

El Impacto del Entrenamiento de Mindfulness y la Compasión en la Salud

Ana Lorena Cardozo Rejala

psicologia_reforma@filouna.edu.py

Universidad Nacional de Asunción

Facultad de Filosofía

Paraguay

Resumen

El entrenamiento en mindfulness y compasión ha demostrado tener un impacto significativo y de amplio alcance en la salud física y mental. La práctica de mindfulness, centrada en la atención plena al momento presente, favorece la concentración y la regulación emocional. En el plano físico, se asocia con una mejor calidad del sueño e incluso con el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Por su parte, la compasión implica una profunda conciencia del sufrimiento, propio y ajeno, acompañada del deseo de aliviarlo. Ambas prácticas, se complementan y potencian entre sí: mientras el mindfulness facilita el reconocimiento del sufrimiento, la compasión proporciona la motivación para responder a él con amabilidad. Los programas que integran ambas habilidades han demostrado efectividad en diversos contextos, desde la reducción de síntomas en trastornos mentales, hasta la mejora del bienestar en profesionales de la salud y el aumento de la satisfacción laboral.

El presente trabajo explora la evidencia y los avances en el entrenamiento, en mindfulness y compasión desde una perspectiva integradora. Se presentan las bases conceptuales de ambas prácticas y se reseñan estudios relevantes sobre su correlación con la salud y el bienestar.

Palabras claves: mindfulness, compasión, salud, psicoterapia.

The Impact of Mindfulness and Compassion Training on Health

Abstract

Mindfulness and compassion training has been shown to have a significant and far-reaching impact on physical and mental health. Mindfulness practice, which focuses on full attention to the present moment, promotes concentration and emotional regulation. Physically, it is associated with better sleep quality and even a strengthened immune system.

Compassion, for its part, involves a deep awareness of one's own and others' suffering, accompanied by a desire to alleviate it. The two practices complement and enhance each other: while mindfulness facilitates the recognition of suffering, compassion provides the motivation to respond to it with kindness. Programs that integrate both skills have demonstrated effectiveness in diverse contexts, from reducing symptoms of mental disorders to improving the well-being of healthcare professionals and increasing job satisfaction.

This paper explores the evidence and advances in mindfulness and compassion training from an integrative perspective. The conceptual foundations of both practices are presented and relevant studies on their correlation with health and well-being are reviewed.

Keywords : mindfulness, compassion, health , psychotherapy.

Introducción

Cada vez resulta más difícil ignorar el aumento de los problemas de salud mental en la población en general, especialmente tras la pandemia del Covid-19 en 2020. Esta situación afecta particularmente a los profesionales de la salud, quienes enfrentan altas exigencias en el ejercicio de sus funciones.

Entre los entrenamientos con mayor evidencia empírica se encuentra el mindfulness, desarrollado a partir del año 1979 cuando Jon Kabat-Zinn fundó el Center for Mindfulness en la Universidad de Massachusetts. En esa línea, creó el programa de “Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena” (MBSR, por sus siglas en inglés), del cual derivaron otros protocolos para distintos trastornos mentales.

Por otro lado, a inicios del año 2000 Paul Gilbert desarrolló la Terapia Centrada en la Compasión (CFT, por sus siglas en inglés), que propone el entrenamiento en compasión y autocompasión para afrontar patrones cognitivos y emocionales disfuncionales, especialmente aquellos vinculados con la depresión y con infancias marcadas por el maltrato y la negligencia.

Tanto la terapia cognitiva basada en mindfulness como la terapia centrada en la compasión pertenecen a la tercera generación del modelo cognitivo-conductual y se consideran terapias de referencia dentro de los modelos de psicoterapia contemporáneos. Esta valoración se sustenta en numerosos estudios (Baer 2003; Grossman et al., 2004; Hofmann et al., 2010; Chiesa & Serretti 2011 entre otros) que respaldan su eficacia.

Este documento no pretende ser una revisión exhaustiva del impacto del entrenamiento en mindfulness y compasión en la salud, pero sí constituye un aporte al enfoque transdiagnóstico y a los abordajes basados en procesos, considerados el futuro plausible de las TCC (Terapia cognitivo conductuales).

La elección del tema se fundamenta en mi experiencia personal con la práctica diaria de mindfulness desde el año 2020, que ha generado resultados positivos en mi salud mental y física. Además, he podido observar los mismos beneficios de estas prácticas tanto en pacientes como en mi entorno familiar.

Fundamentos Conceptuales

Mindfulness

En los estudios psicológicos, mindfulness se describe como una forma de atención no crítica a las experiencias del momento presente; estas incluyen fenómenos internos, como las sensaciones, las cogniciones, las emociones, los impulsos, así como los estímulos ambientales, las imágenes, los sonidos y los olores.

Mindfulness también incluye la consciencia de la actividad actual y a menudo se contrasta con el comportamiento automático o mecánico con la atención centrada en otra parte (Baer, 2021, 449). Una definición más técnica y basada en la teoría se encuentra en la terapia de aceptación y compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 2012), que conceptualiza la atención plena como algo que tiene cuatro elementos: el contacto con el momento presente, la aceptación, la defusión y el yo como contexto (Baer, 2021, 450).

A continuación y tomado del libro “Hacia una terapia basada en procesos (TBP)” de Steven Hayes y Stefan Hofmann (2022), se detalla una tabla sobre qué es mindfulness y cómo se práctica, según los representantes contemporáneos más representativos de las TCC (Terapia Cognitivo Conductual) de tercera ola.

Tabla 1. Descripciones psicológicas contemporáneas de mindfulness

AUTOR	QUÉ	CÓMO
Kabat-Zinn, 1994, 2003	Prestar atención, o la consciencia que surge al prestar atención...	... a propósito, en el momento presente y sin juzgar.
Marlatt & Kristeller, 1999	Llevar la atención plena a las experiencias presentes...	...con una cualidad afectuosa y compasiva, un sentido de presencia e interés abierto y amistoso.
Bishop et al., 2004	Autorregular la atención para que se mantenga en la experiencia inmediata...	...en el momento presente, con una actitud de aceptación y amabilidad.
Germer, Siegel, & Fulton, 2005	Tener conciencia de la experiencia presente...	...con una orientación caracterizada por la curiosidad, la apertura y la aceptación.

Lineham, 2015	Centrar la mente en el momento presente...	...con aceptación: una extensión de la ausencia de juicio que añade una medida de amabilidad o cordialidad.
---------------	--	---

Fuente: Hayes Steven C. y Hofmann Stefan G., 2022, 450

Compasión

De acuerdo a Keegan (2018) Gilbert da una definición de la compasión que involucra dos elementos. Así, ser compasivo es, por un lado, tener sensibilidad ante el sufrimiento de uno mismo y de los otros, y por el otro, mostrar compromiso profundo con intentar aliviar ese sufrimiento. La compasión pues, involucra el percatarse del sufrimiento y el atender a él de modo sensible. A la vez, ser compasivo entraña una motivación para modificar tal estado de las cosas. En suma, la compasión involucra tanto un aspecto atencional como otro motivacional - conductual (Keegan, 2018,154).

A partir de este concepto, la terapia focalizada en la compasión (CFT, por sus siglas en inglés) enfatiza la necesidad de que la psicoterapia brinde al paciente las experiencias necesarias para poder construir habilidades para tolerar el sufrimiento. Así como la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999) enfatiza la ubicuidad del sufrimiento humano, la CFT enfatiza la naturaleza trágica de la experiencia humana (Keegan, 2018,155).

El entrenamiento en compasión ayuda a cultivar un sistema de regulación emocional basado en la seguridad y el cuidado, en contraposición a los sistemas de amenaza o logro. Investigaciones recientes muestran que la compasión se relaciona con una mayor resiliencia, mejores relaciones interpersonales, menor ansiedad y una autopercepción más positiva (Neff & Germer, 2013; Gilbert, 2010).

Resultados de Estudios de Correlación en Mindfulness, Autocompasión y Salud

Según Shapiro y Carlson (2009) el momento actual es el indicado para dejar atrás las investigaciones sobre dolencias y síntomas y comenzar a investigar cualidades mentales sanas como la sabiduría, la compasión y la virtud. A menudo se supone que, acompañando a la práctica de mindfulness, la capacidad para la autocompasión se desarrolla “por sí sola”. Se ha demostrado, por ejemplo, que el entrenamiento en mindfulness puede fomentar la autocompasión en los profesionales de la atención sanitaria y en los terapeutas en prácticas

que han participado en un curso de reducción del estrés basado en Mindfulness -MBSR Mindfulness Based stress reduction- (Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005); (Shapiro, Brown & Biegel, 2007).

Según Baer (2010), la autocompasión podría ser un mecanismo fundamental en cuanto a la eficacia del mindfulness. Asimismo, en una muestra de individuos sanos sin una práctica de meditación regular, la autocompasión resultó ser un factor actitudinal crucial en la relación entre el mindfulness y la felicidad (Hollis-Walker & Colisimo, 2019) (Van den Brink & Koster Frits, 2017, 110).

En el libro “Vida compasiva basada en mindfulness” de Van den Brink & Koster Frits, se señala una investigación de la Dra. Kristin Neff, quien desarrolló una escala para medir la autocompasión en poblaciones relativamente sanas, principalmente estudiantes. La misma cuenta con tres componentes: la propia mindfulness, entendida como la capacidad para reconocer con atención plena nuestro dolor y sufrimiento, los otros componentes son humanidad común, es decir ver el sufrimiento como una condición humana compartida y la auto-bondad, esta sería la capacidad de ofrecernos bondad a nosotros mismos cuando sufrimos. Un estudio reciente realizado a más de quinientos encuestados de población general, inscriptos en un método de autoayuda para la ansiedad, demostró que la autocompasión tal y como había sido medida como un todo en la escala de Neff se asociaba mucho más al bienestar mental (menos ansiedad y menos síntomas depresivos y mejor calidad de vida) que el mindfulness medido en una escala específica (Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011).

En varias muestras de población general, la autocompasión presentaba una correlación positiva con puntos fuertes psicológicos tales como felicidad, optimismo, sabiduría, curiosidad, iniciativa personal, inteligencia emocional y la conectividad social, y una correlación negativa con la autocrítica, el desprecio, la ansiedad, la rumiación, la represión de los pensamientos y el perfeccionismo (Heffernan, Griffin, Mc Nulty & Fitzpatrick, 2010; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). En un meta-análisis de veinte muestras que utilizaron la escala de Neff, se descubrió un tamaño de efecto “grande” para la asociación entre autocompasión y salud mental (MacBeth & Gumley, 2012).

Una aseveración relevante para nuestra profesión es la consideración de la autocompasión como factor protector superior a la autoestima, en los momentos de adversidad. En la actualidad existen muchas investigaciones, específicamente estudios de correlación que muestran que la autocompasión está asociada con un afrontamiento más saludable ante circunstancias difíciles, como por ejemplo el fracaso académico (Neely, Schallert,

Mohammed, Roberts & Chen, 2009; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005), la debilidad personal (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007), los acontecimientos traumáticos (Thompson & Waltz, 2008), la nostalgia (Terry, Leary & Mehta, 2013), las consecuencias del maltrato durante la infancia (Vitesse, Dyer, Li & Wekerle, 2011), el divorcio (Sbarra, Smith & Mehl, 2012), y el dolor crónico (Costa & Pinto-Gouveia, 2011; Wren y otros, 2012). En esa misma línea, los individuos más compasivos consigo mismos parecían funcionar mejor en el plano de las relaciones (Baker & Mc Nully, 2011; Neff & Beretvas, 2012) y se mostraban más empáticos, altruistas, con una visión más amplia de las cosas y una mayor disposición al perdón (Neff & Pommier, 2012).

La autocompasión parece un remedio natural contra la evitación experiencial, un mecanismo básico que está en la raíz de muchas formas de sufrimiento mental (Hayes, Strohsal y Wilson, 1999). Es de suma importancia desarrollar intervenciones eficaces que coadyuven al crecimiento de esta capacidad, tanto en entornos preventivos como terapéuticos (Van den Brink & Koster Frits, 2017, 115).

Conclusión

El presente artículo científico fue desarrollado y aprobado como requisito para acceder a la Diplomatura en Terapias Cognitivo-Conductuales Contemporáneas. Terapias basadas en Procesos y Terapias Contextuales del Curso para graduados de la Universidad de Buenos Aires (UBA). El análisis de la información permitió profundizar en el impacto del entrenamiento en mindfulness y compasión sobre la salud mental y el bienestar integral. Los estudios analizados respaldan la eficacia de estos enfoques en distintos contextos, al tiempo que destacan su potencial preventivo para los problemas de salud mental.

Cabe destacar entre las bondades significativas de la presente propuesta, que el entrenamiento en mindfulness y compasión son estrategias que se pueden impartir tanto en espacios al aire libre como en espacios cerrados, en modalidad grupal o individual, no se lleva en cuenta el nivel de formación académica de las personas, por lo tanto, se puede adaptar el entrenamiento tanto a jóvenes como a adultos. Esta diversidad de opciones lo hacen muy accesible. Condición muy valorada en poblaciones vulnerables o con recursos escasos. Este dato no menor, podría significar un punto de partida para el desarrollo de políticas públicas en Salud Mental.

Como la Organización Mundial de la Salud nos señala, la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar el estrés normal de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar productivamente, y contribuir a su comunidad. Es un derecho humano fundamental.

El entrenamiento en compasión y en mindfulness se potencian el uno al otro, sin embargo, aún hay mucho camino por delante para comprender cómo se produce esa interacción entre ambos modelos, este trabajo puso de relieve la necesidad de seguir investigando e integrando estas prácticas en intervenciones futuras para la promoción de la salud mental.

En suma, cultivar una actitud consciente y compasiva no es solo una estrategia terapéutica, sino también una forma de vivir con mayor presencia, humanidad y conexión consigo mismo y con los demás.

Referencias

- Baer, R. (2022). *Práctica de mindfulness*. En S. C. Hayes & S. Hofmann (Eds.), *Hacia una terapia basada en procesos* (pp. 449–455). Editorial Tres Olas.
- Brink, E. Van den & Koster, F. (2017). *Vida compasiva basada en mindfulness: Un nuevo programa de entrenamiento para profundizar en mindfulness con heartfulness*. Desclée De Brouwer.
- Cayoun, B. A. (2014). *Terapia cognitivo-conductual con mindfulness integrado*. Desclée De Brouwer.
- Cebolla i Martí, A., García Campayo, J., & Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Alianza.
- Duarte, C., Matos, M., & Stubbs, R. J. (2017). The impact of self-criticism and self-reassurance on weight-related affect and well-being in women. *Obesity Facts*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1159/000455830>
- Garay, C. J., Korman, G. P., Keegan, E., Lencioni, G. F., & Maero, F. (2018). *Innovaciones en los modelos cognitivo-conductuales: Aceptación, compasión, metacognición y mindfulness*. Librería Akadia.
- Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión: Características distintivas*. Desclée De Brouwer.
- Hayes, S. C. (2020). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Paidós.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Desclée De Brouwer.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2022). *Hacia una terapia basada en procesos (TBP)*. Editorial Tres Olas.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Neff, K. (2016). *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*. Paidós.
- 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Desclée De Brouwer.

Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclee De Brouwer.