

Artículo de Opinión

# Mindfulness y compasión: intimidad inevitable

Carola García Díaz

Formadora de profesores del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR).  
Certificada por el *Center for Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts.  
Autora correspondencia: info@mindfulnessvivendi.com

Recibido: 06/06/2018; Aceptado: 08/10/2018; Publicado: 30/01/2019

---

**Resumen:** Este artículo es una reflexión sobre el lugar que ocupa la compasión en la enseñanza de mindfulness. La compasión emerge a través de la práctica de la meditación desde la comprensión profunda de la esencia de mindfulness y se hace evidente gracias a la habilidad del profesor para guiar la práctica y el diálogo posterior, de forma que la relación íntima entre mindfulness y compasión pueda identificarse y cultivarse de manera natural.

**Palabras Clave:** Mindfulness; Compasión; Meditación; Enseñanza de Mindfulness; Indagación Personal y Diálogo; Criterios de Evaluación de la Enseñanza de Mindfulness.

**Abstract:** This article is a reflection about the place of compassion in mindfulness teaching. Compassion emerges through the meditation practice, from deep understanding of the essence of mindfulness, and becomes evident through the skillful guidance of the teacher and the inquiry and dialogue afterward practice. In this way, the intimate relationship between mindfulness and compassion can be identified and cultivated in a natural way.

**Key words:** Mindfulness; Compassion; Meditation; Mindfulness Teaching; Inquiry and Dialogue; Mindfulness Teaching Assessment Criteria.

---

## 1. Introducción

La relación entre mindfulness y compasión es una cuestión compleja y apasionante, a la vez que inevitable. El objetivo principal de este artículo es proponer una reflexión sobre la importancia de la compasión y su relación con el concepto de mindfulness, y cómo la compasión aparece presente en la práctica y en la enseñanza de mindfulness.

La pregunta que da pie a esta reflexión y análisis podría ser: ¿Cuál es la relación entre la práctica de mindfulness y la compasión? ¿Cuál es lugar de la compasión en la enseñanza de mindfulness?

Gracias a la neurociencia, hay pruebas evidentes de la capacidad de nuestro cerebro para cultivar actitudes y rasgos de carácter. Es importante hacer notar que la ciencia del mindfulness está todavía en sus comienzos en muchos sentidos y parece prudente, ante la expansión de mindfulness, señalar la necesidad de estudios replicables, no sesgados y que definan claramente qué se está midiendo [8].

Y mientras vamos avanzando en esa dirección, examinando literatura sobre mindfulness y compasión, hay varios estudios que me gustaría señalar.

En un estudio reciente [2] que apunta a que la meditación mindfulness fomenta un comportamiento más prosocial, un grupo de participantes fue entrenado en mindfulness (centrándose en las sensaciones, emociones y pensamientos del momento) y otro en el control de la atención (centrándose en los objetivos importantes de la vida).

Después, se les invitó a participar en un juego online. Primero solo lo observaban: veían cómo tres jugadores se lanzaban una pelota unos a otros y, al rato, excluían del juego al tercero. Se les invitó a enviar mensajes a los jugadores diciéndoles lo que quisieran. Esos mensajes fueron revisados por evaluadores independientes observando la presencia o no de empatía y afecto hacia los jugadores

(primer indicio de un comportamiento prosocial). Además, los participantes fueron invitados a jugar con los jugadores que antes solo habían observado, midiendo cuántas veces lanzaban la pelota a la víctima anteriormente excluida (segundo indicio de comportamiento prosocial).

Los resultados mostraron que los participantes formados en *mindfulness* decían sentir más compasión, comparados con los que habían recibido un entrenamiento solo en la atención. También los primeros expresaron mayor afecto en sus mensajes a las víctimas y les lanzaron la pelota con mayor frecuencia, demostrando un comportamiento más compasivo.

Existen también otras investigaciones que apuntan en la misma dirección:

Un estudio, comparando la respuesta de meditadores y no meditadores [12] sentados en una sala de espera, ante la entrada de una persona con muletas en la habitación, comprobó que los meditadores respondieron cediendo la silla en una proporción tres veces mayor a los no meditadores.

Cabe mencionar estudios desde hace dos décadas que asocian *mindfulness* con la compasión y, más específicamente, el aumento de la compasión por uno mismo y los demás a partir de la práctica de *mindfulness* [1][15].

Parece pues interesante reflexionar sobre cómo sucede, cómo la práctica de *mindfulness* conecta con la compasión. Sobre este tema, me gustaría ofrecer algunas puertas de entrada hacia la observación de cómo *mindfulness* y compasión convergen, en la intimidad de la práctica personal por un lado y, por otro, en el escenario más amplio y multidimensional de una clase de *mindfulness* (más específicamente cómo se enseña en MBSR, MBCT y otros programas basados en *mindfulness*) y por extensión en nuestra vida diaria.

## 2. La práctica de *mindfulness* y la compasión

*Mindfulness* implica prestar atención, pero cómo lo hacemos es fundamental. Tanto que podríamos afirmar que no existe *mindfulness* sin compasión.

Con *mindfulness* nos damos cuenta, pero ¿qué ocurre en ese darnos cuenta? No se trata de solo darnos cuenta de lo que está presente a nivel de nuestra experiencia (qué pensamientos, sensaciones o emociones están presentes), que en sí mismo puede ser ya un descubrimiento liberador, sino también se trata de ver cuál es nuestra relación con eso que percibimos. Estamos hablando de la dimensión relacional de *mindfulness*. *Mindfulness* es relacionarse.

Y en esa relación la compasión es esencial. *Mindfulness* no puede existir sin la compasión. Parafraseando a Jon Kabat-Zinn: si cuando oímos *mindfulness* no oímos *heartfulness* no estamos oyendo bien. Es interesante que, en caracteres japoneses, la palabra *mindfulness* se represente con dos figuras, la mente y el corazón [14]. Si en nuestra capacidad de “ver” lo que sentimos y pensamos no hay esa mirada compasiva, hay algo que falta o, más aún, podemos estar alimentando todo lo contrario, hábitos de autocritica. En palabras de S.Shapiro: “la atención que no pone en práctica las cualidades del corazón puede traducirse en una práctica que condena o juzga la experiencia interior [16] (p. 5)”.

Idealmente, esa mirada compasiva es algo que surge, emerge. No se trata tanto de convencernos o forzarnos a mirar con compasión, sino que se trata de comprender nuestra mente y sus tendencias, desde la experiencia directa en la observación de lo que hace la mente.

En las tradiciones contemplativas la mente es un sentido más; podríamos decir que, igual que entran sonidos por los oídos, entran pensamientos a la mente. Y que como especie humana tenemos la increíble facultad de sostener esa “mirada”, que podemos conectar con esa capacidad de “ver” los pensamientos como eventos mentales que aparecen y desaparecen. Eso es lo que hacemos cuando meditamos, cultivamos nuestra capacidad de atestiguar, de ver sin enjuiciar lo que va pasando, de notar, sin añadir pensamientos o emociones ni quitarlos.

En un estudio de la Universidad de Toronto sobre modos de auto-referencia [7] se invitaba a los participantes, un grupo formado en *mindfulness* y otro no, a “no hacer nada” y se monitorizaba su actividad cerebral a través resonancias magnéticas funcionales.

Vieron que, en el cerebro de las personas sin formación en *mindfulness*, ante la indicación de no hacer nada, se activaban más las regiones corticales medias (córtex prefrontal medio), lo que se denomina foco narrativo, mientras que en las personas formadas en *mindfulness*, las regiones

corticales medias se activaban menos y se activaba más la red lateral derecha del cerebro (córtex prefrontal lateral, ínsula, etc.), lo que se denomina foco experiencial.

Según este estudio podríamos decir, sin querer pecar de simplificar en exceso la complejidad del funcionamiento del cerebro [10], que la práctica de mindfulness nos enseña a diferenciar esos dos focos. Por ejemplo, aplicado al momento de la práctica de la exploración corporal, podríamos decir que cuando estamos experimentando las sensaciones en una parte del cuerpo (frío, calor, etcétera), que podríamos denominar foco experiencial o estar en la experiencia directa, y vemos que la mente empieza a comentar la experiencia (quizá con pensamientos del tipo: me gusta el frío, qué bien que viene el invierno, o lo contrario), lo que sería el foco narrativo, podemos darnos cuenta de que la mente se ha enredado en una historia y volver a la experiencia directa de lo que está presente.

Quizá podríamos decir que el juicio o la crítica (“seguro que no lo estoy haciendo bien”, “nunca voy a cambiar”, etcétera) seguirían alimentando la narración sobre la experiencia y, sin embargo, una actitud comprensiva hacia la mente nos permitiría no añadir más narrativa crítica. Al comprenderla, podríamos dejar ir la necesidad de que nuestra mente fuera de otra manera: “la compasión empieza aceptando lo que ocurre sin darle la espalda” [8] (p. 106).

### 3. La práctica formal y la importancia de las instrucciones al guiar

Así que parece fundamental **comprender** que la mente es así, que es su tendencia natural: la mente “comenta” la experiencia simplemente, a no ser que entrenemos la atención para hacer otra cosa. Pero esto no es algo que comprendemos una vez y se asienta para siempre. Es algo que necesitamos recordarnos a nosotros mismos una y otra vez, de ahí la importancia fundamental de la **práctica** de esta actitud de aceptación y compasión con la mente. Cabe aquí recordar cómo la palabra *sati* (pali) de los textos budistas, origen del concepto de mindfulness, viene a su vez de la palabra *smṛti* (sánscrito) que significa recordar.

Las prácticas, y especialmente las prácticas guiadas al comienzo de nuestro acercamiento al mindfulness, nos ayudan a recordar la posibilidad de relacionarnos con nuestra mente de una manera más compasiva y, para ello, quizá ni siquiera necesitamos pronunciar la palabra compasión, que para muchas personas está cargada de significados y conexiones con creencias que podrían condicionarnos.

Este aspecto de cómo guiar las prácticas de mindfulness ha sido explorado y definido con detalle (junto con otros dominios fundamentales presentes en la enseñanza de las intervenciones basadas en mindfulness) en el manual de Criterios de evaluación de la enseñanza de intervenciones basadas en mindfulness (MBI-TAC en inglés), de las universidades de Bangor, Exeter y Oxford, [4]

En él, se señala la importancia de tener en cuenta la habilidad de el/la profesor/a al guiar la práctica de mindfulness, y cómo la actitud y el lenguaje utilizado son un elemento fundamental. Cuando se plantea la práctica de la meditación como una exploración en la que hay espaciosidad y opciones, la actitud de cuidado, de compasión (desde la comprensión de que la mente es así), podría empezar a emerger o afianzarse como una posibilidad real a la hora de relacionarnos con la charla mental o con nuestros patrones y hábitos mentales. Esa es la intención de las meditaciones guiadas en las que la actitud de compasión está implícita en el lenguaje evocativo y que invita (más que ordena): “cuando la atención se va, no necesitamos juzgarnos o culparnos, podemos darnos cuenta de ello y, en ese momento, saber que podemos elegir volver”, por ejemplo.

Practicar así puede ser algo muy ajeno a nosotros si en nuestra educación hemos aprendido que cuando hacemos algo (la mente se va) lejos de lo que se supone que es hacerlo bien (la mente está enfocada), tenemos que corregirlo y evitarlo (no hagas eso, lo estás haciendo mal). Esto no quiere decir, claro está, que no importe que la mente se vaya en la meditación, pero, paradójicamente, quizá descubramos que, si en vez de juzgarnos cada vez que se va, cultivamos una actitud compasiva y comprensiva (la mente tiene esa tendencia), la mente se aquiete o, incluso si no se aquieta, ya no nos moleste que no lo haga. Ahí, estamos desarrollando ese “músculo” que nos permite ser testigos de lo incómodo, no desde la fuerza y la tensión de la resistencia, sino desde la ternura de la compasión, porque somos así.

En esa interconexión puede emerger la compasión. En palabras de Kabat-Zinn: “Uno de los descubrimientos más importantes del MBSR es que nuestros pacientes se dan cuenta de esto de formas muy impactantes y se motivan a vivir una vida de mayor conciencia que se extiende mucho más allá de las ocho semanas que están en el Programa. Por supuesto, esto incluye una mayor conciencia del hecho de que, como seres, estamos interconectados, y que existe la posibilidad de una mayor compasión espontánea hacia los demás y hacia uno mismo.” [11] (p. 293).

#### 4. Después de la práctica, el diálogo

Una parte muy importante del planteamiento de algunas intervenciones basadas en mindfulness es que, no solo aprendemos y cultivamos nuestra capacidad de observar lo que ocurre en nuestra mente con una actitud afectiva sino que, además, hablamos de ello. Este diálogo, que puede ocurrir en parejas, grupos pequeños o con toda la clase, permite poner en palabras la experiencia práctica de esa observación. No solo cultivamos, por ejemplo, en la exploración corporal, nuestra capacidad de enfocar la atención en la experiencia directa de una sensación, sino que después hablamos de ello. Como afirmó John Dewey, no aprendemos de la experiencia, sino que aprendemos al reflexionar sobre la experiencia [5].

En ese momento de reflexión, al verbalizarlo, estamos aprendiendo sobre nuestras expectativas (“no me pude concentrar”, “se me iba la atención constantemente”) sobre nuestros hábitos o patrones mentales (“no puedo, me quedo dormida”) y vemos cómo otras personas tienen experiencias similares (el hecho universal de que la mente divaga es una realidad que podemos comprender in situ). Pero, además, estamos viendo la posibilidad de acercarnos a todo ello desde la amabilidad. ¿Cómo sucede? A veces, el ejemplo puede venir de un participante (“me quedé dormida, pero no me dejé arrastrar por pensamientos de culpa; decidí abrir los ojos y simplemente estar presente”), pero el papel de la profesora o profesor es fundamental con su presencia y con su manera de facilitar el diálogo en la clase.

El profesor transmite esa esencia compasiva en su manera de estar, en su manera de ser, en su actitud de curiosidad hacia lo que ve y oye, y en su voluntad de estar presente con cualquier cosa que surja en la clase, incluso incómoda. La posibilidad real de estar así, de vivir desde una presencia amable y no reactiva, se demuestra en la manera de estar y relacionarse del profesor/a de una forma auténtica “con compasión y calidez – transmitiendo una profunda conciencia, sensibilidad, apreciación y apertura hacia la experiencia de los participantes”. (Dominio 2: habilidades relacionales) [4]

En el tejido de la compasión se combinan muchas hebras distintas “incluyendo amabilidad, empatía, generosidad y aceptación, así como valentía, tolerancia y ecuanimidad [...]. La personificación implícita de la compasión es un espejo que refleja cómo se transmite principalmente la compasión en MBSR/MBCT. Por lo tanto, es importante nutrir la capacidad de los profesores de impregnar de compasión su enseñanza [6] (p. 5)”.

#### 5. La compasión en la formación de profesores de mindfulness

¿Y cómo aprende esto el profesor o profesora? Volvemos a la casilla de salida, la práctica: lo aprende consigo mismo en su propia práctica, en su laboratorio personal, tanto en la práctica formal, ejercitando esa mirada compasiva con su experiencia del momento, como en la práctica informal, practicando la presencia y aprendiendo al sostener las experiencias del momento, especialmente las incómodas. Nada fácil, como tampoco lo es para los participantes que quieren entenderlo, pero posible y apasionante como camino de aprendizaje.

¿Podemos mantener esa intimidad con nuestra experiencia tanto en los momentos en que nos sentimos contraídos e inadecuados, como cuando nos sentimos serenos y en paz? En mi experiencia, y en mi práctica, mindfulness fortalece la posibilidad de una mirada compasiva hacia nuestra experiencia, sea del tinte que sea. Y solo desde la práctica personal, desde la frecuencia y la voluntad de evocar esa mirada, el docente puede transmitir esa misma experiencia en la clase.

Al guiar la práctica, las palabras solo no bastan; en realidad las palabras son el medio que tenemos para apuntar a una experiencia y una posibilidad de relación con la mente, que quizá los

participantes no habían visto nunca antes tan claramente. Podemos aprender a decir las palabras perfectas, pero, para que las palabras puedan hacer emerger una experiencia personal en el alumno, esas palabras tienen que estar cargadas de la experiencia en sí. Es decir, de hecho, el profesor hace con su propia mente lo mismo que está invitando a los alumnos a hacer, en el momento de la clase y también en su vida.

Es entonces cuando cada palabra que pronuncie irá cargada con la sabiduría de la experiencia adquirida en su propia práctica, y podrá conectar de ser humano a ser humano con los participantes. Solo entonces, desde ser genuinamente quien es y no porque “mindfulness” sea algo añadido, sino vivido e integrado, el profesor será un ejemplo vivo (embodiment), en su autenticidad de un simple ser humano que vive en ese mismo laboratorio de aceptación de la vida que nos toca vivir momento a momento. Al fin y al cabo, enseñamos lo que somos, como dice Parker Palmer [13].

La presencia del profesor y su actitud son las que crea el ambiente propicio para que ese proceso de mirar hacia lo incómodo, lo desconocido o el dolor, sea posible, para que los participantes encuentren la valentía de mirar hacia ello porque hay un ambiente de seguridad, de calidez, de humanidad compartida. (Dominio 6: sostener el entorno de aprendizaje) [4].

Y se puede. Aprendemos una y otra vez que se puede, que podemos tener la fuerza que nos sostiene en la presencia de nuestro sufrimiento y, por extensión, en el de los demás. Y no porque ya no tengamos dudas o miedos, sino porque aprendemos la naturalidad de su presencia, y la naturalidad de que todo cambia cuando experimentamos su ausencia. Y que podemos estar ahí en el proceso; es más, que solo estando ahí saldremos de nuevo a la superficie con energías renovadas y con más sabiduría.

## 6. Compasión al intimar con nuestra experiencia

Si entendemos la compasión como la experiencia de estar con el sufrimiento con la intención de aliviarlo [9], ¿podríamos relacionarnos con nuestros pensamientos, emociones y sensaciones con esa misma intención de **estar con ellos para aliviarlos**?

“Estar con” lo que está pasando en el momento presente, es mindfulness por definición. Necesitamos hacer un esfuerzo deliberado para estar con lo que está pasando ahora porque nuestra mente, como hemos visto antes, tiene la tendencia natural a pensar en otra cosa, quizá por una buena razón evolutiva, está escaneando, haciendo asociaciones, llevándonos a recuerdos del pasado o expectativas del futuro, para ver si estamos a salvo.

Y aquí volvemos a ese aspecto relacional, intrínseco a mindfulness, señalado anteriormente: cómo es ese “estar con”. ¿Podemos realmente amigarnos con lo que percibimos? Cuando estamos “relacionándonos” con una emoción desagradable, ¿cómo no querer evitarla y resistirnos a ella? Cuando sentimos rabia, por ejemplo, y estamos atrapados en la tensión y la reactividad, cómo accedemos a esa mirada afectiva que propone mindfulness. Cuando estamos en medio de la situación, eso no es nada fácil. Y es ahí cuando nuestra práctica en muchos momentos anteriores a ese, puede venir al rescate.

En esos momentos anteriores, cuando estamos meditando y vienen pensamientos, emociones, y practicamos verlos desde la aceptación, sin enjuiciarlos, estamos entrenando; estamos enseñando a nuestra mente a que existe la posibilidad real de no añadir más, sino de aceptar y ver cómo se despliegan frente a la pantalla de la mente. Esa posibilidad empieza a cultivar un espacio entre lo que percibimos en nuestra experiencia real (tensión en el cuerpo, por ejemplo) y en ese espacio podemos elegir; y la invitación con mindfulness es elegir una mirada compasiva y amable (que permite que esa tensión no aumente, y quizá se suelte, por ejemplo). Con la práctica aprendemos a frecuentar más esa relación y el acceso a ese espacio de posibilidades empieza a hacerse más familiar. Es aquí cuando mindfulness se convierte en una manera de estar, de ser, desde la aceptación amable de lo que es.

¿Y aliviar? En la compasión la intención es aliviar el sufrimiento. ¿No es esa la intención de las personas que vienen a aprender mindfulness? Quieren reducir el estrés, aprender a vivir con una enfermedad crónica, aprender a que la mente no les domine tanto, ser más felices. Y, en el camino, aprendemos que, para aliviar nuestro propio sufrimiento, necesitamos “estar con” él. Paradójicamente no podemos aliviarlo mirando hacia otro lado ni intentando que sea de otra manera

(o, al menos, no siempre), sino volviendo nuestra mirada hacia él, como dice Rumi, mirando hacia el lugar donde está la herida [14] o mirando esa grieta por donde entra la luz, como dice Leonard Cohen: “Escucha las campanas que todavía pueden tocar, olvida tu ofrenda perfecta, hay una grieta en todas las cosas, es por ahí por donde entra la luz” [3].

Escucha las campanas que todavía pueden tocar: es decir, céntrate en lo que está aquí ahora, no en lo que tuviste o fuiste o sonaba antes: aprovecha esta vida, aprovecha este momento, solo tienes este momento para vivir, solo este momento suena, solo ahora puedes hacer algo con tu experiencia. Ahora mismo, mientras lees esto, qué hay en tu mente, quizá mientras lees percibas pensamientos de estar de acuerdo o no, o quieras terminar ya de leer y percibas impaciencia en el cuerpo, o que te está gustando ¿Puedes notarlo ahora mismo y ofrecer a lo que está aquí para ti ahora una mirada compasiva, que acoja lo que encuentres ahora en ti y no lo vea como un impedimento sino simplemente como lo que está pasando?

Y olvida tu ofrenda perfecta, olvida la idea de perfección, de una mente perfecta, centrada, serena, siempre ecuánime y compasiva. O, como a veces piensa la gente que viene al programa MBSR, la idea de que si no estamos atentos las 24 horas del día no lo estamos haciendo lo suficientemente bien. Lo perfecto ¿Y si en vez de lo perfecto, habláramos de lo completo, de lo íntegro? “La integridad requiere que [yo] discierna entre lo que es fundamental para mi identidad y lo que no, lo que encaja y lo que no, y que elija modos vivificantes de relacionarme con las fuerzas que convergen en mí. ¿Les doy la bienvenida o las temo, las acojo o las rechazo, me muevo con ellas o contra ellas? Al elegir la integridad me vuelvo más completo, pero completud no quiere decir perfección. Significa llegar a ser más auténtico, al reconocer la totalidad de lo que soy” [13] (40-41).

Y las grietas son una parte inevitable, y necesaria, de la totalidad. Hay una grieta en todas las cosas, es por ahí por donde entra la luz: girándonos a aceptar lo que el momento presenta ante nosotros, lo que percibimos, lo que es, sin buscar nada, sin resistir nada; ahí es donde comprendemos, ahí es cuando podemos suavizar nuestra mirada para ver esa luz que sale de la grieta sin que nos ciegue, y hacer de esa mirada un gesto de compasión que acepta lo que ve como tal, y en ese espacio de pausa, ver las posibilidades de una relación más sabia con lo que somos.

Estamos hablando de algo poderoso y contundente. Ahí puede estar la clave para vivir de verdad, para realmente sentir que estamos viviendo y conectar con la intensidad de una vida vivida con presencia.

## 7. Conclusiones

En definitiva, necesitamos la compasión que surge al saber que la mente es como es, cuando nos enfrentamos con el aburrimiento, la tensión, la resistencia en nuestra práctica meditativa y en la vida. Decimos a nuestros alumnos que no es requisito necesario que nos apetezca meditar. Y ahí, por ejemplo, cuando hay resistencia y nos sentamos igualmente, es cuando la actitud compasiva nos ayuda a ablandarnos a lo que ya está aquí y a mirarlo de frente, no desafiantes, sino como una madre que cuida de su bebe que llora, con compasión.

Si esta mirada compasiva, al intimar con nuestra percepción de nosotros y del mundo, se renueva y se fortalece cada vez que nos acordamos de estar aquí y ahora, ¿no estaremos preparando un terreno de base sólido y fértil desde donde poder seguir expandiendo el círculo de compasión para incluir a todos y a todo, incluso aunque no lo consigamos?

Me gustaría terminar con el deseo de que todas las personas que se acercan al mindfulness puedan experimentar la profundidad y la riqueza de su mirada compasiva, y que todas las personas que lo enseñamos lo sepamos transmitir desde la potencia y autenticidad de nuestra experiencia personal, mientras la vida se despliega a través de nosotros en toda su complejidad y belleza.

Dejando a Einstein la última palabra [11] (p. 284):

*Un ser humano es parte de un todo al que llamamos “universo”, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Este ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sensaciones como algo separado del resto, en una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es para nosotros como una cárcel que nos limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea ha de ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza en toda su belleza. Nadie es capaz de lograr esto por completo, pero la lucha para alcanzarlo es en sí misma una parte de la liberación, y una base para la seguridad interior.*

## Referencias Bibliográficas

1. Baer RA, Lykins ELB, Peters JR. Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators, *The Journal of Positive Psychology* [Internet]. 2012 [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 7:3, 230-238. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.6745>
2. Berry DR, Cairo AH, Goodman RJ, Quaglia JT, Green JD, Brown KW. Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General* [Internet]. 2018 [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 147(1), 93-112. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000392>
3. Cohen L. (1992). Anthem. En *The Future* [CD]. Nueva York: Columbia Records.
4. Crane RS, Soulsby JG, Kuyken W, Williams JMG, Eames C. *The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC) for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching*. [Internet]. 2012 [Consultado el 27 de agosto de 2018]. Disponible en inglés en <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/MBITAC.php.en>. Disponible en castellano en: <https://drive.google.com/file/d/1DB0EkhsYqWX1E3dnoazHPke8JMpVzBw/view>.
5. Dewey, John. Democracia y escuela. Madrid: Editorial Popular, 2009
6. Evans A, Crane R, Cooper L, et al. A Framework for Supervision for Mindfulness-Based Teachers: a Space for Embodied Mutual Inquiry. *Mindfulness* [Internet]. 2015 [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 6(3):572-581. doi:10.1007/s12671-014-0292-4. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12671-014-0292-4.pdf>
7. Farb NAS, Segal ZV, Mayberg H, et al. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*. [Internet]. 2007. [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 2(4):313-322. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18985137>
8. Goleman D, Davidson R. *Altered traits*. Nueva York: Avery, 2017
9. Halifax J. *Standing at the edge*. Nueva York: Flatiron Books, 2018
10. Jha, A. The Magnificent, Mysterious, Wild, Connected and Interconnected Brain. *Mindful Magazine* [Internet]. 2018 [Consultado el 27 de agosto de 2018]. Disponible en: <https://www.mindful.org/the-magnificent-mysterious-wild-connected-and-interconnected-brain/>
11. Kabat Zinn J. Some reflections on the origins of MBSR, skillfull means, and the trouble with maps. *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Londres: Routledge, 2013.
12. Lim D, Condon P, DeSteno D. Mindfulness and Compassion: An Examination of Mechanism and Scalability. *PLoS ONE* [Internet]. 2015 [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 10(2): e0118221. en <https://doi.org/10.1371/journal.pone.01182>
13. Palmer, Parker. *El coraje de enseñar*. Málaga: Editorial Sirio, 2007
14. Santorelli SF. *Sánate tú mismo: mindfulness en medicina*. Barcelona: Kairós, 2017
15. Shapiro S, Schwartz G E, Bonner G. *Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students*. *J Behav Med* [Internet]. 1998 [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 21:581-99. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9891256>
16. Shapiro, S L, Carlson L, Astin J, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* [Internet]. 2006 [Consultado el 27 de agosto de 2018]; 62, 373–386. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16385481>



© 2019 por los autores; Esta obra está sujeta a la licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.