



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

Autocompasión y perdón a uno mismo

Autor/a: Elena Antolín Murillo

Director/a: María Prieto Ursúa

Madrid

2020/2021

Índice:

1. Resumen.....	3
2. Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. La autocompasión.....	5
5. El perdón a uno mismo.....	15
6. Discusión.....	24
7. Conclusión.....	26
8. Referencias.....	28

Resumen

El trabajo consiste en la revisión de dos modos de relación con uno mismo: la autocompasión y el perdón a uno mismo. Se detalla qué es ser autocompasivo y se diferencia de otros procesos psicológicos similares como la pena y la autoestima. Además, se estudia en qué medida se trata de un modo de funcionamiento útil, para ello se examinan los posibles beneficios y desventajas que trae consigo la autocompasión. Se describen técnicas psicológicas que favorecen la autocompasión.

Por otro lado, se estudia en profundidad el proceso de perdonarse a uno mismo y qué se requiere para llevar a cabo un proceso de perdón a uno mismo genuino. Se estudia la relación entre la culpa y la vergüenza con el perdón a uno mismo, así como la funcionalidad de sentir culpa y vergüenza ante las propias transgresiones. Asimismo, se estudia la funcionalidad de perdonarse a uno mismo y la presencia del autoperdón en terapia.

Finalmente se comparan ambos procesos, la autocompasión y el perdón a uno mismo, se observa en qué se diferencian y en qué se asemejan.

Abstract

The work consists of the review of two ways of relating to oneself: self-compassion and self-forgiveness. It details what it is to be compassionate towards oneself and differs from other similar psychological processes such as self-esteem and pity. Additionally, it is studied to what extent it is useful to be compassionate towards oneself, for this the possible benefits and disadvantages that self-compassion brings with it are examined. Psychological techniques that promote self-compassion are described.

On the other hand, it is studied in depth the process of self-forgiveness and what is required to carry out a genuine process of self-forgiveness. The relationship between guilt and shame with self-forgiveness is studied, as well as the functionality of feeling guilt and shame in the face of one's transgressions. Likewise, the functionality of self-forgiveness and the presence of self-forgiveness in therapy are studied.

Finally, both processes, self-compassion, and self-forgiveness are compared, it is observed how they differ and how they are similar.

Introducción

La autocompasión y el perdón a uno mismo son dos modos de relación con uno mismo basados en la bondad hacia nosotros mismos. No están muy claros los límites entre ellos. De hecho, hay autores que hablan de ellos como si fueran lo mismo y los estudian de manera conjunta.

El estudio de la autocompasión y el perdón a uno mismo desde la psicología, tanto por separado como de manera conjunta, es bastante reciente y aún está en desarrollo. Esto se va a poder observar a lo largo de todo el trabajo, las primeras investigaciones acerca de este tema son de principios de siglo.

El estudio de la autocompasión y el perdón a uno mismo surge en relación con las transgresiones. Cuando un individuo comete una transgresión, la manera más adaptativa de manejarlo es a través de la aceptación de la propia culpa (Wenzel, Woodyatt y Hedrel, 2012). Sin embargo, asumir esa culpa amenaza con el rechazo por parte del resto de personas. Es esta amenaza la que provoca que, en vez de esa aceptación de la culpa, se tomen otros caminos ante las transgresiones cometidas. Entre otras, se encuentra la minimización del daño o la negación. Reaccionar de esta manera ante las transgresiones se aleja del proceso de autoperdón genuino y podría llevar al pseudoperdón (Woodyatt y Wenzel, 2013b).

El autoperdón planteado como un modo adaptativo de relación con uno mismo, establece el requisito de asumir la propia culpa para una correcta regulación emocional (Wenzel et al., 2012). De la misma manera, ser autocompasivo parte de reconocer los propios errores, entre otros aspectos (Cleare, Gumley y O'Connor, 2019). Por lo tanto, aquello que parece que no es común al cometer un error, asumir la culpa, es la base de estos dos modos de relacionarse con uno mismo.

Varias investigaciones muestran que la autocompasión y el perdón a uno mismo favorecen la salud mental y el bienestar de los individuos (Cleare et al., 2019; Neff, Kirkpatrick y Rude, 2007a). Sin embargo, hay investigaciones que se dirigen a estudiar las posibles desventajas de relacionarse con uno mismo de manera autocompasiva y a través del perdón y que plantean que el perdón a uno mismo puede llegar a ser engañoso, al atribuir al perdón a uno mismo los beneficios propios de la autoaceptación (Vitz y Meade, 2011).

Este trabajo va a consistir en hacer una revisión sobre qué es la autocompasión y qué es el perdón a uno mismo, de qué manera se relacionan, qué tienen en común y en qué se diferencian.

La autocompasión

¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión se define como un modo de tratarse a uno mismo desde la calidez y la amabilidad. Se trata de ser comprensivo con uno mismo y concebirse como seres imperfectos, que cometen errores y que sienten dolor en ciertos momentos. Tener autocompasión con uno mismo ante los propios errores nos proporciona un entendimiento sin juicios y críticas (Neff et al., 2007a).

Una de las pioneras y expertas en el estudio de la autocompasión es Kristin Neff. Fue una de las primeras en definir y medir el constructo de la autocompasión. A continuación, se va a exponer la concepción de autocompasión que tiene esta autora (2003a).

Neff plantea que la autocompasión se relaciona con la compasión en general, esta última se refiere a estar en contacto con el sufrimiento de los demás y no evitarlo ni desconectarse de él. Además, implica ofrecer comprensión a los otros sin prejuicios, independientemente de sus errores. La comprensión tiene como fin que los demás sientan que sus actos son vistos desde un contexto de falibilidad humana compartida. Por lo tanto, la autocompasión consiste en estar abierto al propio sufrimiento, no evitarlo, ni desconectarse de él. Este modo de relacionarse con uno mismo implica generar el deseo de aliviar el sufrimiento y curarse con bondad. Asimismo, supone verse a uno mismo sin prejuicios y conociendo los propios fracasos y deficiencias. Es decir, la autocompasión no es únicamente no criticarnos duramente a nosotros mismo, sino que se refiere a un modo de relación con nosotros mismos en que se tomen los actos, emociones, pensamientos... que nos producen dolor y se proporcione una respuesta desde la bondad y el apoyo (Cleare et al., 2019).

Según Neff, la autocompasión estaría formada por tres componentes: “la bondad con uno mismo frente al juicio, el sentimiento de pertenencia frente al aislamiento, y el mindfulness frente a una identificación excesiva” (2003a, p. 89).

Tener bondad con uno mismo implica ser amable y comprensivo con uno mismo. Se trata de que cuando cometemos un error nos tratamos con calidez e intentamos reconfortarnos. Lo contrario sería juzgarnos y menospreciarnos por el error cometido.

El segundo componente acerca del sentimiento de pertenencia se refiere a la manera en que evaluamos las transgresiones o las dificultades. Racionalmente, todos sabemos que somos seres humanos y como tal no somos perfectos, cometemos errores. Sin embargo, esto no es siempre lo que sentimos cuando cometemos un error o cuando algo malo nos pasa. Irracionalmente, ante las dificultades podemos sentir que somos los únicos a los que le pasan cosas malas, somos los únicos que cometen errores o somos los únicos que nos sentimos de determinada manera. Una de las consecuencias más negativas de esta sensación de ser los únicos, es el hecho de sentirnos aislados y distanciados de los demás, esto provoca que no estemos seguros. Por lo tanto, ser autocompasivo supone estar conectado con otros en nuestro dolor. Se trata de reconocer que somos imperfectos y que los problemas o las dificultades forman parte de la vida.

El tercer componente es el mindfulness, se trata de un estado equilibrado de conciencia que evita los extremos de la sobreidentificación y la disociación de la experiencia, proporcionando una visión clara, integrando así los aspectos mentales y emocionales a medida que estos surgen. En relación con la autocompasión, tener mindfulness o atención plena implica ser capaz de encontrar un equilibrio en relación con las experiencias negativas. Es necesario ser consciente de nuestro dolor para poder tratarlo con compasión. Ser autocompasivo supone tener en cuenta nuestro dolor y ser consciente de él. En ocasiones ante los problemas buscamos rápidamente una solución, ser autocompasivo supone enfrentarse al dolor que esos problemas suponen más que buscarle una solución al problema. Tratar de buscar una solución de manera rápida no es la manera psicológicamente más adaptada. Neff plantea que ser autocompasivo es validar y reconocer el dolor antes de buscar una solución. Por lo tanto, ser autocompasivo no es suprimir las experiencias negativas, pero tampoco es sobreidentificarse con ellas. La autocompasión podría convertirse en una exageración si uno se deja llevar tanto por las emociones negativas que pierde la perspectiva. Es decir, el último componente de la autocompasión se refiere a que es necesario tomar la distancia justa de las emociones negativas de tal manera que se experimente y se hagan conscientes sin llegar a perder la perspectiva.

Estos tres aspectos que conforman la autocompasión son diferentes, pero interactúan entre sí. Para que sea posible dicha bondad con uno mismo se requiere abordar las emociones negativas con atención plena, se necesita tomar una distancia equilibrada de las experiencias negativas de uno. A su vez, el mindfulness junto con su postura imparcial y sin prejuicios mejora la autobondad, ya que, disminuye la autocrítica y aumenta la autocomprensión. En cuanto al sentido de pertenencia, el hecho de sentirnos cerca de otros en nuestro dolor y no sentir que somos los únicos, reduce el egocentrismo ya que se favorece la interconexión con otros. Del mismo modo, los sentimientos de conexión con otros y la bondad con uno mismo fomentan el mindfulness de las experiencias.

Neff afirma que ser autocompasivo es similar a perdonarse a uno mismo, tener autocompasión implica perdonar los propios errores y fragilidades, respetarse a uno mismo como un ser humano y como tal limitado e imperfecto.

La autocompasión vs la autoestima

Es importante distinguir la autocompasión de otros conceptos que, a simple vista pueden parecer lo mismo, pero no lo son.

Neff plantea que la autocompasión no es lo mismo que la autoestima. La autocompasión, como se ha señalado previamente, es un modo de relación con uno mismo en el que se deja a un lado el juicio para relacionarnos con bondad hacia nosotros mismos.

La autoestima, sin embargo, se trata del valor que nos damos a nosotros mismos basándonos en una evaluación de nuestro propio desempeño y de la medida en que nos parecemos a unos estándares ideales. Siguiendo a Neff et al. (2007a), a lo largo de los años son muchos los estudios destinados a estudiar los beneficios de tener una alta autoestima, por ejemplo, el cariño hacia nosotros mismos y el sentido de autoaceptación. Sin embargo, Neff et al. (2007a) señalan que esta búsqueda de una alta autoestima se asocia con ciertos aspectos negativos como el narcisismo, distorsiones en la propia percepción, prejuicios y violencia contra aquellos que atacan nuestro ego.

Los beneficios aportados por la autoestima también son aportados por la autocompasión. La diferencia se encuentra en que el cariño hacia a nosotros mismos y la autoaceptación fruto de ser autocompasivos con nosotros mismos no se basa en la autoevaluación o la comparación con otros, tal y como es en el caso de la autoestima. La autocompasión, además, reduce la ansiedad de sentirse evaluado dado que no se basa en dicha evaluación

y porque se basa en el hecho de que los errores forman parte de la experiencia humana común (Neff et al., 2007a). Asimismo, la autocompasión favorece la conexión con otros, al favorecer la compasión hacia los demás.

Por último, otra de las razones por las que la autocompasión parece más beneficiosa que la autoestima es que está disponible cuando esta última falla. Incluso cuando las autoevaluaciones son negativas, la autocompasión favorece mirarnos de una manera amable y equilibrada, reconociendo que nuestros defectos forman parte de la condición humana (Neff et al., 2007a).

La autocompasión vs la pena

Neff afirma que la autocompasión tampoco es lo mismo que sentir pena por nosotros mismos. Al sentir pena por nosotros mismos nos quedamos inmersos en los problemas, pasando por alto que los demás tienen problemas similares, aparece la creencia de que somos los únicos que sufrimos. Es decir, cuando sentimos pena por nosotros mismos no está presente el componente del sentimiento de pertenencia. La autocompasión deshace esta desconexión. Además, tampoco está presente el tercer componente de la autocompasión acerca de la atención plena a los sentimientos negativos. Las personas que sienten pena por sí mismos se identifican con el propio sufrimiento, dejándose llevar completamente por sus sentimientos. Este proceso es lo que se conoce como sobreidentificación (*over-identification*). La conciencia está completamente consumida por las reacciones emocionales y por lo tanto no se tiene capacidad para tomar distancia de la situación y adoptar una perspectiva más objetiva. Lo contrario ocurre con la autocompasión, en la que el mindfulness favorece que se tome dicha distancia y así tratarnos con bondad a nosotros mismos.

Las medidas de la autocompasión

En relación con la evaluación de la autocompasión, el método de medición más empleado es la escala de autocompasión (*Self-Compassion Scale, SCS*) desarrollada por Neff (2003b). La SCS es una medida de la autocompasión que se basa en la teoría de Neff sobre los tres componentes de la autocompasión. Por ello, la escala está formada por seis subescalas: la bondad con uno mismo, la autocrítica, el sentimiento de pertenencia, el aislamiento, el mindfulness y la sobreidentificación. Cada una de estas subescalas está formada por aproximadamente 4 ítems, la escala total está formada por 26 ítems. La autora mantiene que la SCS es una medida psicométricamente sólida y teóricamente

válida de la autocompasión, según los 3 estudios que realiza para la validación de la escala (Neff, 2003b). Sin embargo, Cleare et al. (2019) hablan del importante debate que hay en torno a esta escala y la validez de esta para medir autocompasión. Las principales críticas son en relación con el hecho de incluir en la escala aspectos negativos de la compasión, como la autocrítica, el aislamiento social y la sobreidentificación. Incluir estos componentes negativos en el resultado total podría dar lugar a una sobreestimación de la relación con síntomas psicopatológicos, dado que los componentes negativos están más fuertemente ligados a la psicopatología que los componentes positivos.

Por otra parte, Muris y Otgaar (2020) mantienen que la actual conceptualización de la autocompasión y la manera en que es evaluada con la SCS no son apropiadas, no sigue la naturaleza de la autocompasión (Kourhy, tal cómo se citó en Muris y Otgaar, 2020). La conclusión a la que llegan es que solo se debería usar esta escala y los componentes de la misma cuando el interés sea estudiar el carácter protector de la autocompasión o para estudiar los efectos entre la autocompasión y psicopatología.

Además de la SCS, existen otras medidas para medir la autocompasión. Gu, Baer, Cavanagh, Kuyken y Strauss (2020) han desarrollado dos escalas sobre la compasión, una acerca de la compasión con otros (*Sussex-Oxford Compassion for Others Scale, SOCS-O*) y otra acerca de la autocompasión (*Sussex-Oxford Compassion for the Self Scale, SOCS-S*). Ambas están basadas en la definición que estos autores hacen sobre la compasión: un proceso cognitivo, afectivo y conductual que está formado por cinco elementos: el reconocimiento del sufrimiento, la conciencia de que el sufrimiento es una experiencia humana universal, sentir por la persona que sufre y conectarse emocionalmente con ella, ser capaz de tolerar los sentimientos incómodos que aparecen con el sufrimiento (por ejemplo, la angustia, el miedo...) y así seguir aceptando a la persona que sufre, y, por último, estar motivado para actuar para aliviar el sufrimiento. Ambas escalas tienen buenas propiedades psicométricas, tal y como nos indican los datos de consistencia interna de la escala total y los ítems de las subescalas, con valores de Alfa de Cronbach que oscilan entre .75 y .97. Además, la SOC-S presenta valores adecuados de validez convergente, correlaciona de manera significativa con otras medidas de autocompasión.

¿Es adaptativo ser autocompasivo?

Es importante conocer si la autocompasión es un modo de funcionamiento adaptativo o no. En general, parece que sí lo es, los estudios parecen indicar que la presencia de la autocompasión a la hora de relacionarnos con nosotros mismos favorece la salud mental y el bienestar de los individuos (Cleare et al., 2019; Neff et al., 2007a).

Hay autores que plantean que las personas autocompasivas se centran en sí mismas y se priorizan por delante de los demás (Miller, tal cómo se citó en Neff et al., 2007a), Neff et al. (2007a) indican que la experiencia común sugiere algo distinto; con frecuencia, las personas son más duras y descorteses con ellas mismas de lo que serían con las personas que les importan o incluso con personas extrañas.

La realidad es que la autocompasión tiende a aumentar los sentimientos de compasión y preocupación hacia los demás. Ser autocompasivo es ver la propia experiencia como la experiencia humana común, con los errores propios de la condición humana, por lo tanto, un menor juicio a nosotros mismos provoca también un menor juicio a los demás (Neff, 2003a).

Siguiendo a Neff (2003a), podría suponerse que tener demasiada autocompasión da lugar a la pasividad. Esto no debería ser así si los sentimientos de autocompasión son genuinos. De hecho, es al revés, la falta de autocompasión hace más probable que caigamos en la pasividad. La autocompasión, como se ha mencionado previamente, consiste en no criticarnos duramente a nosotros mismos y permitirnos cometer errores, sin embargo, eso no quiere decir que pasemos por alto los errores y no los rectifiquemos. Tratarlos con autocompasión a nosotros mismos es darnos cuenta de que cometemos errores y motivarnos a nosotros mismos a corregir dichos errores, con amabilidad y paciencia. Al fin y al cabo, ser autocompasivos consiste en un deseo de bienestar hacia nosotros mismos. La autocompasión no solo no lleva a la pasividad, sino que además aumenta la motivación hacia el cambio en los sujetos, por ejemplo, para llevar a cabo comportamientos productivos (Neff, 2003a). Neff plantea que los cambios conductuales que llevan a cabo las personas fruto de la autocompasión son derivados de una motivación intrínseca, no son fruto de una respuesta a estímulos externos.

Según los estudios realizados por Neff et al. (2007a) relacionarnos con nosotros mismos a través de la autocompasión amortigua la ansiedad en las situaciones de autoevaluación. Los niveles de autocompasión se relacionaban con un nivel significativamente bajo de

ansiedad, tras reconocer las propias debilidades. Además, hallaron que aquellas personas que durante uno de los estudios experimentaron un ascenso de la autocompasión, también experimentaron un descenso de la autocrítica, la depresión, la rumiación y la ansiedad y un ascenso de la interconectividad social.

Por lo tanto, Neff et al. (2007a) afirman que la autocompasión es una manera adaptativa de funcionamiento psicológico que nos protege de la ansiedad fruto de la autoevaluación. Además, favorece nuestra salud mental, ya que se relaciona con niveles superiores de satisfacción vital, conectividad social e inteligencia emocional. Asimismo, la autocompasión desactiva nuestro sistema de amenazas, asociado con sentimientos de apego inseguro y de defensividad, y activa nuestro sistema de calma, relacionado con sentimientos de apego seguro y seguridad (Gilbert y Irons, tal como se citó en Neff et al., 2007a).

Por otro lado, Cleare et al. (2019) plantean la autocompasión como parte de la etiología y el curso de la salud mental. En su estudio sobre la autocompasión encontraron que altos niveles de autocompasión se relacionaban con niveles más bajos tanto de autolesiones e ideación suicida como del riesgo de padecer ambas cosas, concluyendo que la autocompasión nos protege en los momentos difíciles de nuestra vida.

Por otra parte, Neff, Rude y Kirkpatrick (2007b) afirman que la autocompasión va más allá de mejorar la psicopatología, además predice la presencia de fortalezas psicológicas positivas. Abordar los sentimientos dolorosos con autocompasión se relaciona con una actitud más feliz y optimista. Asimismo, la autocompasión facilita nuestra capacidad de crecer y entendernos tanto a nosotros mismos como a los demás.

Neff et al. (2007b) estudian la relación entre la autocompasión y ciertos rasgos de personalidad. En general, los rasgos de personalidad negativos se relacionan inversamente con la autocompasión, por ejemplo, los rasgos neuróticos.

Asimismo, hay estudios que evidencian que una mayor autocompasión favorece la reducción de síntomas de trastornos de conducta alimentaria (Kelly, Carter, Zuroff y Borairi, 2013; Kelly, Vimalakanthan y Carter, 2014). Kelly et al. (2013) llevaron a cabo un estudio con 74 pacientes que iban a empezar un tratamiento de trastorno de conducta alimentaria (TCA). Evaluaron los síntomas de TCA, la vergüenza, la autocompasión y el miedo a la autocompasión. A través de este estudio se vio que una menor autocompasión inicial y un mayor miedo a la autocompasión eran predictores de menos cambios en los

síntomas de TCA, de hecho, las participantes que obtuvieron dichas puntuaciones prácticamente no tuvieron ningún cambio en las 12 semanas que duraba el tratamiento. Sin embargo, aquellas pacientes que tenían puntuaciones más altas en la autocompasión, a su vez tuvieron un significativo descenso de los síntomas de TCA.

Por otro lado, siguiendo a Kelly et al. (2014), hay hallazgos sobre una menor preocupación por la imagen corporal y menos culpa relacionada con la alimentación en muestras de estudiantes, y la autocompasión también se relacionaba con menos atracones. Estos autores realizaron un estudio sobre la autocompasión, el miedo a la autocompasión y la autoestima en relación con los síntomas TCA. La población escogida fueron dos muestras: una primera de pacientes de TCA y otra de estudiantes universitarias. Se encontró que en las pacientes era un mejor predictor de más conductas de TCA el miedo a la autocompasión, mientras que en las estudiantes los bajos niveles de autocompasión eran un mejor predictor de más conductas de TCA.

Por otro lado, hay investigaciones que demuestran una relación inversa entre la autocompasión y el trastorno por uso de sustancias. Phelps, Paniagua, Willcockson y Potter (2018) encontraron que aquellas personas con menores niveles de autocompasión eran aquellos que tenían un mayor riesgo de abusar de sustancias. Especialmente encontraron una relación significativa entre el aislamiento, componente indicador de una baja autocompasión, y el riesgo del abuso de sustancias. Asimismo, aquellos que tenían mayores niveles de mindfulness y menores niveles de juicio a uno mismo (componentes que indican que hay una elevada autocompasión) mostraban un menor riesgo de trastorno por uso de sustancias. Brooks, Kay-Lambking, Bowman y Childs (2012) valoraron la autocompasión en una muestra de individuos que padecían depresión, ansiedad y abuso de alcohol. Los resultados que se obtuvieron fueron que estos participantes tenían unos niveles significativamente bajos en mindfulness, sentido de pertenencia y bondad con uno mismo. Además, tenía niveles significativamente elevados en la identificación excesiva, aislamiento percibido y el juicio a uno mismo, comparándolos con la población general. Es decir, tenían niveles significativamente bajos en autocompasión. Brooks et al. (2012) encontraron altos niveles de depresión en las personas que consumían grandes cantidades de alcohol. La interpretación que estos autores hacen es que podría ser que los pacientes empleasen el alcohol como una manera de automedicarse, los pacientes podrían interpretar el consumo de alcohol como un acto de bondad hacia sí mismos, al intentar paliar los síntomas depresivos. Sin embargo, dichos participantes afirmaron sentirse

culpables y avergonzados por haber recurrido al alcohol. Estos sentimientos de vergüenza y culpa por el consumo de alcohol se podrían relacionar con lo que Neff (2003a) plantea acerca de que ser autocompasivo supone un aumento de motivación para crecer y cambiar; ser autocompasivo a veces supone dejar atrás comportamientos dañinos a los que uno está unido, tomando las acciones necesarias, aunque estas sean difíciles o dolorosas, pero por el propio bien. De hecho, Neff lo compara con unos padres que miran a sus hijos con compasión. Estos padres no van a tolerar malos comportamientos en sus hijos y les ayudarán a cambiarlos imponiéndoles restricciones, estas probablemente serán desagradables para sus hijos. Sin embargo, unos padres con compasión hacen precisamente eso, buscan el bien de sus hijos e implementan esas reglas con cariño y con amor.

Otro aspecto que nos hace pensar que la autocompasión sí es una manera adaptativa de relacionarse con uno mismo es la manera en que se relaciona con la resiliencia. Neff et al. (2007a) resaltan la importancia de aumentar los niveles de autocompasión como una manera de ayudarnos a huir de las consecuencias dolorosas de juzgarnos duramente, y así promover la resiliencia psicológica. De hecho, Neff (2003a) plantea que las personas con baja autocompasión no son capaces de mantener una visión equilibrada de la situación. Por ello se quedan inmersos en las emociones negativas y juzgándose a sí mismos, en vez de ser amables consigo mismos. Por ejemplo, Neff et al. (2007a) en uno de sus estudios encuentran que aquellos participantes con mayores niveles de autocompasión tienen significativamente menor nivel de autocrítica ($r=.61$, $p<.01$).

Neff et al. (2007a) también estudian lo ventajoso que es relacionarnos con autocompasión en el ámbito académico. En su investigación encuentran que se relaciona positivamente con lo que se conoce como metas de dominio (*mastery goals*), que incluyen la ilusión por aprender por uno mismo, y se relaciona negativamente con las que se conocen como metas de desempeño (*performance goals*) que implican mejorar la autoestima a través de las actuaciones académicas. Además, Neff et al. (2007a) encontraron que aquellos alumnos que eran autocompasivos afrontaban mejor el fracaso, por ejemplo, tras suspender un examen.

Por todo ello parece que la autocompasión es una manera adaptativa de relacionarse con nosotros mismos, debido a todos los aspectos positivos que nos aporta tanto de la relación con nosotros mismos, como con los demás y el ambiente. Más allá de las sospechas acerca de la posible pasividad o el no reconocimiento de los errores a los que puede dar lugar la

autocompasión, no existen evidencias de que relacionarnos con nosotros mismo de manera autocompasiva sea negativo o pueda dar lugar a consecuencias negativas.

Técnicas psicológicas que aumentan la autocompasión

Existen terapias que trabajan la autocompasión con el fin de aumentar los niveles de esta. En primer lugar, el entrenamiento en mindfulness contra el estrés favorece los niveles de autocompasión (Neff et al., 2007a). Como se ha definido, el mindfulness o atención plena consiste en una completa consciencia de las experiencias y los sentimientos, e integración de los episodios a medida que estos surgen.

Shapiro, Astin, Bishop y Cordova (2005) llevaron a cabo una práctica de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) en profesionales de la salud. En su estudio encontraron que la práctica en mindfulness no solo reducía el estrés, sino que aumentaba los niveles de autocompasión de los participantes. Los cambios en la autocompasión de los participantes resultaron ser predictores significativos del estrés percibido. Shapiro et al. (2005) establecen la autocompasión como un mecanismo mediador entre el mindfulness y el estrés.

Se ha desarrollado un modelo terapéutico que se conoce como Entrenamiento en la compasión mental (*Compassionate Mind Training, CMT*) que se basa en la compasión (Gilbert y Irons, tal y como se citó en Neff et al, 2007a). El CMT fue desarrollado para personas con altos niveles de vergüenza y autocrítica (Gilbert y Procter, 2006). La vergüenza puede influir en la vulnerabilidad de las personas de sufrir problemas de salud mental y, además, influye en la manera en que se expresan los síntomas, en la tendencia a recurrir a la evitación y problemas a la hora de buscar ayuda. Las personas incluso pueden poner en riesgo su vida o sufrir graves lesiones con tal de evitar la vergüenza (Gilbert y Procter, 2006).

Gilbert y Procter (2006) distinguen dos tipos de vergüenza, la externa y la interna. La externa se centra en aquello que podrían estar pensando los demás sobre uno mismo. Y la interna se trata de dirigir la atención hacia nosotros mismos, favoreciendo por tanto la devaluación y la autocrítica. Estos autores plantean que nuestro organismo reacciona tanto las críticas externas, como a las internas.

La base del CMT es la premisa de que las personas, cuando fallan, temen las consecuencias (por ejemplo, sentirse avergonzados), comienzan a ser autocríticos y son

incapaces de darse calma y seguridad a sí mismos. Gilbert y Procter (2006) entienden la autocompasión como un modo de relacionarnos con nosotros mismos que se fundamenta en una preocupación genuina por nuestro bienestar, ser sensible y comprensivo con nosotros mismos, no criticar ni juzgar nuestro dolor, y relacionarnos con nosotros mismos a través de la calidez. La idea básica tras el CMT es el hecho de que hay personas que no han tenido la oportunidad de desarrollar sus habilidades para comprender sus angustias, ser amables consigo mismos y tranquilizarse ante eventos negativos. Por lo tanto, son personas enfocadas en la amenaza y en la sensibilidad. Dichas personas, cuando ocurre un contratiempo, reaccionan de manera hostil mediante ataques hacia sí mismos. El CMT pretende alterar la orientación de una persona hacia sí mismo y sus relaciones, una orientación que se relaciona con estar con la angustia de uno mismo de manera solidaria y compasiva.

El CMT consiste en una serie de ejercicios de relajación y de enfoque de la atención con los que se pretende favorecer la capacidad de compasión, de calmarse a sí mismos y de centrarse en los sentimientos de calidez y seguridad hacia uno mismo (Gilbert y Procter, 2006). Asimismo, el CMT trabaja las autocríticas de los pacientes, no se asume que dichas autocríticas son verdad y se explora el origen de esa autocrítica con el objetivo de ir cambiando la propia perspectiva a un enfoque basado en la compasión, para así transformar la relación con uno mismo y que esta se base en la calidez, el cuidado y la propia comprensión.

Por otra parte, aunque la técnica de la escuela Gestalt de la silla vacía no es una técnica explícitamente desarrollada para la autocompasión, es un ejercicio en el que se pueden poner en contacto dos partes de la persona: una que se siente criticada y la otra que es la que critica, con el objetivo de que la parte crítica se aprecie a sí misma (Safran, tal como se citó en Neff et al., 2007a). Neff et al. (2007a) encontraron que realizar este ejercicio favorecía el bienestar de los individuos, reduciendo la autocrítica y aumentando la autocompasión en ellos.

El perdón a uno mismo

¿Qué es el perdón a uno mismo?

El perdón a uno mismo surge en relación con las transgresiones y la manera en que reaccionamos cuando nos percibimos como autores de dicha transgresión. Las transgresiones son la experiencia de cometer un error o una ofensa, consiste en violar las

normas o valores del grupo. Dicha experiencia produce malestar y amenaza el sentido de pertenencia al grupo (Woodyatt y Wenzel, 2013b). El sentido de pertenencia ha sido un instinto presente a lo largo de la evolución. Se ha encontrado en los distintos tipos de homínidos que han existido hasta convertirnos en los seres humanos que somos actualmente. Siguiendo a Walton (2019), eran muchas las prácticas cooperativas que llevaban a cabo nuestros antecesores, asimismo, se adaptaban con la finalidad de no ser el objetivo de rechazo por parte del grupo. Algo muy importante para ellos y para la supervivencia era la reproducción, esta se relacionaba con su capacidad de mantener el valor social. Actualmente como humanos esto se mantiene, hay un deseo de pertenecer al grupo y sentirse parte de él.

El sentido de pertenencia se ve amenazado cuando cometemos una transgresión y nos reconocemos como transgresores. Dicho reconocimiento sería la manera más adaptativa de reaccionar y la que se relaciona con el perdón a uno mismo (Wenzel et al., 2012).

El perdón a uno mismo se define como la voluntad de abandonar el propio resentimiento y el fomento de la compasión, la generosidad y el amor hacia uno mismo (Enright y The Human Development Study Group, tal como se citó en Wenzel et al., 2012).

El perdón a uno mismo es un proceso que requiere de los siguientes aspectos. En primer lugar, se requiere una transgresión y ser consciente de ella. Cometer una transgresión suele producir sentimientos de angustia en quien comete la transgresión (Fisher y Exline, 2006). Estos autores plantean que ciertas formas de angustia son adaptativas, en el sentido de que favorece comportamientos prosociales como el arrepentimiento y la humildad. En segundo lugar, se plantea que es imprescindible la asunción de responsabilidad, para que el autoperdón genuino sea relevante, es necesario que el agresor sea consciente y se sienta responsable de los actos cometidos (Wenzel et al., 2012).

Tal como se ha mencionado es imprescindible asumir la responsabilidad de los hechos para que exista este autoperdón. Sin embargo, siguiendo a Wenzel et al. (2012), diferentes revisiones acerca de la responsabilización lo han confundido con estrategias para salir indemne. Por ejemplo, poner excusas, minimizar la importancia de lo cometido, evadir la responsabilidad... Los estudios actuales remarcan la importancia de asumir dicha responsabilidad, siempre reduciendo las posibles consecuencias negativas en la autoevaluación. Asumir la responsabilidad favorece llevar a cabo conductas prosociales, tras haber cometido una transgresión (Fisher y Exline, 2006). Además, dichas conductas

prosociales se acentuaron cuando el resolver los sentimientos negativos, como consecuencia de los errores cometidos, supuso tiempo y esfuerzo (Fisher y Exline, 2006).

Perdonarse a uno mismo de manera genuina es un proceso complejo en el que es imprescindible que se reconozca el daño cometido y se asuma la responsabilidad (Wenzel et al., 2012). Cuando se asume la responsabilidad, los transgresores buscan enmendar y reparar los daños, actúan en consecuencia y llegando así a un posible acuerdo con la propia culpa (Fisher y Exline, tal como se cita en Wenzel et al., 2012).

Además, las personas que se autoperdonan genuinamente llevan a cabo comportamientos conciliadores. Se trata de actos sinceros que buscan reparar el daño cometido (Wenzel et al., 2012).

La respuesta psicológica inmune

La responsabilización se relaciona con la respuesta psicológica inmune (Woodyatt y Wenzel, 2013b). Ante una transgresión la manera más adaptativa de afrontamiento es la asunción de la responsabilidad (Wenzel et al., 2012). Sin embargo, en ocasiones las personas minimizan el daño, lo niegan, lo racionalizan... Dichas estrategias mediante las que el transgresor evade la responsabilidad es lo que se conoce como respuesta psicológica inmune. Se trata de procesos muy complejos y, principalmente, inconscientes. Como se ha mencionado anteriormente una transgresión produce malestar en aquel que la comete, la función de la respuesta psicológica inmune es protegernos de dicho malestar (DeWall et al., tal como se citó en Woodyatt y Wenzel, 2013b).

Hay autores que plantean que asumir la responsabilidad no es la tendencia natural de las personas, sino que es precisamente la respuesta psicológica inmune la manera natural de reaccionar ante las propias transgresiones (Fisher, 2007). Asimismo, hay otros autores que plantean que esta respuesta no es útil, sin dicha responsabilización no existe el autoperdón genuino al no haber nada que perdonar (Wenzel et al., 2012; Woodyatt y Wenzel, 2013b).

Por lo tanto, la responsabilización es lo que nos permite distinguir entre el autoperdón genuino y el pseudoperdón.

El pseudoperdón

Wenzel et al. (2012) afirman que autoperdonarse de manera genuina supone reconocer el daño cometido y aceptar la responsabilidad. Cuando falla esa responsabilización y se

minimizan los daños cometidos, nos alejamos del autoperdón genuino y nos puede llevar al pseudoperdón.

La amenaza al sentido de pertenencia que aparece cuando uno comete un error es precisamente la razón por la que se emplea el pseudoperdón como respuesta a las transgresiones, ya que activar procesos defensivos es una manera útil de reducir esa amenaza (Woodyatt y Wenzel, 2013b). Lo que ocurre con el pseudoperdón es que la persona se percibe a sí misma como autoperdonada, cuando en realidad lo que sucede es que no cree que haya cometido ningún error (Wenzel et al., 2012). Esto a su vez tiene como consecuencia el hecho de que no se producen cambios en las personas; los cambios se producen con la intención de aceptarse de nuevo a uno mismo. En el caso del pseudoperdón la persona no ha dejado de aceptarse a sí misma y por ello no se produce ningún cambio (Hall y Fincham, 2005).

Siguiendo lo que Wenzel et al. (2012) plantean, no asumir la responsabilidad no tiene por qué ser un comportamiento defensivo o una estrategia. Las malas acciones no siempre tienen un agresor y una víctima, podría ser que ambas partes estuviesen involucradas. Por lo tanto, si el supuesto agresor obtiene evidencias de que no es el único culpable, probablemente se sentiría mejor consigo mismo. Sin embargo, este proceso es cualitativamente distinto al autoperdón genuino. En este último, los transgresores aceptan los errores cometidos y la responsabilidad, al tiempo que restauran su autoestima.

En definitiva, el pseudoperdón es un proceso por el cual los agresores recuperan una actitud favorable hacia sí mismos restando importancia a su responsabilidad. Por lo tanto, los transgresores no están reafirmando su compromiso con los valores que comparte con la víctima. Sin embargo, los agresores que sí reafirman dichos valores están aceptando su responsabilidad y esta última ya no se relaciona negativamente con el perdón a uno mismo (Wenzel et al., 2012).

La culpa y la vergüenza

Cuando las personas cometen una transgresión que perciben que va en contra de sus valores, esto produce sentimientos de angustia y culpa en el transgresor (Fisher y Exline, 2006). La culpa y la vergüenza son dos emociones que se relacionan con el perdón a uno mismo. Ambas emociones han experimentado una evolución en la literatura, en relación con el carácter funcional de estas.

La vergüenza se define como un sentimiento de ser indigno o malo, no debido a una acción en particular, sino porque la persona se siente o cree que es mala o indigna intrínsecamente (Vitz y Meade, 2011). Siguiendo los planteamientos de Cibich, Woodyatt y Wenzel (2016), aquellos que plantean la vergüenza como una emoción funcional se centran en su función de calibración social. Por otro lado, aquellos que destacan el carácter disfuncional de la vergüenza se basan en las consecuencias negativas de dicha vergüenza: salud pobre, estrés postraumático, depresión... Asimismo, se plantea que la vergüenza es funcional, pero se puede convertir en un modo de funcionamiento disfuncional cuando elicit respuestas de evitación. Además de la evitación, la vergüenza puede ser disfuncional si supone una excesiva crítica hacia nosotros mismos que se centra más en la propia persona que en el acto transgresivo en sí y que, por lo tanto, favorece los comportamientos autodestructivos, dificultando por ello el perdón a uno mismo (Tangney, tal como se cita en Ranganathan y Todorov, 2010).

Siguiendo a Vitz y Meade (2011), el perdón a uno mismo no es relevante para aquellas personas que sienten vergüenza, el perdón a uno mismo es irrelevante y confuso para estas personas. Estos autores plantean que el sentimiento de vergüenza se relaciona con la crítica, el rechazo y el abuso muy temprano de los padres. Trabajar el origen de dicha vergüenza permite a las personas darse cuenta de su dignidad. Por lo tanto, la vergüenza no se relaciona con la posible ofensa cometida, sino con lo que les han hecho a aquellas personas que sienten vergüenza (crítica, rechazo, abuso).

En cuanto a la culpa, se trata de un rasgo o estado, que implica tensión, remordimiento y arrepentimiento como resultado de las propias acciones (Tangney, tal como se citó en Hall y Fincham, 2005). Se plantea que reaccionar con culpa favorece el autoperdón dado que se evalúa el comportamiento y no a la persona que comete la transgresión, en este caso, nosotros mismos (Cibich et al., 2016). La culpa está orientada hacia los demás, en el sentido de que se centra en el efecto que tiene uno sobre los demás (Hall y Fincham, 2005). Se relaciona con dicha culpa una mejor adaptación interrelacional debido a que el remordimiento y arrepentimiento que forman parte de dicha culpa fomenta los actos reparadores (Ranganathan y Todorov, 2010). Estos autores plantean también una interpretación alternativa de la culpa, aquellas personas que tienen tendencia sentirse culpables ante los propios errores tienden también a autocastigarse con el no perdón a uno mismo.

Sin embargo, hay autores que plantean que reaccionar con culpa no solo no favorece el autoperdón, sino que supone una barrera para lograr perdonarse a uno mismo Ranganathan y Todorov (2010). Los autores que mantienen esto definen la culpa como una combinación de tensión, remordimiento, ansiedad y arrepentimiento.

Un aspecto muy relevante a la hora de diferenciar la culpa y la vergüenza es que la primera se relaciona con remordimiento, mientras que la segunda se relaciona además con el autocastigo, algo que a su vez se asocia con un peor ajuste (Tangney y Dearing, tal como se citó en Fisher y Exline, 2006).

Como hemos visto se trata de un debate teórico alrededor de las emociones que se relacionan con el perdón a uno mismo: la culpa y la vergüenza. A la conclusión a la que llegan varios autores es que estas dos emociones, al igual que cualquier otra emoción, no son problemáticas en sí mismas, sino que lo son la intensidad, frecuencia o contexto en el que aparecen (Cibich et al., 2016).

¿Es adaptativo perdonarse a uno mismo?

Por otra parte, un aspecto importante del perdón a uno mismo es en qué medida se trata de un modo de funcionamiento útil. Desde el primer momento se ha entendido el perdón a uno mismo como un modo eficiente de relación con uno mismo. Sin embargo, hay estudios que plantean los posibles riesgos o inconvenientes de perdonarse a uno mismo.

Un estudio realizado por Tangney, Boone y Dearing (tal como se citó en Wenzel et al., 2012) acerca del autoperdón indicaba que aquellas personas con tendencia a perdonarse a sí mismo tenían además tendencia a ser egocéntricas, insensibles, narcisistas... Finalmente, se concluyó que aquellas personas que eran dadas a tener dichos rasgos no se autoperdonaban genuinamente, sino que llevaban a cabo el pseudoperdón.

Por otro lado, según Vitz y Meade (2011) el autoperdón plantea la separación del yo en la parte buena, que es la que perdona, y la parte mala, que es la que debe ser perdonada, y esta separación puede ser peligrosa desde el punto de vista terapéutico. De hecho, esta fragmentación es el modo de funcionamiento infantil que Klein (tal como se cita en Vitz y Meade, 2011), describió: es el niño que diferencia el yo bueno formado por las buenas experiencias y su madre buena, y el yo malo formado por las malas experiencias y su madre mala. No es capaz de integrarlo todavía. Por lo tanto, fomentar el autoperdón sería fomentar también la fragmentación del yo y los procesos defensivos de carácter infantil

que todo ello conlleva, y con el riesgo de que dicha fragmentación permanezca (Vitz y Meade, 2011).

Otra de las dificultades que Vitz y Meade (2011) plantean en torno al autoperdón se relaciona con el narcisismo. Plantean que algunos rasgos narcisistas, como pueden ser ignorar los deberes sociales y las relaciones interpersonales, son reforzados por el autoperdón. El autoperdón es entendido como un proceso que permite a la persona escapar de lidiar con las opiniones y juicios ajenos. Aún así, estos autores señalan que quizás estos rasgos narcisistas emergen con el pseudoperdón y no con el autoperdón genuino, es decir, aquellas personas que se perdonan a sí mismas de manera genuina no reniegan de los demás y hacen las paces con ellos cuando es necesario.

Por otro lado, Fisher y Exline (2006) encontraron que el perdón a uno mismo se relaciona inversamente con el autocastigo. Sin embargo, el autocastigo a su vez se relaciona positivamente con el arrepentimiento. El arrepentimiento se relaciona con sentimientos de dolor, mientras que el autocastigo se relaciona con el odio y el deseo de castigo. Fisher y Exline (2006) plantean que perdonarse a uno mismo es dejar de condenarse a uno mismo, pero no necesariamente deshacerse del arrepentimiento. Sin embargo, lo que estos autores encuentran en su investigación es que a la hora de perdonarse a uno mismo es esencial no deshacerse de los sentimientos de arrepentimiento ni de los autocastigos. Por lo tanto, el autocastigo podría ser funcional.

Por otra parte, hay cierta controversia sobre si perdonarse a uno mismo es adecuado o no cuando se ha cometido un acto contra otra persona. El perdón a uno mismo podría verse como un signo de falta de respeto hacia la víctima y, por lo tanto, solo sería apropiado una vez la víctima haya perdonado al agresor (Hall y Fincham, 2005). Sin embargo, dicho perdón a uno mismo solo sería una falta de respeto hacia la víctima cuando se hace en forma de pseudoperdón, ya que, el agresor no tiene en cuenta la gravedad de sus acciones y sus consecuencias (Hall y Fincham, 2005). Hall y Fincham (2005), concluyen que por tanto no es necesario el perdón de la víctima para que se pueda dar el perdón a uno mismo, siempre que dicho perdón sea en forma de autoperdón genuino.

En general, los estudios sugieren que el perdón a uno mismo es beneficioso y se relaciona con el bienestar (Rangganadhan y Todorov, 2010). Un ejemplo de ello es que se trata de un proceso que motiva al sujeto hacia el cambio (Hall y Fincham, 2005; Wenzel et al., 2012). El perdón a uno mismo es un proceso mediante el que el sujeto reafirma los valores

violados y la imagen que tiene de sí mismo, favoreciendo que se lleven a cabo ciertos actos que favorezcan que dichos objetivos se cumplan, por ejemplo, actos conciliadores con la víctima (Wenzel et al., 2012). La motivación para el cambio del perdón a uno mismo se refleja en el estudio llevado a cabo por Wohl, Pychyl y Bennet (2010) acerca de la relación entre perdonarse a sí mismo la procrastinación y volver a procrastinar. Lo que encontraron fue que perdonarse a uno mismo en la procrastinación de tareas se asocia con una mayor involucración en tareas similares posteriormente. Además de reducir la procrastinación, vieron que perdonarse a uno mismo en estas situaciones promovía los sentimientos de valía personal y aumentaba la salud mental.

Se ha interpretado el no perdón a uno mismo como una manera de autocastigo (Rangganadhan y Todorov, 2010), cuyas consecuencias son la baja autoestima, altos niveles de neuroticismo (Ross, Kendall, Matters, Wrobel y Rye, tal como se citó en Rangganadhan y Todorov, 2010) y mantenimiento de la culpa (Zechmeister y Romero, tal como se citó en Rangganadhan y Todorov, 2010).

Cleare et al. (2019) evaluaron la relación entre las autolesiones y las ideaciones suicidas con el perdón a uno mismo, al igual que hicieron con la autocompasión. De la misma manera que con la autocompasión, encontraron que aquellas personas con niveles más altos de autoperdón tenían indicadores más bajos en relación con las autolesiones y las ideaciones suicidas. El autoperdón debilitaría la relación entre los acontecimientos negativos de la vida y dichas autolesiones.

Por otro lado, Watson et al. (2012) llevaron a cabo un estudio con el fin de estudiar la relación entre el perdón a uno mismo y la sintomatología de la anorexia y la bulimia nerviosas. El objetivo era encontrar si el perdón a uno mismo resultaba perjudicial o no para este tipo de enfermedades. Los resultados obtenidos fueron que los trastornos de conducta alimentaria correlacionaban inversamente con el perdón a uno mismo, de tal manera que aquellos que tenían puntuaciones más bajas en autoperdón eran aquellos que tenían una sintomatología más acusada de anorexia y bulimia.

McGaffin, Lyons y Deane (2013) estudian el perdón a uno mismo en personas con problemas de alcohol y drogas. Las personas que llevan a cabo un abuso del alcohol o las drogas a menudo son estigmatizadas y sienten vergüenza y culpa. McGaffin et al. (2013) encontraron que la culpa era un indicador de comportamientos conciliadores con el otro, mientras que la vergüenza era un predictor de angustia hacia uno mismo. Asimismo, se

encontró que un aspecto crucial en relación con la culpa y la vergüenza era la aceptación. Una vez los individuos han aceptado sus errores, están preparados para perdonarse a sí mismos (McGaffin et al., 2013).

Scherer, Worthington, Hook y Campana (2011) afirman que el alcohol es una estrategia de afrontamiento poco adaptativa, algunas personas que abusan del alcohol evitan los sentimientos de culpa y de vergüenza. Otra manera de lidiar con dicha culpa y vergüenza es el autoperdón. Scherer et al. (2011) llevaron a cabo una investigación en la que los participantes recibían una intervención basada en el perdón a uno mismo. Se encontró que dicha intervención favorecía el perdón a uno mismo, aumentaba la autoeficacia del rechazo a beber y se redujeron los sentimientos de culpa y vergüenza asociados al consumo de alcohol.

Además de los indicios de que el perdón a uno mismo es un modo eficiente de relacionarse y las pruebas de que no es una manera adaptativa de relacionarse, hay autores que plantean que dicha utilidad depende de la situación (Hall y Fincham, 2005). Es decir, podría ser útil perdonarse a uno mismo, pero solo en determinadas ocasiones.

En definitiva, existe una disyuntiva en cuanto a la funcionalidad o no del autoperdón. Aquellos autores que se centran en los procesos psicológicos que supone perdonarse a uno mismo (por ejemplo, la fragmentación) plantea que no es un modo de funcionamiento útil. Sin embargo, la mayoría de los autores, que se centran en las consecuencias de este proceso, defienden el perdón a uno mismo como un mecanismo adaptativo debido a la correlación positiva con el bienestar, la salud mental, los sentimientos de valía personal... y la correlación negativa con las ideaciones suicidas y las autolesiones.

El carácter sanador del perdón a uno mismo

El perdón a uno mismo tanto como rasgo como ante una transgresión se relaciona con una mejor salud mental. El perdón a uno mismo como rasgo, se ha asociado con una alta autoestima y una mayor satisfacción vital (Hall y Fincham, 2005; Woodyatt y Wenzel, 2013a). Fisher y Exline (2006) señalan que el autoperdón no solo se relaciona con un mayor bienestar psicológico, sino que además se relaciona negativamente con indicadores psicopatológicos como menores niveles de neuroticismo, ansiedad y depresión.

Además, perdonarnos a nosotros mismo cuando hemos cometido una transgresión se relaciona con una mayor autoestima, empatía, esperanza en el futuro y reconciliación

(Woodyatt y Wenzel, 2013a). La culpa en el perdón a uno mismo favorece los actos conciliadores y los sentimientos de empatía (Hall y Fincham, 2005).

Todos estos indicadores de salud mental y bienestar psicológico se relacionan con el perdón a uno mismo genuino, por lo tanto, podríamos decir que autoperdonarnos genuinamente es un modo saludable de relacionarnos con nosotros mismos.

Discusión

La autocompasión y el perdón a uno mismo son dos modos de relación con uno mismo que se basan en la bondad, ambos buscan aliviar el propio sufrimiento, aceptando los propios sentimientos y curándonos a través del amor hacia uno mismo (Neff, 2003a; Wenzel et al., 2012). Al ser dos modos de relacionarse con uno mismo cuya base es la misma tienen algunos aspectos en común, como los siguientes.

Ambos plantean un modo de relación que no se detengan en las emociones negativas y se quede inmerso en ellas, darse cuenta de que yo no soy mis errores. En autocompasión es a lo que se refiere el mindfulness, se trata de tomar la suficiente distancia de las emociones como para no quedar inmerso en ellas (Neff, 2003a). En el perdón a uno mismo se observa la superación de los sentimientos negativos que han sido provocados por la transgresión.

Asimismo, ambos conceptos se basan en el realismo y en la no minimización de los daños, son procesos en los que se tiene consciencia de los errores y defectos que tenemos como personas, pero aún así nos tratamos con cariño a nosotros mismos (Cleare et al., 2019; Neff, 2003a; Wenzel et al., 2012).

Ser autocompasivo y autoperdonarse, ambos procesos tienen como consecuencia un aumento de la motivación para el cambio y para la reparación de los daños cometidos (Fisher y Exline, 2006; Neff, 2003a; Wenzel et al., 2012).

Además, tanto con el perdón a uno mismo como con la autocompasión, la imagen que tenemos de nosotros mismos no se ve alterada o modificada por la opinión de los demás. La autocompasión es un modo de relación que deja a un lado el juicio y la comparación con los otros para valorarse a uno mismo y tratarse con bondad (Neff et al., 2007a). El autoperdón genuino es un proceso personal en que es el transgresor el que se restaura a sí mismo y la imagen que tiene de sí mismo (Wenzel et al., 2012).

Un componente importante en ambos procesos es la figura del otro. En el caso de la autocompasión, sentir que formamos parte del grupo es imprescindible para ser

autocompasivos con nosotros mismos (Neff, 2003a). En el perdón a uno mismo la figura del otro también tiene una importancia crucial. El proceso de autoperdonarnos se ve muy marcado por la amenaza al sentido de pertenencia. El hecho de que los demás nos puedan juzgar por lo que hemos hecho dificulta el proceso porque hace menos probable que asumamos nuestra responsabilidad (Wenzel et al., 2012; Woodyatt y Wenzel, 2013b). Por lo tanto, el perdón a uno mismo y la autocompasión son procesos muy personales y de relación con uno mismo, pero son procesos en los que el otro tiene una gran importancia.

Otro aspecto en común que comparten el perdón a uno mismo y la autocompasión es que son dos procesos que se ven dificultados o interrumpidos cuando aparece la autocrítica (Gilbert y Procter, 2006; Neff, 2003a; Neff et al., 2007a). En ambos casos hay indicios de que reaccionar con vergüenza ante los propios errores dificulta la autocompasión y el perdón a uno mismo (Cibich et al., 2016; Fisher y Exline, 2006; Gilbert y Procter, 2006; McGaffin et al., 2013; Scherer et al., 2011). Sin embargo, en el caso del perdón a uno mismo es un aspecto controvertido.

Finalmente, tanto la autocompasión como el perdón a uno mismo son dos procesos que se relacionan con beneficios psicológicos, como los siguientes. Ambos favorecen la salud mental y el bienestar de los individuos, reducen la ansiedad, reducen la depresión (Cibich et al., 2016; Cleare et al., 2019; Neff et al., 2007a), reducen la conductas e ideaciones suicidas (Cleare et al., 2019), aumentan la conectividad con otros y las conductas prosociales (Fisher y Exline, 2006; Neff et al., 2007a), favorecen la reducción de conductas de TCA (Kelly et al., 2013; Kelly et al., 2014; Watson et al., 2012), reducen los síntomas en las personas con drogodependencias (Brooks et al., 2012; Phelps et al., 2018; Scherer et al., 2011) y ambos dos se han introducido recientemente en el ámbito clínico (Gilbert y Procter, 2006; Neff et al., 2007a; Vitz y Meade, 2011).

Por otro lado, la autocompasión y el perdón a uno mismo son parecidos, pero no iguales. Una de las diferencias más importante es que en el perdón a uno mismo es imprescindible que ocurra algo malo, se requiere que haya una transgresión para que se inicie el proceso (Hall y Fincham, 2005). Sin embargo, la autocompasión, aunque también se inicia como respuesta ante una transgresión, supone una relación más general con uno mismo que consiste en valorarse de manera realista y comprender que los errores y los defectos forman parte de la experiencia humana común (Neff, 2003a).

Por último, voy a exponer mi visión en relación con la calidad y la validez en el campo de las medidas de la autocompasión y el perdón a uno mismo.

En cuanto a la validez interna la manera de evaluar estos constructos es novedosa y está llena de críticas. Principalmente lo que ocurre es que cada escala se apoya en unas bases teóricas diferentes en relación con los constructos. No existe una teoría general acerca de la autocompasión ni tampoco acerca del perdón a uno mismo. Esto dificulta la tarea de crear un instrumento universal para medir cada uno de los dos constructos.

Por otro lado, en cuanto a la validez externa y la capacidad de los estudios para ser generalizados, se ha estudiado mucho la relación entre la autocompasión y el perdón a uno mismo con indicadores de salud mental. Tal y como he mencionado previamente, en general, ambos se relacionan positivamente con los indicadores de salud mental y bienestar; y negativamente con los indicadores psicopatológicos. Sin embargo, un problema que detecto es que muchos de los estudios realizados son de carácter correlacional, es decir, únicamente miden si existe o no relación entre, por ejemplo, la autocompasión y la satisfacción con la vida. Pero no se estudia cómo es esa relación, podría ser que la causa no fuera la autocompasión, sino la satisfacción con la vida. Me parece un límite dentro de la investigación, el carácter correlacional de muchos de los estudios, lo que impide que se pueda comprobar que la autocompasión y el perdón a uno mismo son la causa de aspectos favorables para las personas y así concluir de manera rotunda que es útil relacionarnos de esa manera.

Conclusión

La autocompasión y el perdón a uno mismo son dos campos de la psicología muy novedosos, esto hace que haya poca información acerca de ellos. La información que hay acerca de estos constructos es algo confusa e incluso incongruente en algunas ocasiones. Por ejemplo, no se tiene claro si son modos funcionales de relación, en general, parece que sí lo son dados los múltiples indicios. Sin embargo, me parece importante realizar estudios causales y longitudinales con el objetivo de ver el verdadero impacto que tiene ser autocompasivo y perdonarse a sí mismo, y las diferencias que aparecen cuando no nos relacionamos de esa manera con nosotros mismos.

Por otro lado, encuentro relevante estudiar qué hace que unas personas sean más autocompasivas que otras, hay estudios que relacionan una mejor relación familiar y con los pares de las personas autocompasivas (Cleare et al., 2019). Sin embargo, encuentro

importante estudiar qué lleva a una persona a tratarse de manera autocompasiva o qué lleva a alguien a no relacionarse de dicho modo consigo misma.

Por último, me gustaría añadir que se trata de dos temas de la psicología muy bonitos con los que he aprendido mucho tanto a nivel personal como a nivel profesional. Me ha gustado llevar a cabo una revisión bibliográfica y conocer a fondo estos conceptos y cómo se encuentra el campo psicológico de ambos. Finalmente, me ha resultado muy interesante poder estudiarlos de manera independiente para acabar cayendo en la cuenta de qué cosas tienen en común y en cuáles se diferencian.

Referencias

- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J. y Childs, S. (2012). Self-Compassion Amongst Clients with Problematic Alcohol Use. *Mindfulness*, 3, 308–317.
- Cibich, M., Woodyatt, L. y Wenzel, M. (2016). Moving beyond ‘shame is bad’: How a functional emotion can become problematic. *Social and Personality Psychology Compass*, 10/9, 471-483.
- Cleare, S., Gumley, A. y O’Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26, 511-530.
- Fisher, M. L. (2007). *Evaluation of a self-forgiveness interventions: Does it promote emotion resolution and prosocial behaviour?* Unpublished Dissertation, Case Western Reserve University.
- Fisher, M.L. y Exline, J.J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: the roles of remorse, effort and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5, 127-146.
- Gilbert, P. y Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379.
- Gu, J., Baer, R., Cavanagh, K., Kuyken, W. y Strauss, C. (2020). Development and psychometric properties of the Sussex-Oxford Compassion Scales (SOCS). *Assessment*, 27, 3–20.
- Hall, J. H. y Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C. y Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252–264.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K. y Carter, J. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. *Eating Behaviors*, 15(3), 388–391.
- McGaffin, B. J., Lyons, G. C. B. y Deane, F. P. (2013). Self-Forgiveness, Shame, and Guilt in Recovery from Drug and Alcohol Problems. *Substance Abuse*, 34(4), 396–404.

- Muris, P. y Otgaar, H. (2020). The Process of Science: A Critical Evaluation of more than 15 Years of Research on Self-Compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. y Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S. y Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U. y Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 183, 78–81.
- Ranganathan, A.R. y Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: the roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.
- Scherer, M., Worthington, E. L., Hook, J. N. y Campana, K. L. (2011). Forgiveness and the Bottle: Promoting Self-Forgiveness in Individuals Who Abuse Alcohol. *Journal of Addictive Diseases*, 30(4), 382–395.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. y Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.
- Vitz, P.C. y Meade, J.M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50, 248-263.
- Walton, J. S. (2019). The evolutionary basis of belonging: its relevance to denial of offending and labelling those who offend. *Journal of Forensic Practice*, 21(4), 202-211.
- Watson, M. J., Lydecker, J. A., Jobe, R. L., Enright, R. D., Gartner, A., Mazzeo, S. E. y Worthington, E. L. (2012). Self-Forgiveness in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Eating Disorders*, 20(1), 31–41.

- Wenzel, M., Woodyatt, L. y Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining a positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 617-627.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L. y Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10.
- Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A. y Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.
- Woodyatt, L. y Wenzel, M. (2013a). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259.
- Woodyatt, L. y Wenzel, M. (2013b). The Psychological Immune Response in the face of transgressions: Pseudo self-forgiveness and threat to belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 951-958.