

Procuradores

REVISTA DEL CONSEJO GENERAL

NÚM.140
DICIEMBRE
2023



XV CONGRESO NACIONAL: CONCLUSIONES QUE MARCAN EL FUTURO

IA Y HERRAMIENTAS DISRUPTIVAS

MARÍA JESÚS DEL BARCO:
"PODEMOS DAR MÁS LABORES
A LOS PROCURADORES"

NUEVO EQUIPO EN EL MINISTERIO
DE JUSTICIA



**FERRAN GARCÍA DE PALAU
GARCÍA-FARIA**

Instructor de *Mindfulness* acreditado del programa de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachussets.

Responsable del área de *Mindfulness* y Crecimiento Personal de PSICOTOOLS.

Director de Formación del Colegio de Procuradores de Barcelona.

Sé amable contigo mism@ (especialmente en tiempos difíciles)

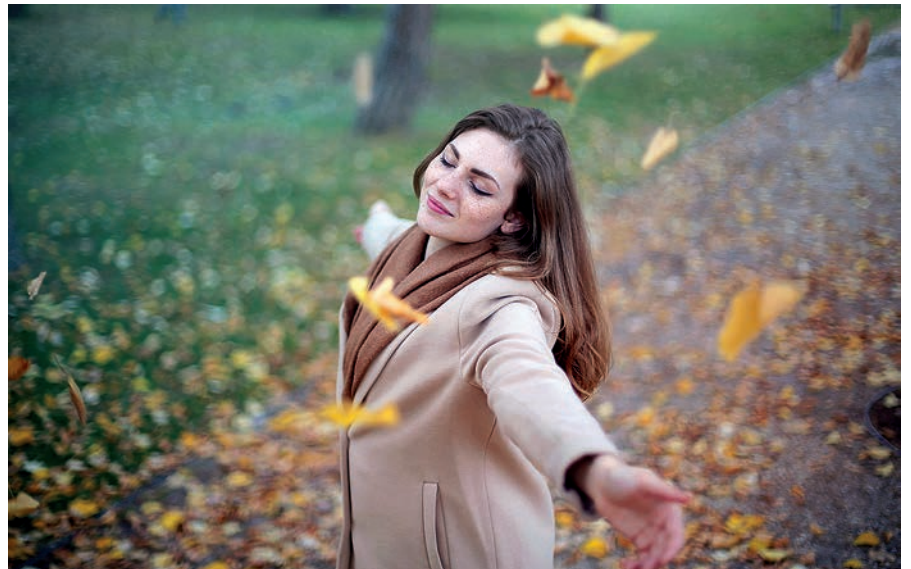


Foto de Andrea Piacquadio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-con-los-brazos-abiertos-mientras-sonrie-con-los-ojos-cerrados-foto-712413/>

UN EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Te invito a tomarte un momento de reflexión. Piensa en alguna ocasión en la que un/a amigo/a que te importa estaba sufriendo por algún motivo (una situación desgraciada, un fracaso personal o laboral, una acción que le hizo sentirse inadecuado o avergonzado) y trata de recordar cuál fue tu actitud hacia él/ella.

Puedes cerrar los ojos por unos instantes si te ayuda a enfocarte y a conectarte mejor.

¿Cuál es tu modo de responder a las personas que te importan en esas situaciones? ¿Qué palabras les dices? ¿En qué tono te diriges a ellos/ellas? ¿Qué postura o gestos no verbales adoptas?

Ahora te invito a que pienses sobre aquellas ocasiones en las que tú mismo/a estabas sufriendo por una circunstancia similar.

¿Cuál es tu modo de responderte a ti mismo/a en esas situaciones? ¿Qué palabras te diriges? ¿En qué tono te hablas? ¿Qué postura o gestos no verbales adoptas?

Ahora fíjate en las diferencias de patrón entre cómo te tratas a ti y a los demás en momentos difíciles. ¿Qué has descubierto? ¿Te ha sorprendido?

No te preocupes si has concluido que te tratas mucho peor que a los demás en los momentos duros. Eso es lo que suele ocurrir en la mayoría de los casos salvo que desarrollemos nuestra capacidad de autocuidado emocional o autoamabilidad, lo que en el contexto anglosajón se conoce con el término *"Self-compassion"*.

Es muy común que la primera impresión o pensamiento que emerja al conectar con el término **"autocompasión"** vaya asociada a sentir lástima o pena por nosotros mismos y que nos produzca no solo escepticismo, sino directamente rechazo. Si es así, se debe en gran parte a la definición del diccionario de la Real Academia Española (*sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien*) pero también a la asociación al sentimiento de *caridad* y la carga negativa que este concepto transmite. Afortunadamente, ya hace algunos años que el estigma de la autocompasión como sentimiento de lástima va desapareciendo y su auténtico sentido (una actitud de amabilidad, comprensión y motivación frente al sufrimiento) se va asentando en ámbitos como el de la salud mental, la educación o las organizaciones, como una herramienta de autocuidado y bienestar personal.

DEJEMOS A UN LADO LOS PREJUICIOS: ¿QUÉ ES REALMENTE LA AUTOCOMPASIÓN?

Etimológicamente, *"compasión"* viene del latín *"cumpassio"*, cuyo homónimo en griego sería *συμπάθεια* (*sympátheia*), palabra compuesta que significa literalmente "sufrir juntos".

Una de las definiciones más empleadas en psicología define la compasión como *"el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que conlleva un deseo de ayudar"* (Goetz y cols., 2010) o la del experto británico y creador de la terapia basada en la compasión Paul Gilbert: *"La profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo"*.

La sensibilidad o conexión con el sufrimiento es lo que conocemos como empatía, entender lo que pasa en la mente del otro, "ponerse en sus zapatos". Pero lo que distingue la compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento del otro o de uno mismo. Por eso, la compasión no es solo una emoción sino una verdadera motivación que dirige la conducta humana hacia los demás o hacia uno mismo (autocompasión).

Veamos cómo podemos definir desde una doble perspectiva este concepto y sentimiento de humanidad:

- 1 Tratarnos a nosotros mismos con la misma amabilidad con la que trataríamos a un amigo cuando las cosas le van mal.
- 2 Tratarnos a nosotros mismos como nos gustaría que otros –amigos o familiares– nos trataran.

LOS 3 COMPONENTES DE LA AUTOCOMPASIÓN

Uno de los modelos más extendidos en el mundo sobre la autocompasión es el que ha construido la Dra. Neff y su grupo de investigación de la Universidad de Houston (EE. UU.) que define la compasión en base a tres pilares:

MINDFULNESS

- Saber que estamos sufriendo, mientras sufrimos; la conciencia del propio sufrimiento o el de otros, sin negarlo, reprimirlo ni huir de él como un requisito previo para que surja la compasión. La capacidad de volvernos hacia los sentimientos dolorosos y reconocerlos tal como son es la manera de no quedar atrapados en ellos.
- Este elemento es fundamental, puesto que si no hay sufrimiento no podemos sentir compasión, ese deseo activo de paliar el malestar. Al mismo tiempo, si nos sobreidentificamos con el sufrimiento, solo generamos empatía pero no compasión y puede desencadenarse un síndrome de *burnout* emocional (agotamiento por empatía).

HUMANIDAD COMPARTIDA

- Es la conciencia de que el sufrimiento es inherente a la vida puesto que, en un momento u otro, todo el mundo sufre. Ser conscientes que el dolor que estamos experimentando también lo están experimentando muchas otras personas (quizás millones) en este momento. También significa ser más comprensivos con nuestros errores y con el sentimiento de frustración por no ser o tener lo que deseamos.
- Es una forma de ver nuestras imperfecciones como parte de una experiencia más amplia y que, cuando fallamos o luchamos, a menudo albergamos un sentimiento de anormalidad, de culpa, vergüenza y aislamiento (*"eso no debería estar sucediendo"*) creyendo erróneamente que nuestra situación es única. La ausencia de humanidad compartida incrementa la soledad y los estados depresivos crónicos.
- Asimismo, este sentimiento significa ser conscientes de todos aquellos factores que nos condicionan y nos han marcado pero que no dependen de uno mismo, como la genética, los aprendizajes de la infancia, nuestro entorno cultural, las experiencias vividas, etc. Este reconocimiento nos permite ser más comprensivos y tolerantes con nuestros fallos.

AUTO-AMABILIDAD

- Es la esencia misma de toda conducta compasiva y consiste en tratarnos a nosotros mismos con afecto, cuidado, comprensión y apoyo, como trataríamos a un buen amigo, en lugar de caer en la autocrítica destructiva que culpabiliza.
- Esta tendencia nos va a permitir admitir que todos somos imperfectos y que, ante situaciones dolorosas y de fracaso o impotencia, vamos a mantener una actitud amable en lugar de enfadarnos y criticarnos con dureza.
- La cualidad de la autoamabilidad se cultiva muy poderosamente a través de un lenguaje de calidez y apoyo, hablándonos tal como lo haríamos hacia un/a buen/a amigo/a que está sufriendo.

El desarrollo práctico de este constructo de la autocompasión dio lugar a un programa estandarizado de entrenamiento de *Mindfulness* y Autocompasión conocido como MSC (*Mindful Self-Compassion*), basado en la investigación de la Dra. Neff y en la experiencia clínica del psicólogo Dr. Chris Germer que se enseña en los cinco continentes.

Según un estudio de 2021 realizado por el Dr. José Ramón Yela, catedrático de la facultad de Psicología de la Universidad Pontificia de Salamanca, y su equipo de expertos en Evaluación e Intervención en Bienestar Psicológico, este programa de entrenamiento reduce la evitación experiencial para favorecer cambios en ansiedad, depresión y bienestar.

LA AUTOCOMPASIÓN ES UN PODEROSO ANTÍDOTO FRENTE AL ESTRÉS

El estrés es una respuesta de nuestro sistema nervioso a una situación que percibimos como una amenaza o un reto desafiante. La aparición de dicho estímulo hace que nuestro organismo active un sistema de amenaza-defensa y trate de adaptarse a las circunstancias a nivel psicológico y/o conductual. Es nuestro mecanismo "por defecto" y se desarrolló para la supervivencia preparándonos para luchar, huir o paralizarnos, las tres estrategias con las que hacemos frente al estrés. Las hormonas que se liberan cuando se activa este mecanismo son el cortisol y la adrenalina, las hormonas del estrés agudo.

Este mismo sistema de adaptación se pone en marcha también cuando nos criticamos y nuestro autoconcepto se ve amenazado. Así, cuando nos sentimos inadecuados y nos

hablamos desde la autocrítica destructiva nuestro propio sistema de supervivencia se pone en guardia para afrontar al "enemigo" que, curiosamente, somos nosotros mismos. La zona de nuestro cerebro que canaliza este sistema es la que se conoce como *amígdala o cerebro reptiliano*, precisamente porque es propia de este tipo de seres vivos y la más primitiva en los humanos.

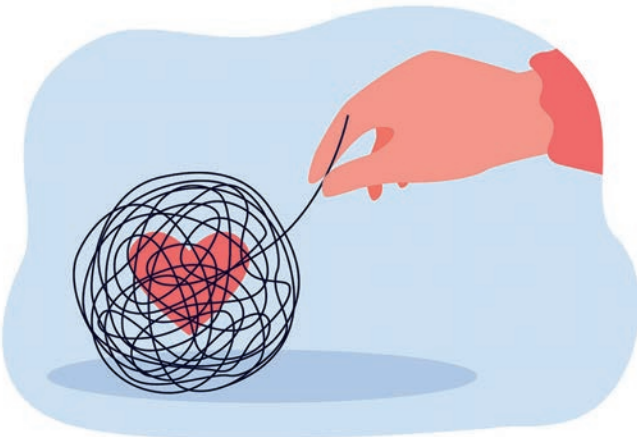
Afortunadamente y, gracias a nuestra evolución como mamíferos, contamos con otro sistema de regulación emocional denominado sistema afiliativo o de calma y autocuidado que nos ayuda a compensar los niveles de estrés con estados de calma y equilibrio, pudiendo sostenernos con confianza y seguridad en situaciones difíciles sin necesidad de querer conseguir o hacer. Curiosamente, la función natural de este sistema es proveer de seguridad a los recién nacidos porque nacen sin autonomía y necesitan de un período más largo de desarrollo para adaptarse, bajo la protección de sus cuidadores. El contacto físico y las vocalizaciones amables son fundamentales en la liberación de oxitocina tanto en los progenitores como en las crías para que estas se sientan seguras y a salvo. Los gestos físicos de calidez y un tono de voz amable dirigido hacia nosotros mismos son prácticas de autocompasión que contrarrestan el estrés generado por el sistema de amenaza-defensa.

En el cuadro inferior podemos confrontar los componentes de la respuesta al estrés y los elementos correlativos de la práctica de la autocompasión y cómo estos últimos nos ayudan a reducir el impacto del estrés en nuestro sistema cuerpo-mente.

¿CÓMO RESPONDEMOS ANTE LAS SITUACIONES ESTRESANTES?	¿QUÉ IMPACTO TIENE LA RESPUESTA DIRIGIDA HACIA UNO MISMO EN SITUACIONES ESTRESANTES?	¿CÓMO PODEMOS VIVIR LA SITUACIÓN ESTRESANTE SI ENTRENAMOS LAS COMPETENCIAS EN AUTOCOMPASIÓN?
Luchando	Autocrítica destructiva (“Machacarnos”)	Con autoamabilidad (Trato de ser comprensivo conmigo y me proporciono el apoyo, el cuidado, la atención y el afecto que necesito precisamente porque estoy pasando por un momento difícil) Ante una situación estresante nos podemos decir: Calma, estás haciendo todo lo que puedes, esto pasará.
Huyendo/evitando	Nos aislamos (Esto solo nos pasa a nosotros; sentimos vergüenza)	Desde la humanidad compartida (No sentirse raro o distinto a los demás cuando se afrontan los propios fallos o limitaciones; en situaciones similares, los demás se sentirían como yo) Ante una situación estresante nos podemos decir: Estas cosas pasan, no estoy solo/a, otras personas se sentirían como yo en esta situación.
Paralizándonos	Se activan procesos de rumiación (Pensamientos y sentimientos negativos en bucle)	Con <i>mindfulness</i> (atención plena) (Soy consciente y de lo que ha sucedido y lo comprendo sin tener que reaccionar) Ante una situación estresante nos podemos decir: Esto es duro, esto es estresante.

Como vemos, cualquiera de las tres reacciones que se dan para hacer frente al estrés (lucha, huida o parálisis) provocan actitudes contrarias a la autocompasión y al autocuidado y son el caldo de cultivo para los estados de ansiedad y depresión. Por tanto, merece la pena entrenar las tres cualidades de la autocompasión (*mindfulness*, humanidad compartida y autoamabilidad) para mejorar nuestra resiliencia emocional y ser capaces de sostener las situaciones estresantes con más entereza y mejor trato hacia nosotros.

Uno de los primeros estudios relevantes sobre autocompasión fue realizado en 2016 por la Dra. Kristin Neff y su colega la Dra. Marissa Knox. En dicho estudio, los resultados arrojaron unas cifras relativas a la población de Estados Unidos que podrían ser extrapolados a muchos otros estados de Occidente. Así, resultó que el 78 % de la población general de los Estados Unidos es más compasiva con los demás que con ellos mismos, mientras que el 6 % es más compasivo con ellos mismos que con los demás, y únicamente el 16 % es igualmente compasivo



LOS MITOS SOBRE LA AUTOCOMPASIÓN

En un célebre artículo publicado en el *Psychotherapy Networker* y en *Greater Good Science* en septiembre de 2015, la Dra. Neff desmonta una serie de falsas creencias que se suelen tener respecto a la autocompasión por diversas razones como la educación, la cultura o la religión. Veamos a continuación los mitos más comunes, qué es en realidad la autocompasión y qué nos dice la investigación científica al respecto.

MITO

1

LA AUTOCOMPASIÓN ES UNA FORMA DE LÁSTIMA HACIA UNO MISMO

REALIDAD

La autocompasión es un antídoto para la lástima hacia uno mismo y para la tendencia a quejarnos sobre nuestra mala suerte, gracias a que la autocompasión nos ayuda a aceptar, experimentar y reconocer sentimientos difíciles con amabilidad y comprensión hacia uno mismo.

La autocompasión se basa en la humanidad compartida, esto es, que todos sufrimos por igual y no hay necesidad de buscar un trato especial de los demás. Además, el *mindfulness* evita la exageración o “catastrofización” del malestar, alejándonos de la actitud del “pobre de mí”.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

Las personas autocompasivas tienen una perspectiva más amplia en lugar de obcecarse tanto en su propio malestar (Neff y Pommier, 2013).

También es menos probable que entren en bucle (rumiación) sobre las experiencias desagradables (Oudou y Brinker, 2014; Raes, 2010).

MITO

2

LA AUTOCOMPASIÓN ES UNA ACTITUD Y UN SIGNO DE DEBILIDAD

REALIDAD

La autocompasión es una energía interna que proporciona resiliencia al enfrentar una circunstancia difícil.

Podría pensarse que la práctica de la autocompasión nos va a convertir en víctimas del entorno competitivo y agresivo. No obstante, la autocompasión puede manifestarse como un recurso de autocuidado con coraje, para protegernos frente a la hostilidad externa. Es lo que se conoce como “autocompasión fiera”.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

La investigación ha demostrado 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 y Hirsch, 2015) o dolor crónico (Wren *et al.*, 2012).

MITO 3 LA AUTOCOMPASIÓN ES EGOÍSTA

REALIDAD

Desde el punto de vista de la supervivencia, la reacción natural cuando uno se encuentra herido o dañado está encaminada a proveerse de los cuidados y del afecto necesario para recuperarse. El entrenamiento de la autocompasión es especialmente relevante en las profesiones dedicadas al cuidado de otras personas porque, verdaderamente, el sentimiento compasivo es altamente prosocial.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

La investigación demuestra que las personas autocompasivas tienden a prestar más atención y apoyo en las relaciones sentimentales (Neff y Beretvas, 2013, Wayment, West y Craddock, 2016), menos celosas (Tandler y 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).

MITO 4 LA AUTOCOMPASIÓN ES AUTOINDULGENCIA

REALIDAD

La autocompasión es una actitud auténtica de salud y bienestar para uno mismo que se orienta a la salud a largo plazo en lugar del placer a corto plazo. La indulgencia sería que unos padres le dieran siempre helados a su hijo en lugar de procurar que coma la verdura para proporcionarle una alimentación más sana.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

La investigación demuestra que las personas autocompasivas tienen conductas más saludables, como, por ejemplo: hacer ejercicio (Magnus, Kowalski y McHugh, 2010), comer de forma sana (Schoenefeld y Webb, 2013), consumir menos alcohol (Brooks *et al.*, 2012) e ir al médico con mayor regularidad (Terry *et al.*, 2013).

MITO 5 LA AUTOCOMPASIÓN ES UNA FORMA DE PONER EXCUSAS

REALIDAD

La autocompasión proporciona la seguridad necesaria para admitir los fallos y errores en lugar de echar la culpa a alguien por ellos.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

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).

MITO 6 LA AUTOCOMPASIÓN MINARÁ LA MOTIVACIÓN

REALIDAD

La motivación con autocompasión nace del deseo de tener bienestar y salud y prepara el terreno para el cambio desde el apoyo incondicional. Aunque nuestra cultura occidental nos haya inculcado la necesidad de ser muy críticos con nosotros mismos para motivarnos a cambiar, la realidad es que es mucho más eficaz y consistente abordar un cambio cuando nos tratamos con amabilidad en lugar de con dureza.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

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 y Milyavskaya, 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 Hooft y van Vianen, 2018).

MITO 7 LA AUTOCOMPASIÓN PERJUDICA LA AUTOESTIMA

REALIDAD

La autoestima consiste en la autoevaluación de la propia valía, basada en comparaciones sociales para verificar si nos sentimos especiales, por encima de la media y se mantiene en función del éxito que tengamos. En cambio, la autocompasión siempre está disponible porque no nos deja cuando fallamos ni fomenta la comparación social; al contrario, la humanidad compartida nos da el apoyo necesario para no sentirnos solos ante nuestra imperfección.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

La investigación muestra que la autocompasión es mucho menos dependiente que la autoestima con aspectos como el atractivo físico o los éxitos en el rendimiento, y proporciona una sensación más estable de auto-valía a lo largo del tiempo. La autocompasión, a diferencia de la autoestima, se relaciona con menor comparación social y narcisismo (Neff y Vonk, 2009) y proporciona una mayor capacidad para hacer frente al estrés a lo largo del tiempo (Kreiger, Hermann, Zimmermann y Grosse Holtforth, 2015).