



REVISIÓN

Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión

Angela Asensio-Martínez^{a,b,c,*}, Rosa Magallón-Botaya^{a,b,c} y Javier García-Campayo^{a,b,c}

^a Universidad de Zaragoza, Zaragoza, Aragón, España

^b Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (REDIAPP, RD 12/005/006), Barcelona, Cataluña, España

^c Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón). Centro de Investigación Biomédica de Aragón (CIBA), Zaragoza, Aragón, España

Recibido el 10 de julio de 2017; aceptado el 8 de agosto de 2017

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Compasión;
Autocompasión;
Definición;
Diferencias;
Revisión

Resumen Son múltiples las definiciones propuestas para los conceptos de *mindfulness* y *compasión* a lo largo de los años. Mindfulness se define principalmente como un estado de conciencia plena y aceptación del momento presente, intencional y no enjuiciadora de los pensamientos, sensaciones y/o sentimientos; compasión podría definirse como el sentimiento que se genera ante el sufrimiento de los demás (o el sufrimiento propio, en el caso de la autocompasión), que motiva el deseo de ayudar a reducir ese sufrimiento. Ambos son constructos psicológicos complejos que involucran aspectos cognitivos, afectivos y características de comportamiento. En la presente revisión se presentan las definiciones propuestas para ambos conceptos a lo largo de la historia.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Mindfulness;
Compassion;
Self-compassion;
Definition;
Differences;
Revision

A historical review of the concepts used to define mindfulness and compassion

Abstract There have been multiple definitions proposed for the concepts of mindfulness and compassion over the years. Mindfulness is primarily defined as a state of full awareness and acceptance of the present time, intentional and non-judgmental in thoughts, feelings and/or feelings. Compassion could be defined as the feeling that is generated by the suffering of others (self-suffering, in the case of self-compassion), that motivates the desire to help reduce that suffering. Both are complex psychological constructs involving cognitive, affective, and behavioural characteristics. This review presents the proposed definitions for both concepts throughout history.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: angelacasensio@gmail.com (A. Asensio-Martínez).

Mindfulness

El concepto de *mindfulness* se define como «La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella» (Baer, 2003).

En la [tabla 1](#) se presenta la relación cronológica de definiciones de *mindfulness*.

En resumen, *mindfulness* podría definirse como un estado de conciencia plena y aceptación del momento presente, intencional y no enjuiciadora de los pensamientos, sensaciones y/o sentimientos.

Componentes de mindfulness

Diversos autores plantean diferentes componentes de *mindfulness*, pero todos ellos parten de la propuesta de factores de Jon Kabat-Zinn, de 1990 (Davies, 2010), para el cual los fundamentos de la práctica de la atención plena son la actitud y el compromiso. Siete son los factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica de *mindfulness*:

No juzgar: consiste en asumir la imparcialidad en la observación de nuestras experiencias internas y externas, siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones que ponemos en marcha ante las experiencias.

Paciencia: es la capacidad de no llenar de ideas y actividad nuestras experiencias, sino de estar totalmente abierto en cada momento con aceptación plena, comprendiendo y aceptando las experiencias cuando suceden.

Mente de principiante: consiste en la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas posibilidades.

Confianza: abarca tanto la confianza en uno mismo como en sus sentimientos, confiar en la intuición y en la propia autoridad.

No esforzarse: no se trata de utilizar la capacidad de *mindfulness* con un objetivo concreto o como un medio para conseguir algo, sino en dejar actuar, sin esfuerzo, para no generar pensamientos que interfieran en la capacidad de atención plena.

Aceptación: consiste en ser receptivo y abierto a ver las cosas tal y como son en el presente.

Ceder/Dejar ir: es la capacidad de no apegarse a determinados aspectos de la experiencia, sino dejar la experiencia tal y como es, sin rechazar o engancharse.

De la autorregulación de la atención y de una actitud de curiosidad, apertura y aceptación de dichos componentes, surgen para Bishop et al. (Gilbert, 2010) los cuatro factores del *mindfulness*:

Atención sostenida y re-enfoque de la atención.

Habilidad de metacognición (ser consciente y aceptar que los pensamientos, suposiciones y creencias) (Kabat-Zinn, 1990).

Toma de conciencia objetiva o neutral, sin juicios.

Actitudes psicológicas de apertura, dejar pasar y aceptación, estar abierto a la propia experiencia tal y como es.

Siguiendo la propuesta de Bishop et al. (Gilbert, 2010), Germer propuso en 2005 (Gilbert y Procter, 2006) tres elementos claves de *mindfulness*:

Conciencia: empleando tres aspectos para cultivarla: parar, observar y retornar.

Momento presente.

Aceptación, recibir nuestra experiencia sin juicio o preferencias, con una actitud de curiosidad y amabilidad.

Compasión

Desde la perspectiva budista, la compasión surge cuando el amor se reúne con el sufrimiento, siendo el sufrimiento un requisito previo para la compasión, la cual es una cualidad básica de los seres humanos enraizados en el reconocimiento y el deseo de aliviar el sufrimiento, y que da lugar a comportamientos prosociales (Kabat-Zinn, 2003; Keng, Smoski, Robins, Ekblad y Brantley, 2012; Lama, 1997). Desde occidente, la psicología entiende la compasión como un constructo psicológico complejo que involucra aspectos cognitivos, afectivos y características de comportamiento (Lama, 2002).

En la [tabla 2](#) se presenta la relación cronológica de definiciones de compasión.

Componentes de compasión

Según Neef (2012), la autocompasión implica estar abierto al propio sufrimiento, no desconectarse de él, presentando el deseo de aliviar el sufrimiento y curarse con bondad, además de ofrecer una comprensión no enjuiciadora al dolor o los fracasos, de modo que la experiencia de uno se vea como parte de la experiencia humana más amplia, reconociendo que el sufrimiento y el fracaso forman parte de la condición humana y que todas las personas, incluidas a sí mismas, son dignas de compasión. También Neef (2012) propone tres componentes para la (auto) compasión, los cuales tienen dos partes: la presencia de una construcción y la negación de otra:

Auto-bondad/auto-juicio: la auto-bondad consiste en dejar de nuestros puntos débiles y nuestros fracasos en lugar de condenarlos; el auto-juicio implica ser hostil, degradante y crítico con uno mismo o con aspectos de uno mismo.

Humanidad común/aislamiento: reconocer que nuestras vidas están interconectadas por naturaleza que todos sufrimos, el dolor y el fracaso son aspectos ineludibles de la experiencia humana, y todos somos humanos imperfectos y frágiles (Siegel, 2007; Simón, 2008).

Atención plena/sobreidentificación o evitación: la sobreidentificación implica reflexionar sobre las propias limitaciones, magnificando la importancia de los fracasos (Simón y Germer, 2011), así como la evitación de experiencias dolorosas, pensamientos y emociones (Neff, 2003b). La atención plena hace referencia a la visión clara y la aceptación sin críticas de lo que ocurre en el momento presente, consiste en observar lo que ocurre en nuestro campo de conciencia tal como es: aquí y ahora (Siegel, 2007).

A partir de los principios de la biología evolutiva, la neurobiología y la teoría del apego, Gilbert propone que la autocompasión se basa en dos sistemas (Neff, Rude y Kirkpatrick, 2007):

El sistema de amenaza: asociado a sentimientos de inseguridad, defensividad y sistema límbico (Sauer et al., 2012)

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8929129>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8929129>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)