



Mindfulness, compasión y salud: CBCT® (Entrenamiento en compasión de base cognitiva).

Intención/Objetivos

- Formular estrategias para mejorar la competencia social al tiempo que se reduce el estrés personal.
- Abordar la contradicción aparente entre un enfoque universal (científico) y personal (centrado en las relaciones) a la hora de cuidar de otros.
- Resumir los principios de CBCT® (Entrenamiento en compasión de base cognitiva o, en inglés, Cognitively Based Compassion Training), y los datos empíricos que muestran los beneficios de CBCT para uno mismo y para otros.
- Discutir CBCT® en el contexto de los valores humanos fundamentales de (i) salud y aspiración al bienestar y (ii) la interconexión de todos los seres humanos.
- Practicar estrategias de afrontamiento para aumentar la flexibilidad conductual, trayendo pensamientos y acciones al plano consciente donde podemos ejercer control.
- Practicar estrategias para fortalecer las conexiones con otros mientras prestamos atención a las necesidades propias y de los otros.

Actitud/Plan de acción

El curso incluye las técnicas de entrenamiento concretas, ejercicios y tareas. Después del curso, los participantes recibirán un diploma de la Universidad de Emory, Atlanta, EEUU, acreditando que han completado 16-18 horas lectivas de CBCT®. Estas 18 horas sirven como curso fundacional, pre-requisito para iniciar la formación de instructores de CBCT®. Esta formación, además, es reconocida como créditos de educación continua (CEU credits) por diversas organizaciones profesionales en EEUU e internacionalmente, por ejemplo, por la Asociación Americana de Psicología (APA). La tasa administrativa de Emory University para procesar esta petición es de \$50.

El curso incluye presentación/saludos, exposiciones y discusión, ejercicios prácticos, preguntas y respuestas, y cierre. Se cubrirán los siguientes temas:

- Un resumen de los datos empíricos que muestran los beneficios de CBCT para uno mismo y para otros.
- Una discusión de este modelo en el contexto de los valores humanos fundamentales de (i) aspiración universal al bienestar y (ii) la interconexión de todos los seres humanos.
- Los principios de CBCT® (Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva o, en inglés, Cognitively Based Compassion Training), un entrenamiento en mindfulness y compasión que incrementa la competencia social y también reduce el estrés, resumidos en la sección a continuación.
- Sesiones prácticas de este modelo que dará a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre su propia conducta ética y su sensibilidad cultural y social.

De manera opcional, se puede pedir a los participantes que rellenen varios cuestionarios de autoinforme antes de la primera sesión, y de nuevo después de la última, para evaluar posibles cambios. Estos incluirían encuestas sobre (1) estrés y aceptación (2) empatía y compasión; (3) flexibilidad conductual; (4) competencia cultural y (5) satisfacción. Una lista de estos cuestionarios, junto con una descripción de los mismos, se puede poner a disponibilidad de los interesados.

Atención/Contenidos en cada una de las sesiones del curso

Sesión 1:

A. Presentaciones e introducción. Preguntas sobre las necesidades personales de cada participante junto con una explicación breve de lo que va a ocurrir durante curso, los contenidos (mindfulness, psicología cognitiva-conductual, y entrenamiento en compasión), dejando espacio para preguntas y comentarios.

B. Módulo fundacional, Descansando en un momento edificante, y Módulo I, Estabilidad atencional y claridad. Los participantes reciben una introducción al concepto de un momento edificante, el recuerdo de una experiencia de seguridad y calor, y cómo utilizarlo para motivarnos a la hora de realizar ejercicios atencionales más adelante. Se continúa con ejercicios básicos de respiración para ayudar a cultivar una atención refinada y estabilidad mental.

Sesión 2: Módulo II, Entendimiento de la naturaleza de la experiencia mental.

A partir de las estrategias básicas de atención y meditación aprendidas en la sesión 1, se guía a los participantes a usar estas habilidades para lograr un mayor entendimiento de sus propios pensamientos, sentimientos, emociones y reacciones.

Sesiones 3 y 4: Módulo III, Auto-compasión/auto-cuidado.

El foco de este módulo es en nuestro deseo innato de felicidad y bienestar, así como de librarnos de la infelicidad y la insatisfacción. Los participantes usan técnicas analíticas y cognitivo-conductuales con el objetivo de librarse de estados mentales y emocionales que producen infelicidad.

Sesión 5: Módulo IV, Cultivando imparcialidad hacia otros.

Se anima a los participantes a examinar las etiquetas que asignamos a otras personas en nuestras vidas (por ejemplo, amigos, adversarios, desconocidos, etc.) y a considerar la superficialidad de dichas etiquetas. Los ejercicios, nuevamente analíticos, se centran en promover una conexión con otros con mayor profundidad a través del entendimiento del deseo de felicidad compartido por todos.

Sesión 6: Módulo V, Gratitud y afecto por otros.

Esta sesión se centra en reconocer la interdependencia de todas las cosas y las personas. Se anima a los participantes a analizar todas las maneras en que somos dependientes de otros, para poder desarrollar un sentimiento de aprecio y gratitud hacia otros en nuestras vidas. El objetivo de los ejercicios es llegar a 1) una reflexión sobre la amabilidad, directa o indirecta, de otros, y el impacto negativo de actitudes centradas en uno mismo, 2) usar la gratitud para cultivar el afecto y el cariño hacia otros, promoviendo, a continuación, un sentimiento profundo de empatía.

Sesión 7: Módulo VI, Preocupación empática y compasión comprometida.

El objetivo de esta sesión es utilizar la gratitud y la empatía que se han cultivado en sesiones previas en un ejercicio de análisis para ayudar a los participantes a cultivar la compasión por ellos mismos y por otros. La práctica se centra en pasar de desear felicidad a otros a comprometerse activamente a colaborar en su búsqueda de felicidad y de librarse del sufrimiento.

Sesión 8: Cierre.

Se proporciona a los participantes estrategias y herramientas para continuar con estos ejercicios más allá del programa.

Apoyo empírico de este entrenamiento

La práctica de meditación en mindfulness se ha relacionado con reducción de estrés en varias poblaciones (ver Grossman y cols., 2004, y Davis y Hayes, 2011, para revisiones completas). En los profesionales de la salud, entrenamiento en mindfulness en practicantes a corto o largo plazo muestra un aumento de satisfacción y mejora en los cuidados a los pacientes (Goodman and Shorling, 2012; Irving 2009). Mindfulness se refiere a un grupo de prácticas de auto-regulación que “se centran en entrenar la atención y la consciencia para ejercer mayor control voluntario en los procesos mentales y, de esa manera, propiciar el desarrollo y el bienestar mental general así de como capacidades específicas como la calma, la claridad y la concentración” (Walsh y Shapiro, 2006, p. 228).

Aunque se considera que la compasión surge naturalmente en algunas prácticas de mindfulness, hay también técnicas de meditación analíticas que promueven específicamente la compasión para uno mismo y para otros. La compasión se puede definir como el deseo profundo de que otros se libren del sufrimiento, unido a la motivación de aliviar dicho sufrimiento (Goetz, Keltner, y Simon-Thomas, 2010; Kim y cols., 2009; Klimecki, Leiberg, Lamm, y Singer, 2013). La compasión que viene de otros, o el apoyo social, nos protege de la enfermedad e incluso de la muerte (por ejemplo, Broadhead y cols., 1983). Extraordinariamente, hay evidencia de estudios psicofisiológicos que sugieren que el apoyo social beneficia más, a su vez, a aquellos que saben aprovecharse de él: personas con mucha compasión (Cosley y cols., 2010). En otras palabras, “si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si tú quieres ser feliz, practica la compasión” (Dalai Lama, 2012, p. 48). Los cuatro mecanismos propuestos por el Dalai Lama (2012) cuando explica los beneficios de la compasión para uno mismo son: distracción (preocuparnos menos por nosotros mismos), comparación (el hecho de que siempre hay problemas más graves que los nuestros), resolución de problemas (pensar creativamente en posibles soluciones positivas), y conexión (sentirse más cerca de otros).

La compasión, por tanto, se puede entender como una estrategia de afrontamiento para reducir estrés y como una habilidad social cuando nos relacionamos con otros. CBCT® (Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva o Cognitively Based Compassion Training) es un protocolo de meditación en mindfulness y compasión, secular y analítico, que fue desarrollado en la Universidad de Emory y del que se ha obtenido validación empírica en diferentes poblaciones (Pace y cols., 2009). Investigaciones recientes sobre el impacto de seis a ocho semanas de práctica de CBCT® en estudiantes universitarios sin experiencia previa en meditación muestra una reducción en la respuesta inmune de inflamación y de estrés emocional ante estresores psicosociales (Pace y cols., 2009), así como un aumento en la precisión empática al asignar emociones a las caras de otra gente, con cambios en la neurobiología subyacente (Mascaro y cols., 2013). Además, se han mostrado beneficios de CBCT® en grupos de riesgo de adolescentes en casas de acogida (Reddy y cols., 2013), en supervivientes de cáncer de pecho (Dodds y cols., 2015), y en estudiantes de medicina (Mascaro y cols., 2016).

CBCT® utiliza los principios de mindfulness, psicología cognitiva-conductual, y de entrenamiento en compasión, para reducir el estrés y promover la competencia social. CBCT® ha sido evaluado en estudios piloto como intervención para padres de niños con autismo y profesionales en el Centro de Autismo Marcus en Atlanta, Georgia (EEUU), habiéndose presentado resultados recientemente en varios congresos internacionales (Fernandez-Carriba, 2018a, 2018b), en varios capítulos de libros (por ejemplo, Fernandez-Carriba y Bradshaw, 2018) y en un artículo reciente (Fernandez-Carriba y cols., 2019, disponible en <http://www.mhfmjournal.com/pdf/MHFM-127.pdf>). El hallazgo consensuado es que mejorar la calidad de vida y la competencia social de los padres y proveedores no solo reduce el estrés de estos, sino que aumenta su habilidad para contribuir al progreso educativo y terapéutico de las personas con autismo. El objetivo de este curso de formación es, por tanto, es tanto la auto-regulación emocional como la regulación social. Dar poder a las personas beneficiará a aquellos que están a su alrededor.

Sobre el instructor

El Dr. Samuel Fernandez-Carriba es un psicólogo clínico e instructor de mindfulness y compasión con más de 18 años de experiencia sirviendo a familias de niños y adultos con Trastorno en el Espectro Autista (TEA) y otras condiciones. Obtuvo su doctorado en Psicología en la Universidad Autónoma de Madrid, durante el cual realizó estudios sobre las emociones a través del examen de sus determinantes biológicos e historia evolutiva en los chimpancés. Este trabajo continuó con una beca postdoctoral en el Language Research Center, Georgia State University, y dio lugar a diversas apariciones en prensa como CNN y la revista National Geographic, y publicaciones en revistas científicas de ámbito internacional. Durante este tiempo el Dr. Fernández-Carriba comprendió que una búsqueda honesta y plena de su salud y bienestar estaba necesariamente ligada a ayudar a otros en su propia búsqueda. Este objetivo le llevó de regreso a Emory University, donde completó su formación postdoctoral en el Emory Autism Center (en el Departamento de Psiquiatría, en la Escuela de Medicina de Emory University). Obtuvo su licencia profesional de psicólogo clínico en el estado de Georgia, EEUU en mayo de 2012 y trabajó siete años como senior psychologist en el Marcus Autism Center, centro afiliado con Emory University y el hospital infantil Children's Healthcare of Atlanta, Georgia, EEUU. En el Centro Marcus realizó evaluaciones diagnósticas e intervención con niños y adolescentes con TEA y otras dificultades del desarrollo, así como investigación en el tema de la disparidad sociocultural en TEA y competencia cultural en profesionales de la salud. Obtuvo su licencia de instructor de CBCT® (Cognitively Based Compassion Training o Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva), nivel I, en la Universidad de Emory, en 2013, y nivel senior en abril, 2018, con la capacidad de enseñar cursos fundacionales a futuros instructores. Su línea de trabajo actual, como investigador y clínico independiente pero afiliado a Emory University en su puesto de adjunct assistant profesor, se centra en los efectos de un entrenamiento en mindfulness y compasión en la resiliencia, calidad de vida y competencia social de poblaciones que sufren alto estrés, incluyendo a familias de personas con TEA y profesionales. Realiza este trabajo a nivel regional e internacional en España y Latinoamérica. La meditación en mindfulness y compasión, y CBCT® en particular, ayuda a las personas a entender y gestionar sus necesidades individuales a través de su relación con otros en un contexto social. Este trabajo reciente ha llevado a un artículo científico, varios capítulos de libros y ha recibido cobertura en CNN.

Referencias

- Broadhead, W. E., Kaplan, B. H., James, S. A., Wagner, E. H., Schoenbach, V. J., Grimson, R., . . . Gehlbach, S. H. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *Am J Epidemiol*, *117*(5), 521-537.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*(5), 816-823. doi:10.1016/j.jesp.2010.04.008
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chic)*, *48*(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062
- Dodds, S. E., Pace, T. W., Bell, M. L., Fiero, M., Negi, L. T., Raison, C. L., & Weihs, K. L. (2015). Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study. *Support Care Cancer*, *23*(12), 3599-3608. doi:10.1007/s00520-015-2888-1
- Fernandez-Carriba, S.; Mendelson, J.; Gillespie, S.; Saulnier, S.; Klin, A. (2016): Cognitively Based Compassion Training for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder: A Pilot Study. Mind and Life International Symposium for Contemplative Studies 2016. San Diego, CA.
- Fernandez-Carriba, S. (2018): CBCT® (Cognitively-Based Compassion Training). ACRM 95th Annual Conference: Progress in rehabilitation research. Dallas, TX.
- Fernandez-Carriba, S. (2018): Improving the Ecosystem of Pediatric Conditions: Mindfulness and Compassion Training with Families and Therapists of Children with ASD. *World Summit of Pediatrics*. Madrid, Spain.
- Fernandez-Carriba, S; Bradshaw, j. (2018). Self-help for Parents of Children with Autism: Mindfulness and Compassion. In M. Siller & L. Morgan (Eds.), *Handbook of Family-Centered Practice for Very Young Children with Autism*. Springer.
- Fernandez-Carriba, S.; Gonzalez-Garcia, M.; Bradshaw, J.; Gillespie, S.; Mendelson, J.; Jarzabek, E.; Saulnier, C; Klin, A.; Negi, L.T; Herndon, J. (2019). Learning to connect: A feasibility study of mindfulness and compassion training for parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Mental Health in Family Medicine* *15*, 794-804.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychol Bull*, *136*(3), 351-374. doi:10.1037/a0018807
- Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *Int J Psychiatry Med*, *43*(2), 119-128. doi:10.2190/PM.43.2.b
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, *57*(1), 35-43. doi:10.1016/s0022-3999(03)00573-7
- Irving, J. A., Dobkin, P. L., & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complement Ther Clin Pract*, *15*(2), 61-66. doi:10.1016/j.ctcp.2009.01.002
- Kim, J. W., Kim, S. E., Kim, J. J., Jeong, B., Park, C. H., Son, A. R., . . . Ki, S. W. (2009). Compassionate attitude towards others' suffering activates the mesolimbic neural system. *Neuropsychologia*, *47*(10), 2073-2081. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.017
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cereb Cortex*, *23*(7), 1552-1561. doi:10.1093/cercor/bhs142
- Lama, T. D. (2012). *Beyond religion*. New York: Mariner Books.

- Mascaro, J. S., Kelley, S., Darcher, A., Negi, L. T., Worthman, C., Miller, A., & Raison, C. (2016). Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression. *The Journal of Positive Psychology*, 1-10. doi:10.1080/17439760.2016.1233348
- Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Tenzin Negi, L., & Raison, C. L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 8(1), 48-55. doi:10.1093/scan/nss095
- Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., . . . Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., . . . Craighead, L. W. (2012). Cognitive-Based Compassion Training: A Promising Prevention Strategy for At-Risk Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 22(2), 219-230. doi:10.1007/s10826-012-9571-7
- Vahey, D. C., Swan, B. A., Lang, N. M., & Mitchell, P. H. (2004). Measuring and improving health care quality: nursing's contribution to the state of science. *Nurs Outlook*, 52(1), 6-10. doi:10.1016/j.outlook.2003.11.007
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: a mutually enriching dialogue. *Am Psychol*, 61(3), 227-239. doi:10.1037/0003-066X.61.3.227