

# COMPASIÓN Y AUTO-COMPASIÓN: IMPACTO SOBRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

---

## COMPASSION AND SELF-COMPASSION: IMPACTS ON EMOTIONAL REGULATION

CLAUDIO ARAYA-VÉLIZ

*Escuela de Psicología*

*Universidad Adolfo Ibáñez*

*claudio.araya@uai.cl*

<https://orcid.org/0000-0002-5888-1299>

*Artículo recibido el 6 de mayo de 2025;  
aceptado el 30 de julio de 2025.*

### Cómo citar este artículo:

Araya Véliz, C. (2025). Compasión y Auto-compasión: Impacto sobre la Regulación Emocional. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 29-45. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.29>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

## RESUMEN

La capacidad de regular nuestras emociones es fundamental para el bienestar psicológico y las relaciones saludables. En los últimos años ha surgido un interés creciente en cómo la compasión (hacia los demás) y la autocompasión (hacia uno mismo) pueden favorecer la regulación emocional. A continuación, se presenta una revisión crítica de la literatura científica sobre la interrelación entre regulación emocional, compasión y autocompasión. La revisión se organiza en tres secciones principales: primero se describe un marco conceptual comprensivo de la regulación emocional, la compasión y la autocompasión; luego se examina cómo la compasión y la autocompasión contribuyen a la regulación y co-regulación emocional; y finalmente se discuten aplicaciones prácticas de la compasión y autocompasión para mejorar la regulación emocional.

**Palabras claves:** regulación emocional – co-regulación – compasión – auto-compasión.

## ABSTRACT

The ability to regulate our emotions is fundamental to psychological well-being and healthy relationships. In recent years, there has been growing interest in how compassion (toward others) and self-compassion (toward oneself) can promote emotional regulation. The following presents a review of the scientific literature on the interrelationship between emotional regulation, compassion, and self-compassion. The review is organized into three main sections: first, a comprehensive conceptual framework of emotional regulation, compassion, and self-compassion is described; then, how compassion and self-compassion contribute to emotional regulation and co-regulation is examined; and finally

**Keywords:** emotional regulation – co-regulation – compassion – self-compassion.

## I. Introducción

La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan (Gross, 2015). Incluye una variedad de estrategias—conscientes e inconscientes—para modificar la intensidad, duración o tipo de emoción a fin de adecuarla a las necesidades del contexto (Gross, 2015). Complementariamente, la regulación emocional ha sido mencionada como el mayor predictor de resiliencia psicológica al momento de afrontar eventos estresantes (Troy & Mauss, 2011). El modelo de proceso de James Gross describe cinco ‘familias’ de estrategias de regulación que pueden darse en diferentes etapas de la generación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo (re-evaluación) y modulación de la respuesta emocional (p. ej., supresión de la expresión) (Gross, 2015). Una regulación emocional eficaz no implica eliminar las emociones negativas por completo, sino que manejarlas de manera flexible para responder de forma apropiada a las demandas internas y externas. Cabe destacar que la regulación emocional puede ser, por un lado, intrapersonal en el caso cuando uno regula sus propias emociones) o, por otro lado, interpersonal en el caso cuando otros nos ayudan a regular—este último fenómeno conocido también como *co-regulación*. En la *co-regulación*, dos o más personas ajustan sus estados emocionales conjuntamente; por ejemplo, un niño alterado puede calmarse con la ayuda de la presencia tranquilizadora de su padre/madre, compartiendo la carga de la regulación (Rosanbalm & Murray, 2017).

La compasión, por su parte, suele definirse como una respuesta afectiva ante el sufrimiento de otro que conlleva un deseo genuino de ayudar o aliviar ese sufrimiento (Goetz et al., 2010; Chiao, 2017). La compasión proviene del término sánscrito *Karuna*, el cual es uno de los cuatro inconmensurables estados de la mente en la tradición budista. En este contexto, la compasión ha sido entendida como la sensibilidad ante el sufrimiento, acompañada de cultivar una actitud de acogida y alivio a este (Araya & Brito, 2023; Gilbert et al., 2024). En consonancia con esta tradición, desde una perspectiva psicológica y científica, la compasión ha sido entendida como la habilidad de percibir y sentir preocupación por el malestar de otra persona, acompañada de motivación altruista para intervenir de manera que el otro se encuentre mejor (Gilbert, 2020; Goetz et al., 2010). Es importante distinguir la compasión de la empatía: mientras esta última se refiere a resonar o sentir lo que otra persona siente, la compasión va un paso más allá añadiendo el componente motivacional de cuidado (Singer & Klimecki, 2014). Por ejemplo, ante alguien que sufre, la empatía puede hacer que uno experimente tristeza o angustia reflejadas, pero la compasión genera además sentimientos de calidez, preocupación y cariño hacia el otro, junto con la inclinación a brindar ayuda (Singer & Klimecki, 2014). En otras palabras, la empatía nos permite comprender el dolor, pero la compasión da un paso más allá y nos impulsa a aliviarlo. La compasión tiene raíces evolutivas en los sistemas de cuidado y apego: se ha propuesto que derivó de los instintos de cuidado

parental que garantizan la supervivencia de la descendencia, extendiéndose después a contextos sociales más amplios (Gilbert, 2014; Gilbert, 2020). Desde la perspectiva evolutiva descrita por Gilbert, en los seres humanos la compasión está asociada a emociones prosociales positivas (como ternura o amor altruista) y activa patrones biológicos de calma y acercamiento (por ejemplo, mediante la generación de oxitocina y respuesta parasimpática de relajación) opuestos a la respuesta de lucha/huida del estrés (Gilbert, 2020). Este trasfondo sugiere que la compasión no solo beneficia al receptor de la ayuda, sino que también genera un estado emocional más equilibrado y de 'seguridad' interpersonal en quien la siente (Gilbert, 2014).

Cuando se dirige la compasión hacia uno mismo se habla de autocompasión, la cual se puede entender como la capacidad de extender hacia uno mismo una comprensión y amabilidad equivalente a la que se brindaría a un ser querido en momentos de dolor o fracaso (Neff, 2003; Neff, 2023). Kristin Neff (2003) introdujo el constructo de autocompasión identificando tres componentes básicos, cada uno con su opuesto negativo: (a) la bondad hacia uno mismo (*self-kindness*) frente a la autocrítica o juicio severo hacia uno mismo; (b) la humanidad compartida (*common humanity*) reconocer que la imperfección y el sufrimiento son parte de la experiencia humana común, frente al aislamiento (sentirse solo o único en los propios fracasos); y (c) *mindfulness* (mismo término en inglés), entendida como la conciencia equilibrada y presente de las emociones dolorosas, sin evitarlas ni sobredimensionarlas frente a la sobre identificación con el malestar (quedarse atrapado rumiando en sentimientos negativos). En definitiva, en lugar de condenarse a uno mismo, ser autocompasivo implica tratarse con paciencia y comprensión cuando se enfrentan errores, rechazos o dificultades. Este constructo se distingue de la autoestima en que no se basa en evaluaciones de superioridad o éxito personal, sino en una actitud incondicional de aceptación y cuidado hacia uno mismo incluso en la falla (Neff, 2003). La investigación científica ha consolidado el vínculo entre la autocompasión y el bienestar psicológico (Neff et al. 2018, Phillips & Hine 2021, Zessin et al. 2015) y, en particular, en la resiliencia emocional. Esto porque las personas con mayor autocompasión tienden a presentar menos síntomas de psicopatología (menor depresión, ansiedad, estrés) y mayor bienestar y satisfacción vital (Neff, 2023). Teóricamente, la autocompasión funciona como un mecanismo de regulación emocional que reduce el impacto de las experiencias difíciles, interrumpiendo la rumiación autocrítica y promoviendo una respuesta mental más equilibrada (Araya & Moncada, 2016; Inwood & Ferrari, 2018; Neff, 2023). Por ejemplo, ante un fracaso personal, una persona con baja autocompasión puede caer en un espiral de pensamientos del tipo 'Soy un inútil; todo lo que ocurre es mi culpa', generando emociones intensas de vergüenza y desesperanza. En cambio, alguien con alta autocompasión en la misma situación tenderá a decirse 'Los errores ocurren; no soy el único a quien le ocurre, puedo aprender de esto', con lo cual maneja la decepción de forma más constructiva y menos abrumadora.

En síntesis, desde este marco conceptual, la regulación emocional es un proceso amplio que abarca tanto estrategias personales internas como influencias sociales externas. La compasión y la autocompasión pueden considerarse dentro de ese marco como recursos emocionales específicos: la compasión, al orientarse al alivio del sufrimiento (propio o ajeno), activa emociones asociadas al cuidado y a la calma, lo cual contrarresta las respuestas defensivas; y la autocompasión, al fomentar una actitud interna de apoyo en momentos de dolor personal, constituye en sí misma una estrategia de regulación intrapersonal. Antes de centrarnos en la evidencia de estas relaciones, vale la pena remarcar que la compasión opera en dos direcciones: hacia los demás (facilitando la co-regulación interpersonal) y hacia uno mismo (regulación intrapersonal).

En la siguiente sección (2) revisaremos dos grandes temáticas, la primera es cómo tanto la compasión hacia otros como la autocompasión contribuyen efectivamente a los procesos de regulación y co-regulación emocional, de acuerdo con hallazgos empíricos recientes en contextos clínicos y formativos. En la siguiente sección (3) revisaremos las aplicaciones de la compasión y autocompasión sobre la regulación emocional. A continuación abordaremos la pregunta por la relación entre los conceptos.

## **2. ¿Cómo la compasión y la autocompasión contribuyen a la regulación y co-regulación emocional?**

Estudios contemporáneos sugieren que la compasión (hacia otros) y la autocompasión (hacia uno mismo) desempeñan un papel beneficioso en la modulación de las emociones, en particular parece contribuir en la evitación de emociones negativas (Yela et al., 2022), en la disminución de la implicación con ellas (Miyagawa y Taniguchi, 2020) y mejorar la capacidad de regulación emocional (Inwood y Ferrari, 2018). Se pudo abordar la pregunta de esta sección revisando la literatura académica que vinculó compasión, autocompasión y regulación emocional, realizó en la búsqueda en la base de datos Web of Science (WOS). Se hizo una revisión crítica de la literatura encontrada y se tomó información de artículos empíricos y de meta-análisis. A partir de esta búsqueda, Actúa operando a distintos niveles. A nivel intrapersonal, estas cualidades favorecen un equilibrio emocional interno; como a nivel interpersonal, promoviendo las dinámicas de co-regulación en las que las emociones pueden ser compartidas y manejadas entre personas de forma conjunta. A continuación se exploran estas contribuciones en detalle.

### **2.1 Compasión, sistemas afectivos y equilibrio emocional.**

Desde una perspectiva evolutiva, la compasión activa el sistema de afiliación y calma, uno de los tres sistemas de regulación emocional afectivos básicos delineados por Paul Gilbert (2014). Según el modelo de Gilbert (2014), nuestra regulación emocional se rige por la interacción de tres sistemas: el sistema de amenaza/defensa (asociado a emociones como miedo, ira o ansiedad y a la respuesta de lucha-huida); el sistema de impulso/excitación

(asociado a la búsqueda de logros, recompensa y emociones positivas activadoras como entusiasmo); y el sistema de calma/afiliación (asociado a sentirnos seguros, contenidos y conectados, con emociones de paz y contento). La compasión—tanto recibida como expresada—está vinculada a este tercer sistema de calma, pues implica sentimientos de seguridad y conexión afectuosa. Tener una motivación compasiva (en contraste con, por ejemplo, una motivación puramente competitiva o defensiva) ayuda a mantener un balance saludable entre los sistemas afectivos: evita que el sistema de amenaza domine inapropiadamente y se potencia la activación del sistema calmante cuando es necesario (Gilbert, 2014; Kirby et al., 2023). En términos de regulación emocional, esto significa que la compasión genera un contexto interno y relacional de calma (sensación de estar a salvo) que facilita la autorregulación. Por ejemplo, si una persona afronta una situación estresante con una actitud compasiva (hacia sí o hacia otros), es más probable que active respuestas fisiológicas de alivio (relajación, liberación de oxitocina, reducción del cortisol) contrarrestando la reacción de estrés agudo (Gilbert, 2020; Engert et al., 2017).

De hecho, evidencia experimental ha mostrado que entrenar la compasión puede disminuir la reactividad biológica al estrés. En un estudio, participantes que, durante unas semanas, practicaron compasión mediante la realización de una práctica de meditación guiada que promovía la compasión hacia otras personas mostraron una respuesta de cortisol significativamente menor ante una prueba estresante, en comparación con un grupo que entrenó solo atención plena sin componente compasivo (Engert et al., 2017). Estos hallazgos ilustran que cultivar emociones compasivas promueve un estado neurofisiológico de calma y conexión que ayuda a **autorregular** las emociones negativas intensas.

## 2.2 Autocompasión y regulación intrapersonal

La autocompasión puede considerarse explícitamente una habilidad de regulación emocional interna. Diversos estudios han documentado que las personas con mayor autocompasión tienden a enfrentar las experiencias emocionales difíciles de forma más adaptativa. Por ejemplo, la autocompasión se asocia con menor rumiación y evitación emocional, y con mayor tendencia a la reevaluación cognitiva de situaciones adversas (Araya & Moncada, 2016; Inwood & Ferrari, 2018). La reevaluación cognitiva es una estrategia de regulación positiva que consiste en reinterpretar un evento para cambiar su significado emocional. La autocompasión naturalmente facilita esta perspectiva de manera más benigna: ante un inconveniente, en lugar de pensar ‘Esto es catastrófico; no lo superaré’ (interpretación negativa). Una actitud autocompasiva invita a pensar ‘Este es un momento de dificultad, puedo aprender de ello; todos fallamos algunas veces’ (interpretación más ecuanime). De este modo, la autocompasión reduce la intensidad del afecto negativo y previene respuestas desadaptativas como la autocrítica severa o la vergüenza paralizante (Berking et al., 2010). En estudios clínicos y no clínicos, se ha encontrado que la autocompasión se

correlaciona con menores dificultades de regulación emocional—incluso al controlar rasgos de personalidad o afecto negativo basal, la autocompasión añadida explica un mejor manejo de las emociones (Gilbert & Procter, 2006; Krieger et al., 2013; Inwood & Ferrari, 2018). Un ejemplo específico proviene de investigaciones en ansiedad social. Se ha observado que niveles altos de autocompasión predicen menos síntomas de fobia social, en parte porque estas personas usan más reevaluación cognitiva y menos supresión emocional para regular su ansiedad en situaciones sociales (Kivity & Huppert, 2016; Xu et al., 2020).

En suma, la autocompasión contribuye a la autorregulación emocional aminorando el impacto ante la respuesta emocional negativa (por ejemplo, acortando la duración de la tristeza tras una derrota) y potenciando estrategias de afrontamiento saludables (como la aceptación, la reevaluación positiva o la resolución activa de problemas). Esta cualidad protectora de la autocompasión se ha evidenciado en numerosos contextos: por ejemplo, en estudiantes se asocia con menor estrés académico y recuperación más rápida de decepciones (Breines et al., 2015). En poblaciones clínicas, la autocompasión elevada se relaciona con menos síntomas de depresión postraumática, menor consumo evitativo de sustancias y mayor compromiso con el tratamiento (Hoffart et al., 2015; Wahbeh et al., 2019). En general, tener un diálogo interno compasivo permite *co-regularse* a uno mismo, actuando tanto como el agente que siente la emoción difícil como el cuidador interno que brinda consuelo.

### 2.3 Compasión interpersonal y co-regulación.

Más allá de sus efectos individuales, la compasión también juega un papel crucial en la co-regulación emocional dentro de las relaciones. Esta ocurre cuando la presencia y las acciones de una persona ayudan a modular las emociones de otra creando un bucle interactivo de regulación mutua. La compasión suele ser la motivación subyacente en las interacciones de apoyo emocional. Ante alguien angustiado, una respuesta compasiva (escucha empática, gestos de consuelo, palabras de apoyo) puede aliviar significativamente la carga emocional del afectado, permitiéndole recuperar la calma con ayuda externa. Según el trabajo de González et al. (2020), cuidadores sensibles y compasivos facilitan que los bebés y niños pequeños aprendan a tranquilizarse, primero regulando las emociones del niño desde ‘afuera’ (mediante contacto físico, tono de voz calmante, empatía) y progresivamente enseñándole a autorregularse. La compasión parental se refleja en la capacidad de los padres de permanecer serenos y comprensivos incluso cuando el niño está alterado. Esto provee una base segura donde el niño puede experimentar sus emociones con la confianza de que recibirá contención en lugar de rechazo. Un estudio reciente con 333 familias demostró que la autocompasión en los padres se vincula positivamente con la capacidad de los hijos pequeños para regular sus emociones, en parte porque padres más autocompasivos tienden a mostrar un estilo de coparentalidad más cooperativo y menos conflictivo, creando

un ambiente familiar emocionalmente seguro (Acar & Yalçintaş, 2025). Es decir, padres que se tratan a sí mismos con compasión también suelen ser más calmados y solidarios al responder al malestar de sus hijos, lo que ayuda a estos últimos a aprender a manejar sus propios sentimientos.

La co-regulación a través de la compasión es esencial. Desde la perspectiva terapéutica que incorporan explícitamente la compasión tales como la terapia focalizada en la compasión (Gilbert, 2014). Un terapeuta que encarna una actitud compasiva (aceptación incondicional, calidez, empatía activa) puede funcionar como un *co-regulador* para el paciente. En este sentido, la atmósfera de seguridad emocional facilita que el paciente explore emociones difíciles sin sentirse sobrepasado, internalizando gradualmente ese estilo compasivo para lidiar con su sufrimiento (Fox et al., 2021). A modo de ejemplo, en el contexto de las relaciones de pareja se ha visto que la compasión y la empatía mutua contribuyen a resolver conflictos con menor escalada emocional. Las parejas que muestran mayor compasión reportan sentirse más tranquilas y respaldadas durante discusiones, sugiriendo que cada miembro ayuda a regular la emoción del otro mediante validación y afecto (Germer & Neff, 2013). Incluso en entornos grupales como el aula, se ha propuesto un marco de 'clima compasivo' donde docentes y estudiantes practican la empatía y la amabilidad activa, lo cual promueve un mejor manejo colectivo de las emociones y el estrés académico (Kirby et al., 2023). En un aula con un profesor compasivo ante un alumno frustrado, el docente reaccionará con paciencia y comprensión (en lugar de irritación), modelando estrategias de regulación (por ejemplo, respiración profunda o reformulación de la situación) y ofreciendo apoyo. Esto no solo calma al alumno en ese momento, sino que enseña al grupo que las emociones difíciles se pueden atender de forma constructiva.

Un elemento interesante es que la compasión hacia otros puede repercutir también en quien la ofrece, funcionando casi como un 'boomerang' de regulación emocional. Quien brinda compasión a menudo experimenta también emociones positivas (satisfacción por ayudar, conexión humana) que pueden ayudar a mitigar el propio estrés. Estudios neurológicos han encontrado que practicar la compasión (por ejemplo, mediante meditación de amor bondadoso hacia personas que sufren) aumenta la actividad en áreas cerebrales vinculadas con emociones positivas y cuidado, al tiempo que disminuye la activación asociada con angustia personal que suele producir la empatía pura (Klimecki et al., 2014). En este estudio, participantes entrenados en compasión reportaron más sentimientos positivos y menor emoción negativa al observar escenas de sufrimiento, comparados con participantes sin dicho entrenamiento, quienes mostraron más malestar empático. Esto sugiere que la compasión actúa como un amortiguador del estrés interpersonal: nos permite involucrarnos con el sufrimiento ajeno sin sufrir los efectos negativos emocionales, porque transforma la reacción de dolor en una respuesta de cuidado constructivo. Esta cualidad protectora es especialmente relevante en profesiones de ayuda o asistencia (médicos,

psicoterapeutas, trabajadores sociales), donde cultivar la compasión–unto con la autocompasión para cuidarse a sí mismo–puede prevenir la fatiga por compasión y el *burnout* (Hashem & Zeinoun, 2020) En resumen, la compasión y la autocompasión contribuyen a la regulación emocional en múltiples niveles: internamente, fomentan el equilibrio afectivo y estrategias adaptativas; y socialmente, crean circuitos de apoyo mutuo que permiten manejar emociones difíciles de forma compartida y eficaz.

### 3. Aplicaciones prácticas de la compasión y autocompasión para mejorar la regulación emocional

Dada la evidencia de que la compasión y la autocompasión fortalecen la regulación emocional, se han desarrollado numerosas intervenciones prácticas para cultivar estas cualidades con el objetivo de promover el bienestar y el manejo emocional en diversos contextos. A continuación, se revisan algunas de las principales aplicaciones en ámbitos clínicos y no clínicos, junto con hallazgos sobre su efectividad.

En los últimos años han proliferado programas estructurados diseñados para entrenar la compasión y la autocompasión mediante prácticas contemplativas, psicoeducación y ejercicios experienciales. Un ejemplo destacado es el programa de Mindful Self-Compassion (MSC) (*Autocompasión Basada en Mindfulness*) desarrollado por Neff y Germer (2013) que consiste en un entrenamiento grupal de 8 semanas donde se enseña a los participantes mindfulness, meditación de bondad amorosa (*loving-kindness*) y habilidades de autocompasión en la vida diaria (Gilbert, 2014; Gilbert et al., 2022). Los ensayos clínicos han mostrado que el MSC produce mejoras significativas en la autocompasión de los participantes, así como reducciones en ansiedad, depresión, estrés percibido y aumentos en satisfacción con la vida, con tamaños del efecto moderados a grandes (Neff & Germer, 2013; Ferrari et al., 2019).

De manera similar, intervenciones basadas en meditación compasiva (por ejemplo, el entrenamiento CCT –*Compassion Cultivation Training*– de la Universidad de Stanford, o el CBCT –*Cognitively-Based Compassion Training*– de Emory) han demostrado beneficios tanto psicológicos como fisiológicos: quienes completan estos programas suelen reportar mayor afecto positivo, empatía y conexión social, al mismo tiempo que presentan respuestas reducidas al estrés y a la inflamación sistémica en algunos estudios (Kirby et al., 2017; Seppälä et al., 2017). Un meta-análisis–que integró 21 estudios controlados de intervenciones basadas en la compasión–encontró mejoras significativas post-intervención en variables como compasión hacia los demás, autocompasión, mindfulness y disminuciones de síntomas de depresión, ansiedad y angustia (Kirby et al., 2017). Estos resultados respaldan la idea de que es posible entrenar la compasión como habilidad, obteniendo beneficios concretos en la regulación emocional y la resiliencia psicológica, entendiendo esta última como la fortaleza y capacidad de responder en momentos de adversidad.

En el ámbito clínico, la Terapia Centrada en la Compasión (*Compassion-Focused Therapy* o CFT), propuesta por Paul Gilbert (2014; 2022), es un enfoque psicoterapéutico integrado que busca tratar problemas emocionales—especialmente aquellos ligados a vergüenza y autocrítica—desarrollando la motivación y las habilidades de compasión hacia uno mismo y hacia otros. La CFT combina técnicas cognitivas y conductuales tradicionales con prácticas específicas de cultivo de la compasión, tales como imaginación guiada de un ‘yo compasivo’, el entrenamiento en auto-diálogo compasivo, la meditación de bondad amorosa y ejercicios para manejar el ‘miedo a la compasión’ que algunas personas pueden presentar (Gilbert, 2020). El objetivo central es reconfigurar los sistemas de regulación afectiva del paciente a través de la experiencia repetida de estados compasivos (calma, perdón, conexión). Por consiguiente, se busca que el sistema de amenaza (miedo, ira, autocrítica) pierda predominancia y que el sistema de calma/afiliación gane fuerza en la vida emocional del individuo. Evidencia preliminar respalda la eficacia de la CFT en distintas poblaciones clínicas. Por ejemplo, en pacientes con trastornos relacionados con la vergüenza corporal, una intervención grupal basada en CFT logró reducir significativamente la vergüenza y la insatisfacción corporal al mismo tiempo que mejoró síntomas depresivos (Carter et al., 2021). Otros estudios piloto y ensayos controlados han encontrado resultados positivos de la CFT en depresión resistente, trastorno de estrés postraumático, trastornos alimentarios y ansiedad social, entre otros; especialmente en casos donde la autocrítica elevada es un mantenedor del malestar (Leaviss & Uttley, 2015; Ashworth et al., 2022). Un aspecto terapéutico poderoso de la CFT es enseñar a los pacientes a calmarse a sí mismos ante emociones difíciles mediante ejercicios como colocar una mano en el corazón, hablarse con amabilidad o evocar recuerdos de experiencias compasivas, lo que en sesión se observa que reduce rápidamente la activación emocional excesiva (Gilbert, 2020). En suma, las terapias basadas en la compasión ofrecen un conjunto de herramientas prácticas para contribuir a la autorregulación emocional en contextos clínicos, atacando la raíz de la vulnerabilidad emocional (la autocrítica, el temor al juicio, la sensación de no merecer alivio) y sustituyéndola por un estilo de afrontamiento más nutritivo y equilibrado.

Más allá de programas formales, muchas estrategias breves de compasión/autocompasión pueden incorporarse en la vida diaria o en entornos laborales, educativos y comunitarios para fomentar la regulación emocional. Por ejemplo, practicar un ‘*break*’ de *autocompasión* de pocos minutos (detenerse en medio de una situación estresante para respirar profundamente, reconocer “esto es un momento difícil, el sufrimiento es parte de la vida, que pueda ser amable conmigo mismo en este instante”) ha mostrado disminuir inmediatamente la ansiedad y la tensión emocional, según estudios experimentales con estudiantes mujeres que están cursando sus estudios universitarios (Smeets et al., 2014). En este estudio las estudiantes escribieron una carta compasiva a sí mismas, desde

la perspectiva de un amigo compasivo, se ha asociado con reducciones significativas de emociones negativas como la vergüenza y la tristeza, incluso semanas después del ejercicio (Johnson & O'Brien, 2013). Esta estrategia sencilla ayuda a replantear experiencias personales con mayor aceptación y perspectiva, funcionando como un *auto-consejero* benevolente que modera las reacciones emocionales desbordadas. En el contexto educativo, programas de entrenamiento socioemocional que incluyen componentes de compasión y mindfulness para docentes (por ejemplo, el programa *Cultivating Awareness and Resilience in Education* o CARE) han demostrado mejorar las habilidades de manejo del estrés de los profesores y la calidad del clima emocional en el aula en colegios públicos en Estados Unidos (Jennings et al., 2013). Los docentes capacitados reportan responder con más calma y empatía a las conductas desafiantes de estudiantes, favoreciendo así la co-regulación de las emociones en situaciones de conflicto escolar. De igual forma, en el ámbito organizacional, algunas organizaciones y equipos están implementando talleres de '*Liderazgo compasivo*' y mindfulness, reconociendo que un entorno de trabajo donde predomina la compasión (jefes comprensivos, colegas solidarios) permite a los empleados sobrellevar mejor la presión laboral y recuperarse más rápido de situaciones emocionalmente desgastantes, como errores o críticas (Wong & Cummings, 2020). Esto ha llevado a introducir, por ejemplo, en organizaciones de salud, prácticas como pausas de meditación breve durante la jornada, grupos de apoyo entre pares o simplemente promover una cultura de retroalimentación amable, todo lo cual incide en la regulación colectiva del estrés.

Por último, cabe mencionar el rol de la compasión en la atención de la salud mental post-pandemia. Tras el COVID-19, se ha enfatizado la necesidad de abordajes compasivos tanto en auto-cuidado de profesionales sanitarios con burnout, como en intervenciones comunitarias para poblaciones afectadas por pérdidas y trauma (Matos et al., 2022). La autocompasión guiada se está empleando para ayudar a individuos a manejar ansiedad y duelo en la privacidad de su hogar, enseñándoles a reconfortarse y normalizar sus reacciones emocionales durante la recuperación. Estas aplicaciones prácticas subrayan que la compasión y la autocompasión no son conceptos abstractos, sino habilidades tangibles que cualquier persona puede cultivar con la orientación adecuada y cuyos efectos positivos en la regulación emocional son palpables (Al-Refae et al., 2021; Orosa-Duarte et al., 2021).

#### 4. Conclusión

La literatura científica de los últimos años converge en que la compasión hacia los demás y la autocompasión hacia uno mismo son aliadas importantes de la regulación emocional saludable. Como se revisó, estas habilidades permiten amortiguar la intensidad del afecto negativo, previenen respuestas desadaptativas como la rumiación o la agresión, y favorecen estados de calma, seguridad y conexión social que permiten afrontar el sufrimiento de manera constructiva. A nivel interpersonal, la

compasión actúa como un canal de co-regulación, difundiendo la estabilidad emocional a través de la empatía y el apoyo; a nivel intrapersonal, la autocompasión se revela como un poderoso regulador interno, brindando consuelo y motivación para seguir adelante aún en medio de la adversidad. Las intervenciones desarrolladas hasta la fecha demuestran que es posible incrementar estos recursos en diferentes poblaciones, traduciéndose en mejoras concretas en la gestión emocional y la salud mental. Integrar prácticas de compasión y autocompasión—ya sea mediante terapia formal, programas psicoeducativos o pequeños hábitos cotidianos—representa, según la evidencia, una vía prometedora para contribuir de manera práctica a la regulación emocional en diferentes contextos y poblaciones, y con ello, a la resiliencia y bienestar de las personas en diversos ámbitos de la vida.

## Referencias

- Acar, I. H., & Yalçıntaş, Z. (2025). *Dyadic examination of children's emotion regulation in family context: Contributions of coparenting and parents' self-compassion*. *Early Childhood Education Journal*. Publicación adelantada en línea. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01896-w>
- Al-Refae M, Al-Refae A, Munroe M, Sardella NA and Ferrari M (2021) A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom. *Front. Psychol.* 12:648087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- Araya, C., & Moncada, L. (2016). Self-compassion: Origin, concept and preliminary evidence. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1).
- Araya, C., & Brito, G. (2023). *Corazón cálido, mente serena: ecuanimidad, amor, alegría y compasión. Orientando la vida hacia los cuatro inconmensurables*. Editorial Sirio.
- Ashworth, E., Putwain, D. W., McLoughlin, S., Saini, P., Chopra, J., Rosser, B., & Eames, C. (2022). Ordinary Magic in Extraordinary Circumstances: Factors Associated with Positive Mental Health Outcomes for Early Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Adversity and Resilience Science*, 3(1), 65-79. <https://doi.org/10.1007/s42844-022-00054-0>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>

- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., ... Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390–402. <https://doi.org/uai.idm.oclc.org/10.1080/15298868.2015.1005659>
- Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2021). Compassion focused therapy for body weight shame: A mixed methods pilot trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 93–108. <https://doi.org/10.1002/cpp.2488>
- Chiao, J. Y. (2017). Cultural Neuroscience of Compassion and Empathy. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 1(December), 1-19. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.12>
- Engert, V., Kok, B. E., Papassotiropoulos, I., Chrousos, G. P., & Singer, T. (2017). Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training. *Science Advances*, 3(10), e1700495. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700495>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fox, J., Cattani, K., & Burlingame, G. M. (2021). Compassion focused therapy in a university counseling and psychological services center: A feasibility trial of a new standardized group manual. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 31(4), 419–431. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1783708>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., & 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 and Psychotherapy*, 13, 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion-focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

- Gilbert, P., Basran, J., Raven, J., Gilbert, H., Petrocchi, N., Cheli, S., Rayner, A., Hayes, A., Lucre, K., Minou, P., Giles, D., Byrne, F., Newton, E., & McEwan, K. (2022). Compassion Focused Group Therapy for People With a Diagnosis of Bipolar Affective Disorder: A Feasibility Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841932>
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.972842>
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals. *Mindfulness*, 11(11), 2542–2551. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>
- Hoffart, A., Øktedalen, T., & Langkaas, T. F. (2015). Self-Compassion Influences PTSD Symptoms in the Process of Change in Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapies: A Study of within-Person Processes. *Frontiers in Psychology*, 6, 1273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01273>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied psychology. Health and well-being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374–390. <https://doi-org.uai.idm.oclc.org/10.1037/spq0000035>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963. <https://doi-org.uai.idm.oclc.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behaviour Therapy*, 48(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>

- Kirby, J. N., Sherwell, C., Lynn, S., & Moloney-Gibb, D. (2023). Compassion as a framework for creating individual and group-level wellbeing in the classroom: New directions. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 2–12. <https://doi.org/10.1017/jgc.2023.5>
- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Emotional reactions to facial expressions in social anxiety: A meta-analysis of self-reports. *Emotion Review*, 8(4), 367–375. <https://doi-org.uai.idm.oclc.org/10.1177/1754073915594436>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Krieger, T., Altenstien, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological medicine*, 45(5), 927–945. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., Linharelhos, M., Rijo, D., Asano, K., Vilas, S. P., Márquez, M. G., Gregório, S., Brito-Pons, G., Lucena-Santos, P., da Silva Oliveira, M., de Souza, E. L., Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M. I., Habib, N., ... Gilbert, P. (2023). Improvements in Compassion and Fears of Compassion throughout the COVID-19 Pandemic: A Multinational Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 1845. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031845>
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2020). Self-Compassion and Time Perception of Past Negative Events. *Mindfulness*, 11(3), 746–755. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01293-6>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Orosa-Duarte, Á., Mediavilla, R., Muñoz-Sanjose, A., Palao, Á., Garde, J., López-Herrero, V., Bravo-Ortiz, M.-F., Bayón, C., & Rodríguez-Vega, B. (2021). Mindfulness-based mobile app reduces anxiety and increases self-compassion in healthcare students: A randomised controlled trial. *Medical Teacher*, 43(6), 686-693. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1887835>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health psychology review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2017). Promoting Self-Regulation in the First Five Years: A Practice Brief. OPRE Brief 2017-79. *Administration for children & families*.
- Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30–44.
- Wahbeh, H., & Nelson, M. (2019). iRest Meditation for Older Adults with Depression Symptoms: A Pilot Study. *International journal of yoga therapy*, 29(1), 9–17. <https://doi.org/10.17761/2019-00036>
- Wong, C. A., Cummings, G. G., & Ducharme, L. (2013). The relationship between nursing leadership and patient outcomes: a systematic review update. *Journal of nursing management*, 21(5), 709–724. <https://doi.org/10.1111/jonm.12116>

- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L., & Li, M. (2020). Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. *Frontiers in psychiatry*, 11, 858. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00858>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and psychotherapy*, 95(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. and Garbade, S. (2015), The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Appl Psychol Health Well-Being*, 7: 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>