



MANUAL AUTOAPLICADO DE LA

TERAPIA DE COMPASIÓN

BASADA EN LOS ESTILOS DE APEGO
PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR

Daniel Campos, Paola Herrera-Mercadal, Laura Martínez,
Mayte Navarro-Gil, Soledad Quero y Javier García-Campayo



DANIEL CAMPOS, PAOLA HERRERA-MERCADAL,
LAURA MARTÍNEZ, MAYTE NAVARRO-GIL,
SOLEDAD QUERO Y JAVIER GARCÍA-CAMPAYO

Manual autoaplicado
de la terapia de compasión
basada en los estilos
de apego para la promoción
del bienestar

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

- © Daniel Campos, Paola Herrera-Mercadal, Laura Martínez, Mayte Navarro-Gil, Soledad Quero y Javier García-Campayo
- © De la presente edición, Prensas de la Universidad de Zaragoza
(Vicerrectorado de Cultura y Proyección Social)
1.ª edición, 2020

Prensas de la Universidad de Zaragoza. Edificio de Ciencias Geológicas, c/ Pedro Cerbuna, 12
50009 Zaragoza, España. Tel.: 976 761 330. Fax: 976 761 063
puz@unizar.es <http://puz.unizar.es>



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

Impreso en España
Imprime: INO Reproducciones
ISBN: 978-84-1340-166-9
D.L.: Z 1401-2020

*A todas las personas que han hecho posible
la publicación de este manual*

Este manual se ha realizado en el marco del proyecto de investigación postdoctoral «Terapia de compasión para el bienestar: Desarrollo de una intervención *online*», subvencionado por el programa VALi+d de la Generalitat Valenciana y el Fondo Social Europeo (APOSTD/2018/055). El proyecto también ha recibido la concesión de la 11.^a Ayuda de Investigación (2019) por la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología (AEPCP), así como el apoyo económico y estructural del máster propio en *Mindfulness* de la Universidad de Zaragoza.

Todos los audios de las meditaciones se encuentran disponibles en <<https://www.webmindfulness.com/audios-en-compasion/>>.

Este manual autoaplicado está basado en el libro *La práctica de la Compasión: Amabilidad con los demás y con uno mismo* del Dr. Javier García-Campayo (2019).

Todas las imágenes incluidas a lo largo de este manual han sido adquiridas bajo suscripción en los bancos de imágenes <www.shutterstock.com> y <es.fotolia.com> por lo que se poseen sus derechos de uso y reproducción, a excepción de aquellas en las que se indique lo contrario.

Las tablas y las figuras son de elaboración propia a excepción de aquellas en las que se indique lo contrario.

MÓDULO 0

CONOCIENDO LA TERAPIA DE COMPASIÓN BASADA EN LOS ESTILOS DE APEGO

1. Objetivos del módulo
2. Contenidos del módulo
 - ✓ Qué es compasión
 - ✓ Contextos de aplicación
 - ✓ Terapia de compasión basada en estilos de apego: explicación y estructura
 - ✓ Uso de la meditación en la compasión: práctica formal e informal
 - ✓ Consejos generales sobre la práctica de la meditación
 - ✓ La importancia de la progresividad en compasión y las tareas para casa
3. Ejercicios
 - Práctica informal de los 3 minutos compasiva
4. Preguntas de autoevaluación
5. Tareas para casa
6. Resumen del módulo y conceptos clave
7. Anexos

1. Objetivos del módulo

En este módulo, queremos ayudarte a conseguir los siguientes objetivos:

- Aprender qué es la compasión.
- Conocer los contextos en los que se aplica la compasión y cada uno de sus objetivos.

- Conocer las bases teóricas y la estructura del modelo de compasión basado en los estilos de apego.
- Comprender el uso de la meditación en la compasión y conocer la diferencia entre la práctica formal e informal.
- Saber cómo estructurar la práctica de la meditación de compasión.
- Reflexionar sobre la importancia de la progresividad en compasión y la importancia de las tareas para casa.
- Aprender la práctica informal de los 3 minutos compasiva que te permitirá familiarizarte con el concepto de compasión de una manera amigable.

¡Ánimo, y adelante con el módulo! No tengas prisa por finalizarlo, procura entender todos los conceptos que se presentan y practicar todo lo que te indiquemos.

2. Contenidos del módulo

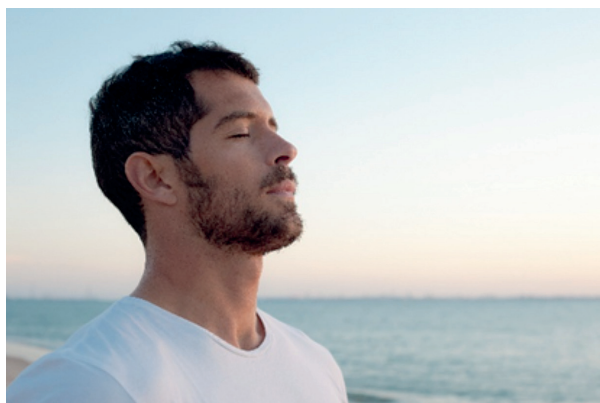
✓ Qué es compasión

Concepto de compasión desde la etimología

En español, la palabra **compasión** proviene de la palabra latina *compa-ti*, ‘sufrir con’. El *Diccionario* de la Real Academia Española, durante mucho tiempo, ha definido la compasión como «sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias».

En esta definición, fuertemente enraizada con la tradición judeocristiana, predomina el sentimiento de lástima, lo que implica una **sensación de superioridad hacia la persona que sufre**. Esta visión de la compasión que tenemos en español es radicalmente diferente de la que se usa en otros contextos (donde se presupone que es un sentimiento entre iguales) y tampoco coincide con el concepto mayoritario en los países anglosajones.

Resulta curioso cómo los libros sobre este tema que incluyen la palabra compasión en su título, cuando son traducidos al español se les cambia el título para evitar esta palabra en nuestro idioma, a sabiendas del «recha-zo» que produce el concepto compasión en la población hispanoparlante.



Concepto de compasión desde la psicología

Una de las **definiciones más usadas** en psicología es la de Goetz y cols. (2010), quien la define como «el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que conlleva un deseo de ayudar».

Otra definición muy similar para describir qué es la compasión es la de Paul Gilbert (2015): «La profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo».

Además, cuando la compasión se dirige hacia uno mismo se denomina **autocompasión** y, según Neff (2003), conlleva amabilidad y entendimiento del propio dolor y sufrimiento en lugar de ser autocrítico con uno mismo; percibiendo las propias experiencias como parte de la experiencia humana, y observando los pensamientos y sentimientos dolorosos con perspectiva en lugar de sobreidentificarse con ellos.

En resumen, y como propone Simón (2014), los **dos elementos clave** de la compasión son:

- ✓ la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo, y
- ✓ el compromiso de aliviar ese sufrimiento.

La **sensibilidad al sufrimiento está basada en la empatía**, en comprender lo que pasa en la mente del otro, concepto que en psicología llamamos «**mentalización**» o teoría de la mente.



Lo definitorio de la **compasión** es el deseo de aliviar el sufrimiento del otro. Por eso, como dice Paul Gilbert (2015), la compasión es **una motivación** (no una emoción) que orienta la conducta humana. Esta definición es muy similar al concepto de la *bodhichita* que es como se describe en el budismo.

Las Intervenciones Basadas en Compasión (IBC)

Las Intervenciones Basadas en Compasión (IBC) tienen como elemento fundamental el entrenamiento y la promoción de la compasión. Son protocolos estructurados y manualizados que incluyen teoría, práctica y ejercicios centrados en el desarrollo de la compasión (y autocompasión, en su mayoría).

En la tabla 1 encontrarás información detallada sobre los principales protocolos de compasión:

Los protocolos de compasión en formato presencial tienden a estructurarse en 8 semanas, en sesiones de dos horas o dos horas y media, o en cursos intensivos de dos o tres días.

TABLA 1
 PROTOCOLOS DE COMPASIÓN

PROTOCOLO	CBCT	CCT	CFT	MSC
NOMBRE	Entrenamiento en compasión de base cognitiva (Cognitive-based Compassion Therapy)	Entrenamiento en el cultivo de la compasión (Compassion Cultivation Training)	Terapia Focalizada en la Compasión (Compassion Focused Therapy)	<i>Mindfulness</i> y autocompasión (Mindful Self-Compassion)
ORIGEN	Lama Tenzin Negi, Universidad de Emory (EE. UU.)	Lama Tupten Jinpa, Universidad de Stanford (EE. UU.)	Paul Gilbert (Universidad de Derby, Gran Bretaña)	Kristin Neff y Christopher Germer (Universidad de Texas, EE. UU.)
BASE	Tradicición budista (práctica de Lo-jong)	Tradicición budista (práctica de Lo-jong)	Psicología occidental (desarrollo del yo compasivo)	Mezcla de psicología occidental y tradición budista (base en el MBSR y en la práctica de <i>loving-kindness</i>)
DIRIGIDO A	Pacientes y población sana	Pacientes y población sana	Pacientes	Pacientes y población sana
REFERENCIA	Pace, Negi y cols. (2009)	Jazaieri y cols. (2015)	Gilbert (2015)	Neff (2012)

Nota: CBCT = Cognitively-based Compassion Training. CCT = Compassion Cultivation Training. CFT = Compassion Focused Therapy. MSC = Mindful Self-Compassion

✓ Contextos de aplicación

La compasión puede utilizarse con un **triple objetivo** en distintos contextos de aplicación como son el clínico, psicoeducativo y espiritual.

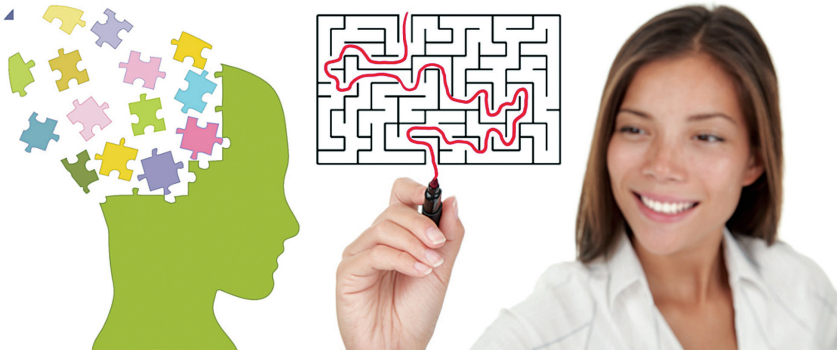
1. Nivel clínico

La práctica va dirigida a pacientes que tienen un diagnóstico médico o psiquiátrico y que quieren tratar o mejorar una enfermedad específica (p. ej., depresión, ansiedad, dolor crónico, etc.). En estos casos la terapia de compasión suele utilizarse siguiendo protocolos terapéuticos y la administran profesionales sanitarios.



2. Nivel psicoeducativo

La práctica va dirigida a la población general. Son personas que no tienen ningún diagnóstico clínico y que buscan mejorar su salud general y su bienestar psicológico (p. ej., disminuir rumiaciones, afrontar mejor las situaciones adversas, regular mejor las emociones, etc.). También suelen emplearse protocolos (aunque no es imprescindible) y pueden administrarla personas formadas en la terapia, pero no es necesario que sean profesionales sanitarios. En este nivel existen variaciones para su aplicación en poblaciones específicas como estudiantes en escuelas o universidades, o profesionales en las organizaciones.





3. Nivel espiritual

La práctica va dirigida a personas (sanas o no) que persiguen el desarrollo espiritual y la transcendencia. No sigue protocolos tan estructurados y concisos (aunque podrían usarse), sino que sigue la norma de alguna tradición religiosa específica. La deben impartir maestros espirituales o personas con reconocida experiencia en meditación y con unos valores y principios éticos intachables.

✓ Terapia de compasión basada en estilos de apego: explicación y estructura

Explicación y bases teóricas de la Terapia de Compasión Basada en Estilos de Apego

La Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego (TCBEA) es una IBC desarrollada en España por el grupo de investigación del Dr. Javier García-Campayo.

Este protocolo surge de la necesidad de adaptar las IBC existentes (todas nacidas en población anglosajona) a población española o latina en general de habla hispana.

Esta intervención se basa en la **teoría del apego** y el uso de la **meditación de compasión**, aspectos que han demostrado ser clave en la eficacia terapéutica y bienestar psicológico, y que se encuentran claramente relacionados entre sí.



En concreto, las bases sobre las que se estructura este modelo son las siguientes:

1. Teoría del Apego: la Teoría del Apego es uno de los constructos teóricos que mejor explica la forma de relacionarse con otras personas y, por tanto, cómo surgen las emociones (positivas o negativas) en las relaciones interpersonales. Conocer tu modelo de apego y modificar los aspectos que te producen malestar, se asociará a la disminución del estrés. Esta intervención pretende modificar esos estilos estructurando un modelo seguro de apego, lo que se asocia a disminuir la crítica y la rabia hacia uno mismo/a y hacia los otros, aumentando la compasión.

2. Aportaciones de la tradición: como otros protocolos de compasión, se han rescatado algunas prácticas y bases teóricas de tradiciones como el budismo tibetano —pero también de otras religiones— en las que se ha trabajado la compasión, ya que es un denominador común a todas ellas. Lógicamente, en estas técnicas, se ha eliminado cualquier connotación religiosa o cultural, y se ha evaluado su eficacia desde una perspectiva científica.

3. Aportaciones de otros modelos de compasión y de otras terapias: ningún conocimiento surge de la nada. Este modelo incluye ideas de otros protocolos de compasión (p. ej., la estructura de los tres circuitos cerebrales de Paul Gilbert), así como técnicas de otras terapias tanto cognitivas como de tercera generación (p. ej., aspectos de atención plena sin juicio de las Terapias basadas en *Mindfulness*, aspectos de valores de la



Fuente: Elaboración propia

Terapia de Aceptación y Compromiso, o aspectos de aceptación radical de la Terapia Dialéctico Conductual).

Estructura de la Terapia de Compasión Basada en Estilos de Apego autoaplicada

Este programa es una versión de la Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego que se ha adaptado y optimizado para ser autoadministrada.

Se compone de **8 módulos**, de teoría y práctica, los cuales han sido reformulados para ser completamente autoaplicados y tener una duración aproximada de entre **60 y 90 minutos**, incluyéndose texto, imágenes, ilustraciones, vídeos, audios con meditaciones guiadas, ejercicios y tareas para casa.

Los 8 módulos son:

TABLA 2
*ESTRUCTURA DE LA TERAPIA DE COMPASIÓN BASADA
EN LOS ESTILOS DE APEGO AUTOAPLICADA*

Módulo 0	Conociendo la Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego
Módulo 1	Preparándonos para la compasión: la atención amable
Módulo 2	Descubriendo nuestro mundo compasivo
Módulo 3	Desarrollando nuestro mundo compasivo
Módulo 4	Entendiendo nuestra relación con la compasión
Módulo 5	Trabajando sobre nosotros mismos
Módulo 6	Comprendiendo la importancia del perdón
Módulo 7	Consolidando la práctica de la compasión

La **recomendación** sería realizar un **módulo a la semana**, aprovechando el tiempo entre módulos para realizar las **tareas para casa**, aunque puedes seguir el ritmo que mejor se adapte a ti, siempre y cuando completes los 8 módulos en un máximo de 10 semanas. Aunque realices un módulo a la semana, no es necesario que lo finalices de una vez. Si no tienes tiempo, puedes completarlo en varias veces, pero preferiblemente te recomendamos que reserves un momento del día en el que tengas tiempo para completar el módulo sin distracciones o interrupciones.

En el anexo 1 te presentamos un esquema de la estructura y el contenido de la Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego autoadministrada.

- ✓ Uso de la meditación en la compasión:
práctica formal e informal y la postura

En este tipo de intervenciones la **meditación** se emplea como una **herramienta** para fomentar y entrenar la compasión. En concreto se utiliza tanto la meditación como práctica formal e informal.

La diferencia entre la práctica formal e informal

La **práctica formal** de meditación hace referencia a aquella que se realiza **seleccionando un lugar y un tiempo específico predeterminado** para practicar/meditar (p. ej., los martes y jueves de 20 a 20:30 h), usando una **práctica o técnica específica** (p. ej., Respiración Compasiva, *Body Scan* compasivo, etc.).



Por el contrario, la **práctica informal** no tiene un momento específico, sino que se realiza en **cualquier momento del día o en tiempos muertos** (p. ej., en la cola del supermercado, en el baño, por la calle, etc.), durante actividades del día a día, pero con una actitud particular de atención y amabilidad.

En la tabla 3 se resumen los múltiples momentos del día que se consideran tiempos muertos y que podrían servir para realizar una práctica informal.

TABLA 3
EJEMPLOS DE ACTIVIDADES RUTINARIAS
Y TIEMPOS MUERTOS EN UN DÍA NORMAL

-
- Cuidado y aseo: lavado de dientes, ducha/baño, realización de necesidades fisiológicas, lavado de manos, afeitado, peinado, cortar el pelo.
 - Comida: comprar comida, cocinar, fregar, comer.
 - Mantenimiento de la ropa (lavar, planchar, coser) y de la casa (limpiar, hacer las camas, bricolaje, cuidar el jardín o las plantas).
 - Desplazamiento: andar, conducir, ir en tren/autobús/metro, subir escaleras, ir en ascensor.
 - Tiempos muertos que obligan a esperar: atasco de tráfico, consulta de profesionales (p. ej., médico, abogado, etc.), cola en servicios públicos o supermercados, recepción de un hotel, semáforos en rojo, etc.
-

Durante las actividades rutinarias, en vez de estar pensando en lo que hiciste ayer o en lo que harás mañana, ensoñar con objetivos que quieres conseguir y que sabes que son imposibles o correr a toda prisa para terminar alguna actividad, puedes hacer una práctica de **meditación activa**. Por ejemplo:

Hazte consciente de tu respiración y de tus movimientos corporales, descubriendo cómo cada segundo, aunque estés haciendo lo mismo, es diferente. De esta forma, llegarás a disfrutar de actividades que tal vez habían parecido tremendamente aburridas y poco creativas

✓ Consejos generales sobre la práctica de la meditación

☑ ¿Dónde meditar?

- Lugar tranquilo, no ruidoso (en la medida de lo posible), que te encuentres cómodo/a, con pocas distracciones.



- Temperatura agradable, ni frío ni calor.
- Iluminación tenue, no debe ser excesiva ni a oscuras.
- Crear rutinas eligiendo un mismo lugar de meditación (en la medida de lo posible).
- Incluir el uso de accesorios para crear ambiente de recogimiento en función de cada persona (p. ej., velas, campanas de meditación, imagen que inspire, etc.).

¿Cuándo meditar?

- **Estructura tu tiempo** y reserva un tiempo fijo en tu agenda para realizar prácticas formales.
- Los **mejores momentos** del día suelen ser por la mañana, solo levantarse con la mente fresca, sin preocupaciones, donde los efectos de la meditación pueden extenderse a lo largo del día, y por la noche, antes de cenar o antes de irse a la cama, que se plantea como un buen momento para centrarse en el presente y dejar pasar las preocupaciones del día. Esto depende de cada persona, de sus preferencias, necesidades y situación laboral.
- Pero recuerda que meditar en cualquier momento del día, aunque sea inesperado, es mejor que no meditar.

¿Cuánto meditar?

- Empezar por períodos cortos. Inicialmente de 5 a 10 minutos y poco a poco ir aumentando gradualmente según las posibilidades y necesidades de cada uno.

- Al principio, mejor meditaciones cortas y quedarse con ganas de repetir.
- La regularidad es la clave. Realizar prácticas de forma diaria y regular produce mayores beneficios que prácticas intensas y esporádicas.
- Te recomendamos que uses un reloj de alarma que te avise de cuándo empezar y finalizar tus prácticas, cuando no medites con audios o prácticas grabadas.

✓ ¿Cómo meditar?

Actitud

- Apertura y curiosidad a la experiencia.
- Dejar a un lado las expectativas y observar lo que ocurre en la mente.
- Terminar de forma progresiva la meditación con el compromiso de llevar a cabo lo practicado a la vida diaria.

Postura

La postura es un **aspecto clave** para la práctica de la meditación. Esta debe ser cómoda y que no produzca molestias durante el tiempo de práctica, y que a la vez no produzca relajación en exceso o induzca el sueño.

Las posturas más cómodas suelen ser **sentados en una silla** o tumbados en el suelo. Puedes adoptar también otras posturas típicas de yoga o meditación, pero solo si tienes práctica, ya que no es en absoluto necesario este tipo de posturas para practicar compasión.

En el anexo 2 encontrarás explicadas con más detalle las distintas posturas de meditación.

✓ La importancia de la progresividad en compasión y las tareas para casa

La importancia de la progresividad en compasión

Las Intervenciones Basadas en Compasión (IBC) son relativamente recientes, ya que apenas hace veinte años que se ha establecido como disciplina. Por otra parte, es bastante desconocida en el entorno occidental, además de contraria a muchas de las asunciones básicas en nuestra sociedad. Por todo ello, y dado el rechazo que puede producir, es necesario **introducirse lentamente** en esta intervención para trabajar con las resistencias de forma adecuada.

Es frecuente que este tipo de intervenciones generen una importante **movilización de emociones**, por lo que te advertimos —sobre todo si padeces alguna enfermedad— que regules tú mismo/a la intensidad de la práctica, seleccionando situaciones para trabajar de menor a mayor dificultad, normalmente de intensidad moderada (entre 6 y 7 en una escala de 0 a 10), que no sean las más traumáticas de tu vida.

Recuerda: ¡Más vale empezar poco a poco e ir avanzado a medida que te sientas preparado/a!

Tareas para casa

Las tareas para casa, entre módulos, **son un elemento clave del programa**. Con ellas, podrás incorporar las prácticas aprendidas en cada módulo en tu día a día, y así los beneficios serán sostenibles y duraderos. Además, se considera que una gran parte de la eficacia de este tipo de intervenciones se asocia a su realización.

En general, unos 20 minutos de práctica formal y otros 15 minutos de práctica informal al día pueden ser suficientes.

Un tema clave es que disfrutes con la práctica (aparte de comprobar sus efectos positivos) ya que es la forma más fácil de mantenerla.

¡Cuidado!, también puede existir el riesgo de que alguna persona considere que no hace las tareas para casa por autocompasión. Esta sería una decisión errónea, basada en la autoindulgencia, que hay que aclarar

La compasión busca el **bienestar a largo plazo**, de manera sostenida, por eso las prácticas diarias son importantes porque producen el cambio de hábitos.

La indulgencia, por el contrario, busca el bienestar del momento inmediato, aunque tenga un elevado coste personal a medio y largo plazo (p. ej., sería como el padre que consiente al hijo no estudiar o comer lo que quiera para que no se frustre, pero el coste a largo plazo será que no tenga estudios o que desarrolle obesidad). Por otra parte, las prácticas de auto-

ÍNDICE

MÓDULO 0	
CONOCIENDO LA TERAPIA DE COMPASIÓN BASADA EN LOS ESTILOS DE APEGO	11
1. Objetivos del módulo	11
2. Contenidos del módulo	12
Qué es compasión	12
Contextos de aplicación.....	15
Terapia de compasión basada en estilos de apego: explicación y estructura.....	17
Uso de la meditación en la compasión: práctica formal e informal	20
Consejos generales sobre la práctica de la meditación	21
La importancia de la progresividad en compasión y las tareas para casa.....	23
3. Ejercicios	25
Práctica informal de los 3 minutos compasiva	25
4. Preguntas de autoevaluación	26
5. Tareas para casa.....	28
6. Resumen del módulo y conceptos clave.....	29
7. Anexos	30

MÓDULO 1

PREPARÁNDONOS PARA LA COMPASIÓN: LA ATENCIÓN AMABLE

	35
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	35
2. Objetivos del módulo	36
3. Contenidos del módulo	36
El funcionamiento de nuestro cerebro	37
Práctica formal 1: Respiración Compasiva y Body Scan compasivo	42
La realidad del sufrimiento: sufrimiento primario y secundario.....	43
Qué no es compasión	45
Práctica formal 2: Afrontamiento compasivo ante las dificultades	47
4. Ejercicios	49
Práctica informal 1: Diario de la autocompasión	49
Práctica informal 2: Saborear y agradecer.....	50
5. Preguntas de autoevaluación.....	50
6. Tareas para casa.....	52
7. Resumen del módulo y conceptos clave.....	53
8. Anexos	54

MÓDULO 2

DESCUBRIENDO NUESTRO MUNDO COMPASIVO	59
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	60
2. Objetivos del módulo	61
3. Contenidos del módulo	61
Profundizando en el concepto de compasión: Compasión y <i>Mindfulness</i>	61
Práctica formal 1: Conectar con el afecto básico.....	65
Compasión y términos relacionados	66
Práctica formal 2: Desarrollar una situación o lugar seguro ...	67
Miedo a la compasión.....	68
Práctica formal 3: El gesto compasivo y las frases compasivas...	68
Práctica formal 4: Identificar la figura de apego	70

4. Ejercicios	71
Ejercicio 1: ¿En qué eres bueno/a?	71
Práctica informal 1: El objeto que te une al mundo	72
Práctica informal 2: Diario de práctica de la compasión	72
5. Preguntas de autoevaluación.....	73
6. Tareas para casa.....	75
7. Resumen del módulo y conceptos clave.....	76
8. Anexos	77
 MÓDULO 3	
DESARROLLANDO NUESTRO MUNDO COMPASIVO	87
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	87
2. Objetivos del módulo	88
3. Contenidos del módulo	89
Cómo actúa la compasión	89
La figura de apego.....	91
Práctica formal 1: Desarrollar la figura de apego seguro	91
Eficacia de la compasión.....	93
La autocrítica.....	96
Práctica formal 2: Desarrollar la voz compasiva.....	100
4. Ejercicios	101
Práctica informal 1: Carta a la figura de apego	101
5. Preguntas de autoevaluación.....	103
6. Tareas para casa.....	105
7. Resumen del módulo y conceptos clave.....	106
8. Anexos	106
 MÓDULO 4	
ENTENDIENDO NUESTRA RELACIÓN CON LA COM- PASIÓN	111
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	112
2. Objetivos del módulo	112
3. Contenidos del módulo	113
Bases biológicas de la compasión	113
Modelos de apego.....	115

Práctica formal 1: Tomar conciencia de nuestro modelo de apego	118
La importancia de los modelos de apego en la vida diaria....	119
Práctica formal 2: Capacidad de recibir afecto: amigo, indiferente, enemigo	120
La culpa	122
Práctica formal 3: Reparar la culpa.....	124
La relación con los padres.....	124
4. Ejercicios	125
Práctica informal: Carta a los padres	125
5. Preguntas de autoevaluación.....	127
6. Tareas para casa.....	129
7. Resumen del módulo y conceptos clave	130
8. Anexos	131
 MÓDULO 5	
TRABAJANDO SOBRE NOSOTROS MISMOS	141
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	141
2. Objetivos del módulo	142
3. Contenidos del módulo	143
Importancia del afecto hacia nosotros mismos y hacia los demás.....	143
Práctica formal 1: Dar afecto a amigos e indiferentes	145
Práctica formal 2: Darnos afecto a nosotros mismos.....	146
La vergüenza	148
Práctica formal 3: Reparar la vergüenza.....	149
Práctica formal 4: La reconciliación con los padres.....	149
4. Ejercicios	150
Ejercicio 1: Tres cosas positivas y tres negativas sobre tus padres	150
Práctica informal 1: La mayor muestra de afecto jamás recibida	151
5. Preguntas de autoevaluación.....	152
6. Tareas para casa.....	154
7. Resumen del módulo y conceptos clave	155
8. Anexos	156

MÓDULO 6

COMPRIENDIENDO LA IMPORTANCIA DEL PERDÓN	167
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	168
2. Objetivos del módulo	168
3. Contenidos del módulo	169
El concepto del perdón	169
Fases del perdón	171
Cómo estructurar la práctica del perdón.....	172
Práctica formal 1: Perdonarse a uno mismo	173
La utilidad del perdón	174
Práctica formal 2: Pedir perdón a otros	175
Resistencias básicas para generar el perdón	175
Práctica formal 3: Perdonar a otros y dar compasión a los enemigos.....	178
Recursos a emplear para generar el perdón.....	179
La recapitulación	181
4. Ejercicios	182
Práctica informal 1: La interdependencia	182
Práctica informal 2: Compasión en la vida diaria.....	184
5. Preguntas de autoevaluación.....	184
6. Tareas para casa.....	186
7. Resumen del módulo y conceptos clave	187
8. Anexos	188

MÓDULO 7

CONSOLIDANDO LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN	195
1. Revisión de las tareas entre módulos.....	196
2. Objetivos del módulo	196
3. Contenidos del módulo	197
Trabajar en tres períodos.....	197
La envidia.....	199
Práctica formal 1: Trabajar con la envidia y desarrollar la alegría por el éxito ajeno	201
Utilidad de ser nuestra figura de apego.....	202
Práctica formal 2: Convertirnos en nuestra propia figura de apego	203

Las relaciones difíciles.....	203
Práctica formal 3: Manejo de las relaciones difíciles.....	207
Cómo mantener la práctica de la compasión a lo largo de la vida.....	207
Reflexión final. ¿Cómo sería nuestra vida si volviésemos a empezar?.....	210
4. Ejercicios.....	211
Práctica informal 1: No tomarse nada personalmente.....	211
Práctica informal 2: Nuestros valores y su relación con la compasión.....	212
5. Preguntas de autoevaluación.....	213
6. Tareas para casa.....	215
7. Resumen del módulo y conceptos clave.....	217
8. Anexos.....	218
BIBLIOGRAFÍA.....	225
NOTA SOBRE LOS AUTORES.....	227



Prensas de la Universidad
Universidad Zaragoza



La compasión se refiere al sentimiento que emerge ante el sufrimiento propio y de los demás y a la motivación o deseo de aliviarlo. Cuando se dirige hacia uno mismo se denomina *autocompasión*.

El presente manual ofrece una versión autoaplicada de la Terapia de Compasión Basada en los Estilos de Apego a través de ocho módulos, en los que se incluyen las bases teóricas, meditaciones guiadas y ejercicios que permiten introducirse y profundizar en su práctica. Es una guía para promover un estilo de apego seguro por medio de la amabilidad y comprensión del sufrimiento propio y ajeno.

Este modelo ha demostrado su eficacia en personas con depresión, fibromialgia, ansiedad y en personas sin patología.

DR. DANIEL CAMPOS

Psicólogo. Profesor ayudante
doctor, Universidad de Zaragoza.

DRA. PAOLA HERRERA-MERCADAL

Psicóloga. Profesora ayudante
doctor, Universidad de Zaragoza.

LAURA MARTÍNEZ

Psicóloga. Universidad de Zaragoza.

DRA. MAYTE NAVARRO-GIL

Psicóloga. Profesora ayudante
doctor, Universidad de Zaragoza.

DRA. SOLEDAD QUERO

Psicóloga. Profesora titular,
Universitat Jaume I.

DR. JAVIER GARCÍA-CAMPAYO

Psiquiatra del Hospital Miguel
Servet. Profesor de la Universidad
de Zaragoza.