

PSICOLOGIA POSITIVA
AMABILIDAD HACÍA UNO MISMO Y HACÍA LOS DEMÁS
PSICOTERAPIA Y TÉCNICAS AVANZADAS DE INTERVENCIÓN

Noelia Cayuela Rodríguez

2020-2021

INTRODUCCIÓN

La autocompasión supone estar afectado por el propio sufrimiento, generando el deseo de aliviar el sufrimiento y tratarse así mismo con comprensión y preocupación (Neff y Germer, 2013)

La autocompasión se compone de facetas como la auto-amabilidad, la humanidad común y el mindfulness. En este contexto de la amabilidad hacia uno mismo y hacia las demás personas que practican un programa Mindful Self-Compassion MSC el cual consiste en realizar durante 8 semanas un taller, las prepara a dichas personas más autocompasivas. Parece que las personas que realizaron dicho programa mejoraron en su bienestar, atención plena y autocompasión. Así concluyen los autores Neff y Germer (2013) después de llevar a cabo un estudio piloto y ensayo controlado aleatorio de este programa de autocompasión consciente. Los participantes del tratamiento de este estudio informaron de un incremento considerado en la autocompasión. Según este estudio el tratamiento es de 8 semanas, si personalmente pongo en práctica durante una semana actividades variadas relacionadas con la autocompasión como, por ejemplo: oír dos audios de autocompasión una vez al día, escribir antes de acostarme tres cosas amables hacia mí misma, hacer pequeños actos de amabilidad durante el día con la gente que voy interactuando y hacer uno o dos actos de amabilidad significativos con una persona que sea importante para mí, ¿Obtendré al finalizar mi práctica de autocompasión durante una semana unos resultados paralelos al estudio de Neff y Germer (2013) resultando un aumento en mis niveles de autocompasión?

Además, al realizar esta práctica durante una semana con las actividades arriba ya mencionadas me gustaría estudiar el efecto que puede tener realizar el ejercicio de autocompasión sobre mis niveles de autocompasión y mi afecto positivo:

¿Aumentará mis niveles de autocompasión y de afecto positivo tras practicar una semana los ejercicios de autocompasión?

Efecto de la práctica que ha tenido sobre mí

Para ver si mis niveles de autocompasión y mis niveles de afecto positivos aumentaron, tal y como yo predije en mi hipótesis, vuelvo a auto-aplicarme los cuestionarios PANAS

de Blanco Molina y Salazar Villanea (2014) y la escala de SCS de Neft (2003) y corregirlos. Comparo las puntuaciones obtenidas ahora con la primera vez que lo hice, una semana antes justo al comenzar las actividades relacionadas con la autocompasión y observo que en los datos el efecto que la práctica ha tenido sobre mí es que los resultados resultaron ser tan buenos como inicialmente había supuesto ya que se muestran incrementos significativos en los niveles de autocompasión al calcular las medidas de las escalas del cuestionario SCS observando un mayor nivel en dicho resultado en el post que en el pre cuestionario. También añadir que se muestran incrementos significativos en los niveles de emociones o sentimientos de afecto positivos y disminución en los niveles de los sentimientos de los afectos negativos del cuestionario PANAS observando un mayor nivel también en dicho resultado en el post que en el pre de dicho cuestionario.

Relación con la literatura científica

Los resultados que he obtenido coinciden con los resultados obtenidos en el estudio de los autores Neff y Germer (2013) resaltando en que las personas que practican Mindful Self-Compassion ya sea llevando a cabo un programa durante 8 semanas o actividades relacionadas con esta práctica durante una semana se observa a través de datos empíricos que se obtienen en ambos estudios un aumento en las personas que lo practican del nivel de la propia autocompasión y mejora de su bienestar como un aumento en los niveles de las emociones de afecto positivo. Así mismo, se ha encontrado que las personas auto-compasivas tienden a tener un funcionamiento más óptimo, así como a informar de una mayor preocupación empática, un mayor altruismo, una mayor capacidad de toma de perspectiva, y una mayor capacidad de perdón (Neff y Germer, 2013)

Aun así, los resultados de mi estudio deben tratarse con cautela debido al pequeño tamaño de la muestra, un solo individuo. Este tipo de muestreo no es representativo hacia la población en general.

También otros estudios con referencia a la relación entre las diferentes facetas de la autocompasión con los afectos positivos y negativos como por ejemplo en el estudio de los autores Erdociaín y Fouletier (2014) se observó en sus resultados que la auto-amabilidad se relaciona positivamente y significativamente con el afecto positivo.

Efecto al relacionarme con los demás

No observo en los datos empíricos algún resultado con efecto negativo ya que estos datos reflejan la muestra de todo lo opuesto y resultan efectos positivos proyectándose más allá de la práctica del estudio, en la práctica de mi vida diaria y cotidiana experimentando una actitud más positiva hacia mí misma y en el modo de relacionarme con los demás como por ejemplo soy más paciente, tolerante, comprensiva y/o cariñosa. Y, en consecuencia, también estoy observando un cambio en la actitud de las demás personas hacia mí. Ejemplo de ello, es el feedback que se está produciendo con las diferentes respuestas que me ofrecen nunca antes propuestas con anterioridad de actitudes de esas personas hacia mí, aportándome un mayor beneficio de bienestar personal. Tal vez, las conductas que ellos tengan hacia mí sean una imitación de mis actitudes autocompasivas primeras que demuestro hacia ellos. Esto es un ejemplo de cómo las neuronas espejo funcionan imitando con respuestas que hemos recibido primero Iacoboni, (2009).

Aplicaciones del entrenamiento de habilidades autocompasivas en la modificación de estados emocionales o mentales

Considero que la práctica de la autocompasión se puede aplicar dirigiéndolas hacia las relaciones intrapersonales con personas de baja autoestima corrigiendo pensamientos críticos hacia una misma y desarrollando una valoración positiva hacia el cuidado y atención positiva, hacia la propia persona proporcionando también un mayor autoconocimiento. Considero que se puede aplicar para fomentar una buena autoestima.

En cuanto a las relaciones interpersonales, tal vez se puede aplicar en personas con estados emocionales relacionados a irritabilidad e ira modificando las conductas violentas y/o agresivas hacia los demás para experimentar calma y tranquilidad teniendo un mayor control de los propios estados emocionales y en consecuencia desarrollando mejores habilidades sociales y relaciones positivas hacia las demás personas.

En definitiva, se puede aplicar para desarrollar positivamente las relaciones intrapersonales y/o en consecuencia las relaciones interpersonales.

Según en el estudio de Sánchez (2016) se puede encontrar varios ejemplos de los muchos estudios que se relacionan los beneficios con la práctica y se pueden aplicar a la población general mejorando el sistema inmunológico (Davidson y cols., 2003; Pace

y cols., 2009), reduciendo el dolor (Zeidan y cols., 2011) y la inflamación celular (Rosenkranz y cols., 2013; Creswell y cols., 2012; y Malarkey y cols., 2013); aumentando las emociones positivas (Davidson y cols., 2003; y Fredrickson y cols., 2008), y disminuyendo la depresión (Ramel y cols., 2004), la ansiedad (Arias y cols., 2006; y Miller y cols., 1995) y el estrés (Shapiro y cols., 2005; y Speca y cols., 2000); socialmente, incrementa el sentido de conexión con los demás, la inteligencia emocional (Fredrickson y cols., 2008; y Hutcherson y cols., 2008), la compasión (Jazaieri y cols., 2013; Weng y cols., 2013; y Condon y cols., 2013) y sentirte menos solo (Creswell y cols., 2012); en cuanto al autocontrol, mejora la capacidad para manejar las emociones (Jazaieri y cols., 2013) y la introspección (Sze y cols., 2010); a escala cerebral, aumenta la cantidad de materia gris (Luders y cols., 2009), el volumen de materia gris en áreas relacionadas con la regulación de las emociones y el autocontrol (Luders y cols., 2009; y Davidson y cols., 2003), y el grosor cortical en áreas relacionadas con la atención (Lazar y cols., 2005); en la productividad, aumenta la atención (Jha y cols., 2007; Slagter y cols., 2007; y Zeidan y cols., 2010), mejora la capacidad de realizar múltiples tareas (Luders y cols., 2009; y Levy y cols., 2012), la memoria (Zeidan y cols., 2010) y la capacidad de ser creativo (Mooneyham y Schooler, 2013).

También, me parece bastante interesante mencionar los resultados según el estudio de Erdociaín y Fouletier (2014) “resultan implicaciones prácticas que parecen sugerir que el entrenamiento en auto-amabilidad en centros penitenciarios podría ayudar a incrementar los afectos positivos de los internos”

REFLEXIÓN

Al principal propósito del estudio de Neff y Germer (2013) comparto el aspecto relevante de tener más autocompasión y sentir más bienestar actualmente, después de realizar la práctica.

Considero que la experiencia de realizar las diferentes actividades de la práctica ha sido muy gratificante para mí, al observar en primera persona como actitudes autocompasivas se desarrollaban en mi comportamiento y en consecuencia recibía progresivamente como reflejo, respuestas con esta misma actitud de las demás personas hacia mí. Dedicar un tiempo a una misma favorece un estado de bienestar y sensación de placer. Simplemente

por el hecho de la dedicación de un tiempo determinado por pequeño que sea, y el que una misma sea la protagonista en su propia película es muy placentero. Si además vamos añadiendo variables de autocuidado, atención, amabilidad se produce, aún más, un bienestar mayor. El hecho que la amabilidad sea la variable predictora aumenta significativamente los efectos positivos que he ido experimentando durante la realización de las actividades y se aprecian en los resultados del post cuestionario.

Finalmente, al terminar la práctica me cuestiono con gran curiosidad la posibilidad de aumento de mi autoestima como consecuencia de la práctica realizada.

Tal vez, un futuro estudio posterior a realizar para comprobar los efectos de la amabilidad en la autoestima sea mayor aprendizaje. Aun así, al no conformarme y haciendo uso del propio aprendizaje que ya me ha aportado la elaboración del informe busco en la literatura científica e indago en estudios o artículos sobre dichas variables y puedo encontrar según Rhor y Gargurevich (2018) cuyos resultados confirman esta otra hipótesis de existir una correlación positiva entre la Auto-amabilidad y la autoestima. Otras hipótesis me sigo planteando a partir de la práctica realizada como, qué efectos pueden provocar las variables tiempo, dedicado a la amabilidad hacia una misma o el tiempo, dedicado hacia los demás.... Pero esto serían motivos para seguir indagando en la literatura científica, otros estudios o en la propia práctica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Blanco Molina y Salazar Villanea (2014). Escala de afectividad (panas) de Watson y Clark en adultos mayores.
- Erdociaín y Fouletier (2014) El papel mediador de la auto-amabilidad y la humanidad compartida entre el mindfulness y los afectos positivos y negativos.
- Iacoboni, M. (2009). *Las neuronas espejo: Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros* (Vol. 3055). Katz editores.
- Neff y Germer (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Pastorelli Rhor y Gargurevich (2018). Propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de medicina de Lima. *revista interamericana de psicología*, 52(2).
- Sánchez (2016). *Aplicación de la terapia cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas en duelo* (Doctoral dissertation, Universitat de València).

ANEXOS

ESCALA DE COMPASIÓN SCS EN ESPAÑOL. VERSIÓN LARGA DE 26 ITEMS

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Lea cada frase cuidadosamente antes de contestar. A la izquierda de cada frase, indique la frecuencia con que se comporta de la manera indicada, utilizando la siguiente escala:

Casi Nunca

Casi Siempre

1

2

3

4

5

_____ 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.

_____ 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.

_____ 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir

_____ 4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.

_____ 5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.

_____ 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.

_____ 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.

_____ 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.

_____ 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.

_____ 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.

- _____ 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
- _____ 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.
- _____ 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.
- _____ 14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.
- _____ 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.
- _____ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.
- _____ 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.
- _____ 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.
- _____ 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- _____ 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
- _____ 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- _____ 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.
- _____ 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.
- _____ 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
- _____ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- _____ 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

Clave de codificación:

Auto-Amabilidad, ítems: 5, 12, 19, 23, 26 Auto-Juicio, ítems: 1, 8, 11, 16, 21

Humanidad común, ítems: 3, 7, 10, 15

Aislamiento, ítems: 4, 13, 18, 25

Mindfulness, ítems: 9, 14, 17, 22

Sobre-identificación, ítems: 2, 6, 20, 24

Cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total de cada una de las 3 subescalas principales (auto-compasión, humanidad común y mindfulness) hay que hacer la media de los ítems de dichas subescalas en forma directa. A esa cifra se le suma la media de los ítems de las subescalas complementarias (de auto-amabilidad es auto-juicio, de humanidad común es aislamiento y de mindfulness es sobreidentificación), que se calculan de forma inversa (ej: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3.4 = 2, 5 = 1). La media de cada una de las 3 subescalas se calcula, por tanto, haciendo la media de las dos subescalas complementarias, corrigiendo de forma directa la escala principal y de forma inversa la escala complementaria.

ESCALA DE AFECTIVIDAD (PANAS) DE CLARK Y WATSON EN ADULTOS MAYORES

Instrucciones: A continuación, se presentan palabras que describen diferentes sentimientos y/o emociones.

Indique en qué medida usted generalmente, se siente así utilizando la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho

Por ejemplo: 2 (Muy poco) Triste 4 (Bastante) Molesto

-----	Interesado	-----	Irritado*
-----	Dispuesto	-----	Tenso*
-----	Animado	-----	Avergonzado*
-----	Disgustado/enfadado*	-----	Inspirado

-----	Enérgico	-----	Nervioso*
-----	Culpable*	-----	Decidido
-----	Temeroso*	-----	Atento
-----	Enojado*	-----	Intranquilo*
-----	Entusiasmado	-----	Activo
-----	Orgullosa	-----	Asustado*

Nota. Los reactivos con * responden a la escala de Afecto Negativo, el resto a la escala de Afecto Positivo.