: meditación, ver una película divertida, leer un libro inspirador)
- ¿Existe alguna nueva estrategia que te gustaría probar para dejar que tus pensamientos vengan y se vayan con más facilidad?

A NIVEL EMOCIONAL – cálmate y confórtate

- ¿Cómo te cuidas a nivel emocional? (por ejemplo: acariciar a tu mascota, viajar, cocinar)
- ¿Hay algo nuevo que te gustaría probar?

A NIVEL RELACIONAL – conéctate con los/as demás

- ¿Cómo o cuándo te relacionas con otras personas que te aportan verdadera felicidad (por ejemplo: quedar con amigo/as, enviar felicitaciones de cumpleaños, hacer deporte)?
- ¿Existe algún modo en que te gustaría enriquecer estas conexiones?

A NIVEL ESPIRITUAL – comprométete con tus valores

- ¿Qué haces para cuidarte a nivel espiritual (por ejemplo: rezar, pasear en la naturaleza, ayudar a otros)?
- Si has descuidado tu lado espiritual, ¿hay algo que te gustaría recordar hacer?

1.5 Definición de Backdraft

El fenómeno del "Backdraft" en el campo de la autocompasión hace referencia al malestar – generalmente heridas emocionales antiguas – que pueden surgir cuando nos ofrecemos compasión a nosotros mismos. "Backdraft" es un término prestado de los bomberos quienes lo usan para describir cuando un fuego se puede intensificar cuando entra aire fresco y oxígeno a través de una puerta abierta. Otra metáfora para este proceso es el calentamiento de las manos heladas. Cuando nuestras manos están congeladas y adormecidas por el frío y comenzamos a calentarlas, durante un corto período de tiempo experimentamos dolor.

Cuando a través de la compasión, abrimos la puerta de nuestros corazones, puede ocurrir un efecto similar (salir del adormecimiento) de manera que para algunos la experiencia del backdraft puede ser desconcertante, pero constituye un elemento clave del proceso de transformación, liberación, sanación y cambio, pues el dolor ya está camino hacia afuera al ser expresado. Esto no quiere decir que solamente es normal, sino que representa un logro, un avance, una buena noticia en nuestro proceso interno. Cuando nos damos amor incondicional, descubrimos las condiciones bajo las cuales no fuimos amados. El amor revela todo lo que es diferente de él mismo.

La mayoría de los seres humanos compartimos el hecho de tener dolor acumulado a lo largo de nuestra vida y para poder funcionar y sobrevivir hemos necesitado dejar a un lado estas experiencias estresantes o dolorosas. Sin embargo, cuando la puerta de nuestros corazones se abre y fluye la bondad, es muy probable que emerjan y salgan las viejas heridas. Esto es backdraft. El malestar que sentimos no es resultado de la práctica de la Autocompasión sino que es el resultad de revivir o recordar antiguos dolores que pueden ser sanados, acogidos, resignificados y transformados con el poder de la compasión.

El backdraft puede se puede identificar porque aparece como inquietud emocional, mental o física. Por ejemplo:

- Emocionalmente – vergüenza, desconsuelo, miedo, tristeza
- Mentalmente – "Estoy totalmente solo/a". "Soy un fracaso". "Soy inútil".
- Físicamente – recuerdos corporales, molestias, dolores

A veces cuando hemos estado practicando de manera formal o informal, la inquietud puede aparecer inclusive en momentos en los que no estamos practicando, de modo que no comprendemos por qué ha surgido. Es factible que el backdraft se manifieste a

través de emociones difíciles o incómodas como la tristeza, o tal vez en un sentido de vulnerabilidad o desestabilidad, todas estas formas son bienvenidas pues hacen parte del proceso de estar bien y son normales.

Cuando luchamos para no sentir el backdraft, también pueden aparecer reacciones secundarias como por ejemplo: tensión muscular, aislamiento social, sobre-intelectualización, agitación física, retraimiento, disociación/inconsciencia, crítica a uno mismo o a otros. Estas reacciones son completamente comunes y también pueden aparecer con la práctica de la bondad y la compasión, lo importante es saber identificarlas para poder salir de ellas.

El primer paso para darnos gestionar y trabajar el backdraft o la negación del mismo es preguntarnos "¿Qué necesito en este preciso momento?" o "¿Qué necesito para sentirme seguro?" confiando en que nosotros mismos somos los más expertos y conocedores de nosotros mismos. Luego de responder estas preguntas puedes considerar las siguientes estrategias en el orden en que aparecen:

1. Permitir que el backdraft se filtre en el fondo de tu conciencia y ver si se disipa por sí mismo.
2. Si el backdraft sigue siendo fuerte, reducir ligeramente las prácticas que estás haciendo y ver qué sucede.
3. Si el backdraft continúa siendo demasiado fuerte, practicar mindfulness para regular las emociones.

- o Etiquetar la experiencia como "backdraft" – "Oh, esto es un backdraft" – como lo harías con un amigo querido.
- o Nombra tu emoción más fuerte y validala con voz autocompasiva ("Ah, esto es desconsuelo").
- o Explora el lugar de tu cuerpo en el que físicamente reside la emoción, tal vez como tensión en tu estómago o vacío en tu corazón, y ofrécete el tacto tranquilizador o alentador.
- o Redirige tu atención a un lugar neutro en el interior de tu cuerpo (por ejemplo, la respiración), a una sensación en el límite de tu cuerpo (por ejemplo, las sensaciones en las plantas de tus pies mientras caminas), o hacia un objeto sensorial del exterior (por ejemplo, sonidos del ambiente). Cuanto más lejos de tu cuerpo vayas, más fácil será.

4. Si todo lo anterior falla, anclar tu conciencia en actividades cotidianas – haciendo las cosas habituales que te agradan.
 - o Puedes sentir la necesidad de anclar tu conciencia en una actividad cotidiana, por ejemplo: lavar los platos, dar un paseo, ducharte, ir en bicicleta. Si encuentras la actividad agradable o reforzante para tus sentidos (olfato, gusto, tacto, oído, vista), ofrécete permiso para saborear dicha actividad – Mindfulness en la Vida Cotidiana.
 - o Tal vez puedes sentir la necesidad de comodidad, tranquilidad o apoyo a través de la práctica de una conducta compasiva, como tomar una taza de té, un baño caliente, escuchar música o llamar a un amigo – Autocompasión en la Vida Cotidiana.
 - o Si necesitas ayuda adicional, por favor utiliza tus contactos personales (amigos, familiares, terapeutas, profesores) para recibir lo que necesitas.

Para concluir, la autocompasión es un modo de re-parentalizarnos, de convertirnos en nuestros propios padres cuando re-experimentamos dolores pasados como adultos, con una mayor amabilidad. En este sentido, mindfulness y autocompasión ayudan a establecer una “base segura” (Ainsworth y Marvin, 1995; Holmes, 2001) en nosotros mismos incluso aunque no hubiera surgido en nuestra infancia. La práctica de auto-compasión nos ofrece la posibilidad de construir recursos para trabajar con la forma en la que os relacionamos con la experiencia y con nosotros mismos en momentos de dificultad.

1.6 Algunos mitos sobre la autocompasión

Es normal que algunas personas tengan creencias o sospechas sobre la autocompasión que les impiden practicarla. Te invito a parar aquí un poco y reflexionar sobre tus propias dudas, prejuicios, falsas creencias o obstáculos frente a la autocompasión, quizás viene bien escribirlas en tu diario y ver si se resuelven a medida que sigues leyendo y sobre todo a medida que continuas practicando en casa y en el trabajo lo aprendido. Vamos a ver ahora algunas de las creencias más comunes:

- La Autocompasión es un tipo de lástima
 - o La autocompasión nos recuerda que todo el mundo sufre (humanidad compartida) y no exagera el grado del sufrimiento (mindfulness) de modo que no se corresponde con la actitud «pobre de mí».
 - o La investigación demuestra que las personas autocompasivas, es más probable que en lugar de obsecarse en su propio malestar tengan mayor perspectiva

(Neff y Pommier, 2013). También es menos probable que rumien sobre las cosas desagradables (Odou & Brinker, 2014; Raes, 2010).

- La Autocompasión es débil
 - o La Autocompasión es una fuerza que da resiliencia al enfrentar una dificultad.
 - o La investigación ha puesto de manifiesto que las personas autocompasivas tienen mayor capacidad para hacer frente a situaciones difíciles como divorcio (Sbarra, Smith y Mehl, 2012), trauma (Hiraoka et al., 2015), enfermedad crónica (Sirois, Molnar & Hirsch, 2015) o dolor crónico (Wren et al., 2012).
- La Autocompasión es egoísta
 - o Al incluirse uno mismo en el círculo de la compasión (¡un humilde propósito!), se reduce la sensación de separación de los demás.
 - o La investigación demuestra que las personas autocompasivas tienden a prestar más atención y apoyo en las relaciones sentimentales (Neff y Beretvas, 2013, Wayment, West & Craddock, 2016), menos celos (Tandler & Petersen, 2018) y es más probable que se comprometan en relaciones difíciles (Yarnell y Neff, 2013), y son más compasivas con los demás (Neff y Pommier, 2013).
- La Autocompasión es auto-indulgencia
 - o La compasión pretende la salud a largo plazo en lugar del placer a corto plazo (de igual modo que unos padres compasivos no permiten que su hijo coma únicamente helados y le dicen «cómete las verduras»).
 - o La investigación demuestra que las personas autocompasivas tienen conductas más saludables como: hacer ejercicio (Magnus, Kowalski y McHugh, 2010), comer de forma sana (Schoenfeld y Webb, 2013), consumir menos alcohol (Brooks et al., 2012) e ir al médico con mayor regularidad (Terry et al., 2013).
- La Autocompasión es una forma de poner excusas
 - o La autocompasión proporciona la seguridad necesaria para admitir los fallos y errores en lugar de echar la culpa a alguien por ellos.
 - o La investigación demuestra que personas autocompasivas asumirán en mayor medida la responsabilidad personal de sus actos (Leary et al., 2007), y es más probable que se disculpen cuando ofenden a otros (Brienes y Chen, 2012).

- La autoestima es lo mismo que la autocompasión
 - o La autoestima puede definirse como una autoevaluación global de la valía personal – juzgarse a uno mismo como una buena o mala persona. Siempre se basa en comparaciones con otros (sentimiento de ser «especial y estar por encima de la media») y tiende a ser contingente con el éxito.
 - o La autocompasión no implica evaluaciones del tipo bueno o «malo. Simplemente significa relacionarnos con nosotros mismos con amabilidad, especialmente cuando fracasamos o advertimos defectos personales. Esto significa que la autocompasión siempre está disponible - no nos abandona cuando fracasamos - y fomenta sentimientos de conexión social en lugar de comparación social.
 - o La investigación muestra que, en comparación con la Autoestima, la Autocompasión es más estable frente a aspectos como atractivo físico o éxitos en el rendimiento, y proporciona una sensación más positiva de auto-valía a lo largo del tiempo. La Autocompasión, a diferencia de la Autoestima, también se relaciona con menor comparación social y narcisismo (Neff y Vonk, 2009). También proporciona una mayor capacidad para hacer frente al estrés a lo largo del tiempo (Kreiger, Hermann, Zimmermann & Grosse Holforth, 2015).
- La Autocompasión minará la motivación
 - o La mayoría cree que la autocrítica es un efectivo motivador, pero en realidad acaba la autoconfianza y conduce al miedo al fracaso (Moore et al., 2018).
 - o La motivación con autocompasión procede del deseo de tener bienestar y salud. Proporciona el ambiente emocional de apoyo necesario para el cambio (Dundas, Binder, Hansen & Stige, 2017; Zhang & Chen, 2016).
 - o En este punto puede resultar útil considerar el impacto motivacional de una crítica dura versus el entrenamiento amable y de apoyo.
 - o La investigación muestra que las personas autocompasivas no tienen menos probabilidades de tener altos estándares personales; simplemente no se castigan a sí mismos cuando fallan (Hope, Koestner & Milyskaya, 2014; Neff, 2003b). Esto significa que tienen menos miedo al fracaso (Kilham et al., 2018; Neff, Hsieh y Dejithirath, 2007) y es más probable que lo intenten de nuevo y persistan en sus esfuerzos después de fracasar (Breines y Chen, 2012; Kreemers, van Hooff y van Vianen, 2018).

1.7 Investigación sobre Autocompasión

Para terminar, me gustaría ofrecerte un resumen acerca de la investigación del campo de la autocompasión. Para aprender más y profundizar en las investigaciones te invito a visitar la página de Kristin Neff donde están todos sus papers publicados (<https://self-compassion.org>). Hay más de 1800 papers publicados del tema.

La autocompasión se encuentra poderosamente relacionada con el bienestar ya que está fuertemente relacionada con menos estados negativos como depresión, ansiedad, estrés, vergüenza (Johnson y O'Brien, 2013; Zessin, Dickhauser y Garbade, 2015), e imagen corporal negativa (Albertson, Dill-Shackleford y Neff, 2014). También se encuentra fuertemente relacionada con más estados positivos como felicidad, satisfacción vital y optimismo, pues al abrazar el dolor con compasión se mitigan los negativos y se fortalecen los positivos (Neff, Long et al., 2018). Además, se relaciona con una mejor salud física (Sirois, 2015; Homan & Sirois, 2017).

Por otro lado, El programa Mindful Self Compassion de Kristin Neff y de Chrstopher Germer creado en el 2010 también ha sido investigado (Neff y Germer, 2013) en un (RCT) estudio aleatorio con grupo de control en el que los participantes fueron asignados de forma aleatoria al programa MSC o a una lista de espera. Los resultados encontrados en este estudio fueron:

- o Incrementa la autocompasión, mindfulness y compasión hacia los demás.
- o Disminuye la depresión, ansiedad, estrés y evitación emocional.
- o Incrementa la conexión social, satisfacción vital y felicidad.
- o Todos los aumentos en bienestar se mantuvieron durante un año.
- o El incremento en autocompasión estuvo asociado con la cantidad de práctica de autocompasión que realizaron los participantes (días durante la semana que meditaban o momentos durante el día que realizaban prácticas informales).

A continuación, también encontrarás un resumen de las investigaciones pertinentes en el campo:

Autocompasión relacionada con bienestar (Zessin, Dickhauser y Garbadee, 2015)

- Reducciones en estados mentales negativos: ansiedad, depresión, estrés, rumiación, supresión del pensamiento, perfeccionismo, vergüenza
- Incrementos en estados mentales positivos: satisfacción vital, felicidad, conexión, confianza en un@ mism@, optimismo, curiosidad, gratitud

Autocompasión frente a autoestima (Neff y Vonk, 2009)

- Ofrece los mismos beneficios para el bienestar sin inconvenientes
 - o Menos comparaciones sociales
 - o Menos contingente con la valía personal. No se asocia con narcisismo

Es menos auto-enfocada

- Relacionada con menos rumiación y autoconciencia (Raes, 2010; Neff & Vonk, 2003a)
- Vinculada a más conectividad (Neff, 2003a)

Relacionada con el afrontamiento y la resiliencia

- Afrontamiento más efectivo del divorcio (Sbarra et al., 2012)
- Menor probabilidad de desarrollar Trastorno por Estrés Postraumático por combate (Hiraoka et al., 2015)
- Mejor afrontamiento de condiciones crónicas de salud (Sirois, 2015)

Relacionada con la motivación (Breines & Chen, 2012)

- Menos miedo al fracaso, mayor probabilidad de intentarlo de nuevo y persistir en los esfuerzos después de fracasar
- Más responsabilidad personal y motivación para reparar errores pasados.

Relacionada con conductas más saludables (Terry & Leary, 2011)

- Más ejercicio, sexo más seguro, ayuda a los fumadores de forma más rápida, menor consumo de alcohol, más visitas al médico

Relacionada con la preocupación por un@ mism@

- Asociada con relaciones de más ayuda (Neff y Beretvas, 2013)
- Menor control y agresión verbal
- Mayor perdón y perspectiva más amplia (Neff y Pommier, 2013)

Finalmente, quiero también hacer referencia a la escala traducida de la Dra. Kristin Neff que ha hecho posible que todo el campo creciera y fuera investigado y medido. La encontrarás en los recursos adjuntos del módulo en la siguiente sección.

TAREAS EN CASA

2.1 Práctica Autocompasiva

La práctica de la Auto-compasión puede hacerse durante el día como una actitud que permea la relación con nosotros mismos, o como una práctica meditativa formal. A continuación encontrarás una práctica formal como ejemplo. Repetir esta práctica en la cotidianidad frente a las pequeñas y grandes dificultades, hará que el sentido de la auto-compasión crezca y se consolide, hasta que esta practica sea la respuesta automática en vez del juicio y la crítica.

Empiece por elegir una postura cómoda y estable, relaje su cuerpo y cierre los ojos

una vez haya terminado de leer las instrucciones.

Traiga a su memoria una situación actual que sea una fuente de dificultad, incomodidad, dolor o sufrimiento. Obsérvela sin juzgarla, y permita que la respuesta natural aflore, tal como lo hace usualmente. ¿Qué emociones se despiertan?, ¿Qué palabras utiliza para hablarse a usted mismo?, ¿Qué ideas viene a su mente?, ¿Cómo siente esta reacción en su cuerpo?. Ahora, considere

la posibilidad de que puede reaccionar diferente. Puede ofrecerse a usted mismo el cariño, el cuidado, la amabilidad y la bondad que necesita en este momento. Lleve sus manos a al corazón o dese un auto- abrazo y visualice que desde el centro de su corazón crece una fuente infinita de compasión dirigida hacia usted mismo. Esta parte de la práctica es determinante,

ya que tanto la estrategia de poner las

manos a las altura del pecho como la de darse un auto-abrazo tienen efectos fisiológicos en el cuerpo: Se aumenta la liberación de oxitocina (hormona conocida como la hormona del amor y de la felicidad) y se reduce el cortisol (hormona asociada con estrés) activando así el sistema nervioso para-simpático (el sistema de la relajación, la calma, la pausa). Por otra parte, se aumenta el

Heart Rate Variability- (mayor variabilidad cardiaca relacionada con la calma).

Estas respuestas neuro-fisiológica son producidas por el contacto, el calor y la contención percibidas por el cerebro, que no tiene la capacidad para distinguir quién lo abraza o realiza el gesto de cariño. Esto revela lo poderoso de esta práctica ya que desencadena la misma de relajación, bienestar y alivio que tendríamos si recibiéramos estos gestos de un ser querido.

Luego, conservando la postura de las manos repita en su propia mente la siguiente frase "Este es un momento de dolor, el dolor hace parte de la vida, puedo ser amable conmigo mismo en este momento, puedo ofrecerme el cariño y el cuidado que necesito."

Tome ahora un momento para observar cómo se siente ahora. ¿Nota algún cambio en las emociones, en el ritmo de la respiración o en su estado anímico?

2.2 Carta Autocompasiva

Trae a tu mente una situación difícil reciente, o algún tipo de estrés o sufrimiento que esté presente en tu vida. Puede ser algo que esté desafiando tu fuerza de voluntad, alguna dificultad personal o relacional, o algún revés que hayas tenido mientras tratas de lograr un objetivo.

Escribe una carta de auto-compasión para ti mismo sobre esta experiencia, en segunda persona, usando las sugerencias de más abajo.

Es recomendable hacer este ejercicio después de haber practicado la meditación de foco en la respiración o la visualización de una imagen compasiva.

1. Atención plena (Mindfulness). Permítete recordar la situación o simplemente piensa en tu estrés o sufrimiento. Luego, reconoce tus emociones o pensamientos y también tus necesidades y anhelos detrás de ellos. Por ejemplo: "Querido Gonzalo, sé que te sientes [triste/temeroso/enojado/defraudado de ti mismo, etc.]. Sé que realmente estabas [esperando.../intentando/haciendo tu mejor esfuerzo por..., etc.]". Escribe sobre el estrés/sufrimiento y sobre la necesidad principal detrás del mismo: un deseo de estar sano, de sentirse seguro, de amar o ser amado o apreciado, de conectar con los demás, etc.

2. Ofrecete un mensaje de común humanidad. [P. ej.: Todos los seres humanos en algún momento cometen errores, fallan a veces, se enojan de vez en cuando, viven desilusiones , experimentan pérdidas, etc.]

3. Ofrecete un consejo compasivo o un mensaje de aliento. ¿Qué le dirías a un ser querido en esta situación? ¿qué le dirías a alguien en quien crees y a quien le deseas lo mejor?

4. Después de escribir la carta, puedes elegir leerla en voz alta para ti mismo, o guardarla por un tiempo y volver a sacarla cuando necesites auto-compasión

2.3 Escala Autocompasiva

Cómo actúo usualmente hacia mí mismo en momentos difíciles

Lea atentamente cada afirmación antes de responder. A la izquierda de cada ítem, indique cuán a menudo usted se comporta de la manera descrita en esa afirmación, utilizando la siguiente escala:

- | Casi
nunca | | | | | Casi
siempre |
|---------------|-----|--|---|---|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| _____ | 1. | Desapruebo y juzgo mis propias imperfecciones y debilidades. | | | |
| _____ | 2. | Cuando me siento decaído tiendo a obsesionarme y quedarme fijado en todo lo que está mal. | | | |
| _____ | 3. | Cuando las cosas van mal para mí, veo las dificultades como parte de la experiencia humana que a todos les toca vivir. | | | |
| _____ | 4. | Cuando pienso en mis errores, me tiendo a sentir más separado y aislado del resto del mundo. | | | |
| _____ | 5. | Intento ser amable conmigo mismo cuando tengo emociones dolorosas. | | | |
| _____ | 6. | Cuando fallo en algo que es importante para mí, me invade un sentimiento de ser incompetente. | | | |
| _____ | 7. | Cuando estoy desanimado y triste, me recuerdo a mí mismo que hay mucha gente en el mundo que se siente como yo. | | | |
| _____ | 8. | Cuando las circunstancias son realmente difíciles, tiendo a ser duro conmigo mismo. | | | |
| _____ | 9. | Cuando algo me molesta trato de mantener mis emociones en equilibrio. | | | |
| _____ | 10. | Cuando me siento incompetente de algún modo, trato de recordar que estos sentimientos de incompetencia son compartidos por la mayoría de las personas. | | | |
| _____ | 11. | Soy intolerante e impaciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. | | | |
| _____ | 12. | Cuando estoy pasando por un período muy difícil, me doy el cuidado y la ternura que necesito. | | | |
| _____ | 13. | Cuando estoy con el ánimo bajo, tiendo a sentir que los demás son probablemente más felices que yo. | | | |
| _____ | 14. | Cuando algo doloroso sucede trato de tomar una perspectiva equilibrada de la situación. | | | |

- ____ 15. Trato de ver mis errores como parte de la condición humana.
- ____ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me juzgo duramente.
- ____ 17. Cuando fallo en algo que tiene importancia para mí trato de ver las cosas en perspectiva.
- ____ 18. Cuando estoy pasando por un momento difícil, tiendo a pensar que para los demás las cosas son más fáciles.
- ____ 19. Soy amable conmigo mismo cuando experimento algún sufrimiento.
- ____ 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
- ____ 21. Puedo ser un poco duro conmigo mismo cuando estoy sufriendo.
- ____ 22. Cuando me siento deprimido me relaciono con mis sentimientos con curiosidad y apertura.
- ____ 23. Soy tolerante con mis propias imperfecciones y debilidades.
- ____ 24. Cuando algo doloroso sucede tiendo a exagerar las cosas fuera de proporción.
- ____ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- ____ 26. Trato de ser comprensivo y paciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

2.4 Ejercicio Auto-afirmación de Valores

Este ejercicio utilizado en la universidad de Stanford en el Centro de Educación e Investigación para la Compasión y el Altruismo (CCARE <http://ccare.stanford.edu>) y en estudios con alumnos de séptimo grado para reducir niveles de Bully y aumentar comportamiento prosocial. Los resultados de los estudios demuestran que escribir y reafirmar los principales valores permite cambiar la respuesta ante el estrés, pues cuando nos sentimos amados, conectados, orgullosos, fuertes, merecedores de admiración, empoderados y en control, el estrés no nos afecta tanto.

¿Cuáles son estos valores?, son los principios o creencias fundamentales que nos permiten orientar nuestro comportamiento. Realizar este ejercicio inmediatamente nos ayuda a conectarnos con esa parte de nosotros que ya sabe acceder a la felicidad, ya que tus valores se identifican con tu ser interior más profundo, o con tu mejor versión. Prepárate para escribir.

Práctica de auto-afirmación

De la siguiente lista de valores. ¿Cuáles son los más importantes para ti? ¿Cuáles usas naturalmente para guiar tus decisiones? ¿Qué aprecias acerca de ti mism@? Escribe en orden de importancia los tres valores con los que más te identifiques. Si viene algún otro valor a tu mente que no esté en la lista escríbelo. Ten presente estos valores que rigen tu vida.

Elige uno de tus valores favoritos y escribe durante 10 o 15 minutos acerca de este valor. Describe porqué es importante para ti (o para tu cultura y tu familia), cual es el verdadero sentido en tu vida. Escribe también acerca de una vez en tu vida que hayas tenido la oportunidad de realmente expresar este valor, un momento en que te haya soportado.

Si quieres convertir este ejercicio en una práctica de autocompasión, escribe sobre una situación difícil que estés enfrentando en este momento, y cómo puedes utilizar este valor para apoyarte o guiarte a ti mismo en este proceso.

Si no puedes pensar en nada nuevo que escribir, repite lo anterior, date permiso de escribir libremente sin pensar en la letra ni el contenido.

AUTOCOMPASIÓN Y LIDERAZGO EN EL ACOMPAÑAMIENTO

M^a PAULA JIMÉNEZ

- Aceptación
- Alegría
- Amor
- Amistad
- Apertura
- Aprendizaje
- Auto-cuidado
- Auto-resiliencia
- Ayudar a otros
- Aventura
- Belleza
- Calma interior
- Confiable
- Confianza
- Colaboración
- Cooperación
- Compromiso
- Comunidad
- Compasión
- Competencia
- Confiabilidad
- Coraje
- Curiosidad
- Crecimiento Personal
- Creatividad
- Disciplina
- Disposición
- Descubrir
- Entusiasmo
- Fé/Religión
- Felicidad
- Fortaleza
- Generosidad
- Gratitud
- Harmonía
- Honestidad
- Honor
- Humor
- Igualdad
- Independencia
- Influencia Positiva
- Innovación
- Integridad
- Interdependencia
- Justicia
- Libertad
- Liderazgo
- Medio Ambiente
- Mindfulness
- Paz /No-Violencia
- Practicidad
- Resolución de Problemas
- Diversión
- Eficiencia
- Excelencia
- Familia
- Fidelidad
- Recursividad
- Reto
- Sabiduría

AUTOCOMPASIÓN Y LIDERAZGO EN EL ACOMPAÑAMIENTO

M^a PAULA JIMÉNEZ

ANEXOS

Mindfulness

"La conciencia que emerge al prestar atención de forma intencional, al momento presente, y sin juzgar el despliegue de la experiencia momento a momento". Jon Kabat-Zinn

"Conciencia del momento presente con aceptación".

"Saber lo que estás experimentando, mientras lo estás experimentando". Chris Germer

Aceptación

"Abrazar de forma activa la experiencia, sin juzgarla, en el aquí y el ahora". Steven Hayes

Empatía

"Una comprensión apropiada del mundo (del otro) visto desde dentro. Sentir el mundo (de la otra persona) como si fuera el propio". Carl Rogers

Bondad amorosa

"El deseo de que todos los seres sintientes sean felices". Dalai Lama

Compasión

"El deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento". Dalai Lama

"Profunda conciencia del sufrimiento de uno/a mismo/a y del de otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo de aliviarlo". Paul Gilbert

Autocompasión

"Cuando sufrimos, cuidar de nosotros/as mismo/as como nos gustaría cuidar a alguien que de verdad amamos. La autocompasión incluye: bondad hacia uno/a mismo/a, un sentido de humanidad compartida y mindfulness". Kristin Neff

Los tres componentes de la Autocompasión (Neff, 2003b)

- Auto-bondad frente a autocrítica:
 - o Tratarse con cuidado y con comprensión en lugar de enjuiciarse de forma severa
 - o Calmarse y consolarse de modo activo

AUTOCOMPASIÓN Y LIDERAZGO EN EL ACOMPAÑAMIENTO

M^a PAULA JIMÉNEZ

- Humanidad compartida frente a aislamiento
 - o Ver la propia experiencia como parte de una experiencia humana más amplia, sin sentirse aislado o anormal
 - o Reconocer que la vida es imperfecta (¡nosotros también!)
- Mindfulness frente a sobre-identificación
 - o Nos permite "estar" con los sentimientos dolorosos tal como son
 - o Evita los extremos de suprimir o de huir de los sentimientos dolorosos

Yin y Yang de la autocompasión

- YIN: "estar con" nosotros mismos de una manera compasiva: reconfortante, calmante, validante.
- YANG: "actuar en el mundo" de manera compasiva: proteger, aportar y motivar

BIBLIOGRAFÍA

- Cocker, F., & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, 13(11), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516–529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 1–14.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., B. 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.
- 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.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Dalglish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105–1112.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176
- 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.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of health care chaplaincy*, 20(3), 95–108.

AUTOCOMPASIÓN Y LIDERAZGO EN EL ACOMPAÑAMIENTO

M^a PAULA JIMÉNEZ

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(3), 261–269.

Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and WellBeing: A MetaAnalysis. *Applied Psychology: Health and WellBeing*, 7(3), 340-364.

