



REVISIÓN

Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión



Angela Asensio-Martínez^{a,b,c,*}, Rosa Magallón-Botaya^{a,b,c} y Javier García-Campayo^{a,b,c}

^a Universidad de Zaragoza, Zaragoza, Aragón, España

^b Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (REDIAPP, RD 12/005/006), Barcelona, Cataluña, España

^c Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón). Centro de Investigación Biomédica de Aragón (CIBA), Zaragoza, Aragón, España

Recibido el 10 de julio de 2017; aceptado el 8 de agosto de 2017

Disponible en Internet el 28 de octubre de 2017

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Compasión;
Autocompasión;
Definición;
Diferencias;
Revisión

Resumen Son múltiples las definiciones propuestas para los conceptos de *mindfulness* y *compasión* a lo largo de los años. Mindfulness se define principalmente como un estado de conciencia plena y aceptación del momento presente, intencional y no enjuiciadora de los pensamientos, sensaciones y/o sentimientos; compasión podría definirse como el sentimiento que se genera ante el sufrimiento de los demás (o el sufrimiento propio, en el caso de la autocompasión), que motiva el deseo de ayudar a reducir ese sufrimiento. Ambos son constructos psicológicos complejos que involucran aspectos cognitivos, afectivos y características de comportamiento. En la presente revisión se presentan las definiciones propuestas para ambos conceptos a lo largo de la historia.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Mindfulness;
Compassion;
Self-compassion;
Definition;
Differences;
Revision

A historical review of the concepts used to define mindfulness and compassion

Abstract There have been multiple definitions proposed for the concepts of mindfulness and compassion over the years. Mindfulness is primarily defined as a state of full awareness and acceptance of the present time, intentional and non-judgmental in thoughts, feelings and/or feelings. Compassion could be defined as the feeling that is generated by the suffering of others (self-suffering, in the case of self-compassion), that motivates the desire to help reduce that suffering. Both are complex psychological constructs involving cognitive, affective, and behavioural characteristics. This review presents the proposed definitions for both concepts throughout history.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: angelacasensio@gmail.com (A. Asensio-Martínez).

Mindfulness

El concepto de *mindfulness* se define como «La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella» (Baer, 2003).

En la [tabla 1](#) se presenta la relación cronológica de definiciones de mindfulness.

En resumen, mindfulness podría definirse como un estado de conciencia plena y aceptación del momento presente, intencional y no enjuiciadora de los pensamientos, sensaciones y/o sentimientos.

Componentes de mindfulness

Diversos autores plantean diferentes componentes de mindfulness, pero todos ellos parten de la propuesta de factores de Jon Kabat-Zinn, de 1990 (Davies, 2010), para el cual los fundamentos de la práctica de la atención plena son la actitud y el compromiso. Siete son los factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica de mindfulness:

No juzgar: consiste en asumir la imparcialidad en la observación de nuestras experiencias internas y externas, siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones que ponemos en marcha ante las experiencias.

Paciencia: es la capacidad de no llenar de ideas y actividad nuestras experiencias, sino de estar totalmente abierto en cada momento con aceptación plena, comprendiendo y aceptando las experiencias cuando suceden.

Mente de principiante: consiste en la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas posibilidades.

Confianza: abarca tanto la confianza en uno mismo como en sus sentimientos, confiar en la intuición y en la propia autoridad.

No esforzarse: no se trata de utilizar la capacidad de mindfulness con un objetivo concreto o como un medio para conseguir algo, sino en dejar actuar, sin esfuerzo, para no generar pensamientos que interfieran en la capacidad de atención plena.

Aceptación: consiste en ser receptivo y abierto a ver las cosas tal y como son en el presente.

Ceder/Dejar ir: es la capacidad de no apegarse a determinados aspectos de la experiencia, sino dejar la experiencia tal y como es, sin rechazar o engancharse.

De la autorregulación de la atención y de una actitud de curiosidad, apertura y aceptación de dichos componentes, surgen para Bishop et al. (Gilbert, 2010) los cuatro factores del mindfulness:

Atención sostenida y re-enfoque de la atención.

Habilidad de metacognición (ser consciente y aceptar que los pensamientos, suposiciones y creencias) (Kabat-Zinn, 1990).

Toma de conciencia objetiva o neutral, sin juicios.

Actitudes psicológicas de apertura, dejar pasar y aceptación, estar abierto a la propia experiencia tal y como es.

Siguiendo la propuesta de Bishop et al. (Gilbert, 2010), Germer propuso en 2005 (Gilbert y Procter, 2006) tres elementos claves de mindfulness:

Conciencia: empleando tres aspectos para cultivarla: parar, observar y retornar.

Momento presente.

Aceptación, recibir nuestra experiencia sin juicio o preferencias, con una actitud de curiosidad y amabilidad.

Compasión

Desde la perspectiva budista, la compasión surge cuando el amor se reúne con el sufrimiento, siendo el sufrimiento un requisito previo para la compasión, la cual es una cualidad básica de los seres humanos enraizados en el reconocimiento y el deseo de aliviar el sufrimiento, y que da lugar a comportamientos prosociales (Kabat-Zinn, 2003; Keng, Smoski, Robins, Ekblad y Brantley, 2012; Lama, 1997). Desde occidente, la psicología entiende la compasión como un constructo psicológico complejo que involucra aspectos cognitivos, afectivos y características de comportamiento (Lama, 2002).

En la [tabla 2](#) se presenta la relación cronológica de definiciones de compasión.

Componentes de compasión

Según Neef (2012), la autocompasión implica estar abierto al propio sufrimiento, no desconectarse de él, presentando el deseo de aliviar el sufrimiento y curarse con bondad, además de ofrecer una comprensión no enjuiciadora al dolor o los fracasos, de modo que la experiencia de uno se vea como parte de la experiencia humana más amplia, reconociendo que el sufrimiento y el fracaso forman parte de la condición humana y que todas las personas, incluidas a sí mismas, son dignas de compasión. También Neef (2012) propone tres componentes para la (auto) compasión, los cuales tienen dos partes: la presencia de una construcción y la negación de otra:

Auto-bondad/auto-juicio: la auto-bondad consiste en dejar de nuestros puntos débiles y nuestros fracasos en lugar de condenarlos; el auto-juicio implica ser hostil, degradante y crítico con uno mismo o con aspectos de uno mismo.

Humanidad común/aislamiento: reconocer que nuestras vidas están interconectadas por naturaleza que todos sufrimos, el dolor y el fracaso son aspectos ineludibles de la experiencia humana, y todos somos humanos imperfectos y frágiles (Siegel, 2007; Simón, 2008).

Atención plena/sobreidentificación o evitación: la sobreidentificación implica reflexionar sobre las propias limitaciones, magnificando la importancia de los fracasos (Simón y Germer, 2011), así como la evitación de experiencias dolorosas, pensamientos y emociones (Neff, 2003b). La atención plena hace referencia a la visión clara y la aceptación sin críticas de lo que ocurre en el momento presente, consiste en observar lo que ocurre en nuestro campo de conciencia tal como es: aquí y ahora (Siegel, 2007).

A partir de los principios de la biología evolutiva, la neurobiología y la teoría del apego, Gilbert propone que la autocompasión se basa en dos sistemas (Neff, Rude y Kirkpatrick, 2007):

El sistema de amenaza: asociado a sentimientos de inseguridad, defensividad y sistema límbico (Sauer et al., 2012)

Tabla 1 Definiciones del concepto de mindfulness

Autor	Año	Definición
Watts	1957	«La atención plena es una total claridad y presencia de la mente, activamente pasiva, en la que los sucesos vienen y van como reflejos en un espejo. Nada se refleja excepto lo que es» (Barnard y Curry, 2011)
Thera	1962	«Mindfulness es la clara y resuelta conciencia de lo que en realidad nos ocurre, a nosotros y en nosotros, en los momentos sucesivos de percepción» (Bishop et al., 2004)
Thich Nhat Hanh	1975	«Mindfulness es mantener la conciencia habitando la realidad presente» (Brown y Ryan, 2003)
Langer	1989	«Mindfulness es un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, apertura a nueva información y conciencia de más de una perspectiva» (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra y Farrow, 2008)
Kabat-Zinn	1990	«Atención plena es la habilidad de centrar la atención de un modo particular: en un objeto, en el momento presente, y sin juzgar» (Davies, 2010)
Teasdale et al.	2002	«La utilización intencionada de la atención para establecer una configuración alternativa del procesamiento de la información» (Fennell, 2004)
Gunaratana	2002	«Mindfulness es observación sin juicio, sin criticar, es un proceso sutil que uno usa en un momento determinado, un estado en el cual uno es observador y participante de la experiencia al mismo tiempo» (García-Campayo y Demarzo, 2015)
Brown y Ryan	2003	«Una atención abierta o receptiva a la toma de conciencia de los eventos y experiencias» (Germer, 2011)
Baer	2003	«Mindfulness captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas» (Germer, 2005)
Kabat-Zinn	2003	«La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella» (Baer, 2003)
Hayes y Shenk	2004	«La habilidad mental para focalizarse en la percepción directa e inmediata del momento presente con un estado de conciencia no enjuiciadora, suspendiendo voluntariamente la retroalimentación cognitiva evaluativa» (Gilbert, 2005)
Bishop et al.	2004	«Un tipo de toma de conciencia centrada en el presente, que no elabora y no enjuicia, en la cual los pensamientos, emociones o sensaciones que emergen en el campo atencional son reconocidos y aceptados tal y como son», «un proceso de regulación de la atención en el que se emplea una cualidad de conciencia que no elabora pensamientos sobre la experiencia que ocurre en el momento presente y se despliega una relación con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, de apertura y aceptación de la que se obtiene un auto-conocimiento», «la autorregulación de la atención que conlleva atención sostenida, re-enfoque de la atención e inhibición de un proceso de elaboración mental [...] una habilidad meta-cognitiva» (Gilbert, 2010)
Germer	2005	«Conciencia momento a momento, conciencia de la experiencia presente con aceptación» (Gilbert y Procter, 2006)
Vallejo	2006	«Atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva, es una experiencia meramente contemplativa, se trata de observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da» (Goetz, Keltner y Simon-Thomas, 2010)
Simón	2008	«Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento» (Grossman, 2011)
Cardaciotto et al.	2008	«Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias» (Grossman y Dam, 2011)
Grossman	2011	«La experiencia en la que de forma deliberada se toma conciencia con una mente abierta de la experiencia percibida momento tras momento y que de forma general requiere un refinamiento mediante la práctica sistemática; que se caracteriza por una investigación no analítica, ni discursiva de la experiencia que transcurre; que se sostiene con actitudes como la amabilidad, la tolerancia, la paciencia y el coraje; y es significativamente diferente a estados cotidianos de toma de conciencia» (Gunaratana, 2002)
Grossman y van Dam	2011	«La práctica o proceso de investigación activa que de forma inherente conlleva dimensiones cognitivas, afectivas, de actitudes, e incluso dimensiones éticas y sociales» (Hayes y Shenk, 2004)
Sauer	2012	«La habilidad de observar desapasionadamente la experiencia del momento presente de forma abierta y sin enjuiciar» (Jopling, 2000)

Tabla 2 Definiciones del concepto de compasión

Autor	Año	Definición
Wisper	1991	«La compasión implica sensibilidad a la experiencia del sufrimiento, esto significa la apertura de la propia sensibilización al dolor de los demás, sin evitarlo, permitiendo que los sentimientos de amabilidad hacia los demás y un deseo de aminorar su sufrimiento emerja» (Lama, 2003)
Lazarus	1991	«En la compasión, la emoción se siente y se forma en la persona que no la siente por [...] sentir angustia personal en el sufrimiento de otro y querer» (Langer, 1989)
Torralba	2000	«Percibir el sufrimiento de los demás como pertenecientes a nosotros, experimentándolo como si fuera nuestro» (Lazarus, 1991)
Dalai Lama	2002	«La compasión sirve de bien poco si permanece solo como una idea y no se convierte en una actitud hacia los otros que imprime su huella en todos nuestros pensamientos y acciones» (Mayhew y Gilbert, 2008)
Post	2002	«Es el amor en respuesta al otro en el sufrimiento; [...] Es el amor en respuesta al otro que sufre injustamente» (Neff, 2003a)
Neff	2003	«Implica ofrecer una comprensión sin juicio a aquellos que fallan, de modo que sus acciones y comportamientos se vean en el contexto de la vulnerabilidad humana compartida, siendo tocado y abierto al propio sufrimiento, sin evadirse o desconectarse de él, generando el deseo de aliviar el sufrimiento y curarse con bondad» (Neff, 2003b; Neef, 2012)
Sprecher y Fehr	2005	«El amor compasivo es una actitud hacia otros [...] Con sentimientos, cogniciones y comportamientos que se centran en el cuidado, la preocupación, la ternura y una orientación hacia el apoyo, la ayuda y la comprensión de los demás, especialmente cuando se percibe que el otro está sufriendo» (Neff, Hsieh y Dejitterat, 2005)
Gilbert	2005	«Una apertura sin prejuicios y comprensión del sufrimiento de uno mismo y de los demás, lo que implica la motivación y el comportamiento para aliviar ese sufrimiento» (Neff et al., 2007)
Perez-Bret	2006	«La sensibilidad que se muestra para comprender el sufrimiento de otra persona, junto con la voluntad de ayudar y promover el bienestar de esa persona, a fin de encontrar una solución a su situación» (Osho, 2007)
Osho	2007	«La compasión es amor maduro, un estado de amor que trasciende la pasión y el ser amoroso» (Perez-Bret, Altisent y Rocafort, 2016)
Gilbert	2010	«Profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo» (Pos, 2002)
Goetz	2010	«El sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que motiva un deseo subsiguiente de ayudar o de compasión a ser una respuesta benevolente general hacia otros, sin importar el sufrimiento o la culpa. La compasión se siente cuando una persona es inocente» (Lama, 2002)
Simón	2011	«Sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo y compromiso de aliviar ese sufrimiento» (Sauer et al., 2012)
Grossman y Dam	2011	«La compasión puede definirse como un sentimiento de profunda simpatía y tristeza por aquel que es víctima de la desgracia, acompañado de un fuerte deseo de aliviar ese sufrimiento» (Hayes y Shenk, 2004)

El sistema auto-calmante y de afiliación: asociado con sentimientos de unión segura, seguridad y el sistema de oxitocina-opiáceos (Sauer et al., 2012).

Gilbert y Procter (Sprecher y Fehr, 2005) sugirieron que la compasión involucra una serie de componentes:

Motivación para cuidar del bienestar de uno mismo y de los demás, altruismo.

Sensibilidad hacia el propio malestar, nuestras necesidades y las de los demás, empatía afectiva y reconocer cómo algunas emociones (ira, ansiedad, etc.) pueden bloquear esa sensibilidad.

Apertura emocional, conmoverse con los sentimientos, el malestar y las necesidades de los demás, ser afectado emocionalmente por esa angustia.

Tolerancia a la angustia y al malestar y las emociones, tanto propias como del otro.

Empatía cognitiva, es decir, las habilidades cognitivas que nos permiten comprender las razones del sufrimiento de los

demás y una comprensión de lo que es necesario para aliviar ese sufrimiento.

No juzgar es una manera de no condenar ni acusar y permite ahondar en la empatía y profundizar en el conocimiento de la condición humana.

Mindfulness y compasión

Vemos como tanto Kabat-Zinn (Davies, 2010) como Germer (Gilbert y Procter, 2006) proponen entender mindfulness como práctica: diferentes ejercicios de meditación *Vipassana* (*insight meditation*) y del Zen (meditación sentada, escaneo corporal, meditación caminando o estiramientos suaves realizados con atención plena). Germer también considera mindfulness como un proceso psicológico (ser consciente) asociado a la capacidad de conciencia sin absorción, centrado en el presente, sin juzgar, intencional, observación participante, no verbal, exploratorio y

liberador, y un constructo teórico (Gilbert y Procter, 2006). Como constructo teórico se vincularía a las definiciones que han sido propuestas sobre el mismo hasta el momento; sin embargo, según Gunaratana este uso del término sería el que tendría menos que ver con el propio mindfulness, pues este es básicamente experiencial y no conceptual (García-Campayo y Demarzo, 2015).

Bishop et al. entienden mindfulness más como un estado o *modo* que como un rasgo del individuo, un modo de conciencia que es evocada cuando la atención es regulada: si la autorregulación de la atención cesa, el estado mindfulness también cesa; identifican mindfulness como un proceso psicológico y una habilidad que puede ser desarrollada con la práctica (Gilbert, 2010).

Sin embargo, tal y como expone Virgili, mindfulness en la psicología actual se ha entendido como un recurso psicológico para incrementar la toma de conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al estrés psico-emocional y la conducta mal adaptativa (Teasdale et al., 2002). Tal y como expone Siegel, «mindfulness permite que la mente “discierna” su propia naturaleza y revele a la persona los conocimientos, las ideas preconcebidas y las reacciones emocionales que están incrustadas en el pensamiento y en las respuestas reflexivas que generan estrés interno. Al desidentificarse de los pensamientos y de las emociones y al darse cuenta de que estas actividades mentales no equivalen al “yo” y de que no son permanentes, la persona puede dejar que aparezcan y se desvanezcan, como si fueran burbujas en un cazo de agua hirviendo» (Thera, 1962).

La autocompasión es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados, es cuidar de nosotros mismos de la misma forma que lo haríamos con alguien a quien amamos muchísimo (Sauer et al., 2012; Thich Nhat Hanh, 1975). También, la compasión comprende dos formas distintas de conceptualizarla: como un sentimiento y, por lo tanto, básicamente irracional, y como una dimensión cognitiva, que puede desarrollarse mediante la razón (Torralba Roselló, 2000).

Ambos son constructos psicológicos complejos que involucran aspectos cognitivos, afectivos y características de comportamiento. Al ser mindfulness una habilidad que en mayor o menor medida todo el mundo posee, se puede incrementar su capacidad a través de su comprensión y aprendizaje (Vallejo, 2006). Además, se ha visto que las intervenciones basadas en mindfulness aumentan la autocompasión, por lo que la compasión, también, parece ser un rasgo entrenable (Sprecher y Fehr, 2005; Virgili, 2013; Vreeland y Gyatso, 2001).

Una de las principales diferencias entre mindfulness y compasión es que para la compasión es requisito previo el sufrimiento, además de implicar la voluntad de aliviar dicho sufrimiento, tanto propio (autocompasión) como ajeno.

Dentro de los componentes de la compasión descritos por Neef (2012) encontramos mindfulness, siendo este un componente necesario en la compasión, el cual permite la visión clara, no enjuiciadora, la aceptación sin críticas de lo que ocurre en el momento presente, una de bases fundamentales para la compasión. También, Gilbert y Procter (Sprecher

y Fehr, 2005) presentan como componente la apertura emocional y la capacidad de no juzgar, ambos componentes previos de mindfulness.

Los componentes de la (auto) compasión se influyen mutuamente en todo este proceso. Por un lado, un cierto grado de atención (mindfulness) es necesario para permitir suficiente distancia mental de las experiencias negativas de uno, pudiendo surgir sentimientos de auto-bondad y humanidad común; además, disminuye la autocrítica y aumenta la autocomprensión. Por otro lado, la auto-bondad y los sentimientos de conexión (humanidad compartida) pueden servir para aumentar aún más la atención plena, pueden permitir que una persona permanezca en el presente doloroso y adopte una visión equilibrada, y juzgarse menos duramente por las debilidades, las cuales son percibidas como menos amenazantes y, por lo tanto, es menos probable que se eviten o se identifiquen excesivamente con ellas (Neef, 2012; Watts, 1957; Wispé, 1991).

Bibliografía

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Barnard, L. K. y Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025754>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. y Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Davies, O. (2010). *Theology of Compassion*. London, UK: SCM Press.
- Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1053–1067. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.002>
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Midfulness. Curiosidad y aceptación*. Sant Cugat del Vallés: Siglantana.
- Germer, C. K. (2011). *El poder del mindfulness: Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas* [trad.: A.D. Tobajas y M. Tabuyo]. Barcelona: Paidós.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. En C. K. Germer, R. D. Siegel, y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness: What is It? What Does It Matter?* New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. pp. 9–74. New York, NY: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London & New York: Routledge.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goetz, J. L., Keltner, D. y Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018807>
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other

- intractable problems for psychology's (re)invention of mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034-1040. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022713>, discussion 1041-1046
- Grossman, P. y Dam, N. T. V. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219-239. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Hayes, S. C. y Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 249-254. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph079>
- Jopling, D. (2000). *Self-Knowledge and the Self*. New York, NY: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, NY: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G. y Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270-280. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.26.3.270>
- Lama, D. (1997). *The Power of Compassion: A Collection of Lectures by His Holiness the XIV Dalai Lama*. London, UK: Thorsons.
- Lama, D. (2002). *El arte de la compasión: La práctica de la sabiduría en la vida diaria*. Barcelona: Grijalbo.
- Lama, D. (2003). *Lighting the Path: The Dalai Lama Teaches on Wisdom and Compassion*. Melbourne, Vic: Lothian Books.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York, NY: Addison-Wesley Publishing.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Mayhew, S. L. y Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 113-138. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.566>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*. Barcelona: Oniro.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. y Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <http://dx.doi.org/10.1080/1357650044000317>
- Neff, K. D., Rude, S. S. y Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Osho. (2007). *Compasión: el florecimiento supremo del amor = compassion*. Debolsillo Clave.
- Perez-Bret, E., Altisent, R. y Rocafort, J. (2016). Definition of compassion in healthcare: A systematic literature review. *International Journal of Palliative Nursing*, 22(12), 599-606. <http://dx.doi.org/10.12968/ijpn.2016.22.12.599>
- Pos, S. G. (2002). The tradition of agape. En S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, y W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 51-64). New York, NY: Oxford University Press.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., et al. (2012). Assessment of Mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3-17. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-012-0122-5>
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. Princeton, N.J: W.W. Norton & Company.
- Simón, V. (2008). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(65), 5-31.
- Simón, V. y Germer, C. K. (2011). *Aprender a practicar mindfulness* (10th ed). Barcelona: Sello.
- Sprecher, S. y Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. y Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>
- Thera, N. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London, UK: Rider and Company. Edición en español en Cedel.
- Thich Nhat Hanh. (1975). *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Books.
- Torralba Roselló, F. (2000). Constructos éticos del cuidar. *Enfermería Intensiva*, 11, 136-141.
- Vallejo, M. A. (2006). Atención Plena. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 5(2), 231-254.
- Virgili, M. (2013). Mindfulness-based coaching: Conceptualisation, supporting evidence and emerging applications. *International Coaching Psychology Review*, 8(2), 40-57.
- Vreeland, N. y Gyatso, T. (2001). *An Open Heart — Practicing Compassion In Everyday Life* [paperback / softback edition]. London, UK: Hodder Mobius.
- Watts, A. W. (1957). *The Way of Zen*. New York, NY: Pantheon Books Inc.
- Wispé, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. Springer Science & Business Media. Disponible en: <http://www.springer.com.ezproxy.uned.es/la/book/9780306437984>