

**¿ES ÚTIL INTERNET PARA ADMINISTRAR INTERVENCIONES BASADAS EN COMPASIÓN?**

Daniel Campos Bacas

Paola Herrera-Mercadal

Mayte Navarro-Gil

Alba López-Montoyo

Soledad Quero

camposdbc@gmail.com

Internet, salud mental, TICs, tele-salud, Compasión, Meditación, Bienestar, online

Internet, mental health, ICTs, e-health Compassion, Meditation, Wellbeing, Online

RESUMEN

La compasión puede definirse como el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que conlleva un deseo de ayudar. La investigación está demostrando su relación con salud mental, bienestar psicológico y calidad de vida. En los últimos años, han surgido distintas Intervenciones basadas en Compasión (IBC) que tienen como objetivo entrenar y potenciar este constructo. Además, el uso de Internet puede tener una serie de ventajas añadidas para administrar este tipo de intervenciones online. El objetivo de este trabajo es abordar el estudio de la viabilidad y la eficacia de las IBC administradas a través de Internet, presentando los principales hallazgos de la investigación. Hasta la fecha, distintos estudios señalan la utilidad de Internet para fomentar la compasión con resultados prometedores. Este es un campo de investigación incipiente que persigue uno de los retos de nuestro siglo: la promoción del bienestar en la población general. Por tanto, se requieren estudios que sigan profundizando en la aplicación de este tipo de intervenciones.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas la aplicación de la meditación en el campo de la salud mental ha experimentado un crecimiento exponencial avalado por la literatura científica (1-3). En concreto, estudios recientes señalan la meditación de compasión como una herramienta clave para la promoción de la calidad de vida y el bienestar psicológico (4,5).

El término Compasión hace referencia a un constructo psicológico multidimensional ampliamente practicado durante siglos por tradiciones religiosas o espirituales con un renovado interés por parte de la comunidad científica (6). Aunque no existe un claro consenso en su definición, los autores coinciden en señalar que la compasión engloba el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que conlleva un deseo de ayudar (7).

¿ES ÚTIL INTERNET PARA ADMINISTRAR INTERVENCIONES BASADAS EN COMPASIÓN?

Los principales elementos de la compasión serían cinco, los cuales están presentes en mayor o menor medida en las distintas definiciones del término: reconocimiento del sufrimiento, comprensión de la universalidad del sufrimiento, resonancia emocional, tolerancia de sentimientos incómodos o molestos, y motivación a actuar para aliviar el sufrimiento ajeno (o propio en la autocompasión)(8).

En los últimos años, han surgido distintas Intervenciones basadas en Compasión (IBC) que tienen como objetivo entrenar y potenciar este constructo mediante componentes teóricos y prácticos como la meditación formal e informal. Hasta la fecha se ha publicado un metaanálisis sobre la eficacia de las IBC mostrando tamaños del efecto moderados para la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés psicológico, así como para la mejora de la satisfacción con la vida y la felicidad (9). Las intervenciones incluidas en dicho metaanálisis fueron: Compassion-Focused Therapy (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC), Compassion Cultivation Training (CCT), Cognitively Based Compassion Training (CBCT), Cultivating Emotional Balance (CEB), y Compassion and Loving-Kindness Meditations (CLKM) (10). Otro reciente estudio de metaanálisis ha puesto de manifiesto que las terapias basadas en autocompasión (o que incluyen algún componente de autocompasión) obtienen cambios significativos en medidas de autocompasión, ansiedad y síntomas depresivos con tamaños del efecto moderados, aunque no se observaron diferencias en comparación con controles activos (11).

El objetivo de este trabajo es abordar el estudio de la viabilidad y la eficacia de las IBC administradas a través de Internet, presentando los principales hallazgos de la investigación.

INTERVENCIONES BASADAS EN COMPASIÓN ADMINISTRADAS A TRAVÉS DE INTERNET

El uso de Internet para administrar intervenciones psicológicas se considera una estrategia útil para ayudar a promover el bienestar y reducir la carga provocada por los trastornos mentales en el sistema de salud con el objetivo de que éstas lleguen a las personas que las necesitan, independientemente del lugar donde vivan o los recursos que posean (12). Por tanto, el desarrollo de intervenciones autoaplicadas a través de Internet permite dispensar intervenciones psicológicas que han demostrado ser eficaces -basadas en la evidencia- mejorando su aceptación y resultando coste-efectivas (13).

En los últimos años han comenzado a surgir distintos estudios que investigan la viabilidad y eficacia de Internet para administrar IBC.

Por una parte, Krieger, Martig, van den Brink y Berger (14) obtuvieron datos sobre la viabilidad y utilidad de un programa de compasión (Mindfulness-based Compassionate Living, MBCL) en su versión online en una muestra de 39 participantes con rasgo de autocrítica alto (medido mediante la escala de autocompasión de Neff (15)). La intervención online fue bien valorada por los participantes informando altos niveles de satisfacción. Los resultados indicaron un aumento significativo en las puntuaciones de autocompasión, mindfulness y satisfacción con la vida, tanto en el momento post-intervención como en el seguimiento de las 6 semanas, con tamaños del efecto variando de moderados a grandes ($d = 0,50 - 1,50$). Posteriormente, la versión online del programa MBCL ha sido puesta a prueba en un estudio controlado aleatorizado (16) con 122 participantes también con rasgo de autocrítica alto. Los resultados mostraron cambios significativos en el grupo de intervención con tamaños del efecto medios en comparación con el grupo control de tratamiento habitual tanto en las medidas primarias (síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y autocompasión) como secundarias (formas de autocrítica/ataque y autoconfianza, satisfacción con la vida, mindfulness, miedo a la autocompasión, autoestima y vergüenza existencial). Los cambios se mantuvieron en el seguimiento de los 6 meses.

¿ES ÚTIL INTERNET PARA ADMINISTRAR INTERVENCIONES BASADAS EN COMPASIÓN?

El porcentaje de abandonos en este estudio fue de 11,6%. En cuanto a otras medidas de adherencia (número de módulos completados, número de ejercicios completados por semana), éstas fueron predictores significativos del cambio tras la intervención online en las puntuaciones de autocompasión, pero no en el resto de las medidas.

Por otra parte, Finlay-Jones, Kane y Rees (17) obtuvieron resultados preliminares en un estudio piloto sobre la viabilidad y eficacia de un entrenamiento online en autocompasión compuesto por 6 módulos dirigido a psicólogos en formación en Australia (N = 37). Los participantes mostraron cambios significativos pre-post intervención en medidas de autocompasión, felicidad, estrés percibido, regulación emocional y síntomas psicológicos (p.ej., ansiedad y depresión). Los cambios, además, se mantuvieron en el seguimiento de los 3 meses.

Por último, Eriksson, Germundsjö, Åström y Rönnlund (18) llevaron a cabo un estudio controlado aleatorizado con el objetivo de examinar la eficacia de un programa de entrenamiento de autocompasión administrado a través de Internet para la reducción de los síntomas de estrés y burnout en psicólogos/as en activo. Participaron 101 psicólogos/as que fueron asignados al azar al grupo de intervención (un ejercicio *online* de 15 minutos, 6 días a la semana, durante 6 semanas) o a un grupo control de lista de espera. Finalmente, 81 participantes completaron la evaluación pre-post intervención, mostrando un aumento significativo en las puntuaciones de autocompasión y reducciones en medidas de autofriedad (19), estrés percibido y síntomas de *burnout* en el grupo de intervención. Además, el estrés percibido se relacionó en mayor medida con la autofriedad que con la autocompasión.

CONCLUSIONES

En conclusión, hasta la fecha, distintos estudios señalan la utilidad de Internet para administrar IBC. En concreto, los hallazgos revisados en este trabajo ponen de manifiesto la viabilidad y eficacia preliminar de este tipo de intervenciones. Por tanto, estos datos sugieren las posibilidades que ofrece Internet para cultivar la compasión con resultados prometedores para el campo de la salud.

Se considera de especial importancia fomentar este tipo de intervenciones en el futuro mediante la investigación y su aplicación en contextos sanitarios y de promoción de la salud. Por una parte, las intervenciones basadas en Internet han demostrado ampliamente su potencial en dichos contextos al facilitar intervenciones basadas en la evidencia con buena aceptación y coste-efectividad (13). Por otra parte, la compasión ha emergido en el ámbito clínico y científico con fuerza, demostrando un claro impacto para la salud física, psicológica y social (9,20,21), siendo incluso un mejor predictor de la gravedad de los síntomas y de la calidad de vida que otros constructos psicológicos relevantes como por ejemplo mindfulness (22).

El campo de las IBC administradas a través de Internet está en sus comienzos. La mayoría de los programas de compasión (o autocompasión) que han demostrado ser eficaces todavía no se han desarrollado en formato *online* y no contamos con datos de su aplicabilidad en población general y contextos clínicos. Así, tal y como se ha puesto de manifiesto, han surgido algunos estudios que empiezan a explorar con cautela la viabilidad de aplicar este tipo de intervenciones, lo que parece estar sentando las bases de un campo de investigación prometedor. No obstante, existen pocos estudios rigurosos, con diseños controlados aleatorizados. En consecuencia, se requieren más estudios que investiguen la aplicabilidad y eficacia de las IBC autoaplicadas a través de Internet.

Otra línea de investigación futura también necesaria implicaría la identificación de los mecanismos de acción de dichas intervenciones –tanto de variables predictoras y mediadoras del cambio como de las barreras y variables facilitadoras de su implementación.

¿ES ÚTIL INTERNET PARA ADMINISTRAR INTERVENCIONES BASADAS EN COMPASIÓN?

En resumen, en el presente trabajo se remarca el alcance y la utilidad de Internet para proporcionar IBC considerando sus potenciales beneficios en cuanto a la mejora del bienestar y promoción de la salud mental.

En esta línea, se alienta la investigación de este incipiente y prometedor campo de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Wang Y-Y, Li X-H, Zheng W, Xu Z-Y, Ng CH, Ungvari GS, et al. Mindfulness-based interventions for major depressive disorder: A comprehensive meta-analysis of randomized controlled trials. 2018;229:429-36. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29331704>
2. Spijkerman MPJ, Pots WTM, Bohlmeijer ET. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. 2016;45:102-14. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815300623>
3. Demarzo MMP, Montero-Marin J, Cuijpers P, Zabaleta-del-Olmo E, Mahtani KR, Vellinga A, et al. The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. 2015;13(6):573-82. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26553897>
4. De Vibe M, Bjørndal A, Fattah S, Dyrdal GM, Halland E, Tanner-Smith EE. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. 2017; Disponible en: www.campbellcollaboration.org/library/
5. Campos D, Cebolla A, Quero S, Bretón-López J, Botella C, Soler J, et al. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Pers Individ Dif*. 2016;93.
6. Elices M, Carmona C, Pascual JC, Feliu-Soler A, Martin-Blanco A, Soler J. Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion [Internet]*. 2017;2(1):34-40. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2445407916300040>
7. Goetz JL, Keltner D, Simon-Thomas E. Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychol Bull [Internet]*. 2010;136(3):351-74. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20438142>
8. Strauss C, Lever Taylor B, Gu J, Kuyken W, Baer R, Fergal J, et al. What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clin Psychol Rev [Internet]*. 2016;47:15-27. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
9. Kirby JN, Tellegen CL, Steindl SR. A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behav Ther [Internet]*. 2017;48(6):778-92. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
10. Kirby JN. Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychol Psychother Theory, Res Pract*. 2017;90(3):432-55.
11. Wilson AC, Mackintosh K, Power K, Chan SWY. Effectiveness of Self-Compassion Related Therapies: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness (N Y)*. 2018;
12. Kazdin AE. Evidence-Based Psychosocial Treatment: Advances, Surprises, and Needed Shifts in Foci. *Cogn Behav Pract [Internet]*. 2016;23(4):426-30. Disponible en:

¿ES ÚTIL INTERNET PARA ADMINISTRAR INTERVENCIONES BASADAS EN COMPASIÓN?

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpra.2015.11.003>

13. Andersson G, Titov N, Dear BF, Rozental A, Carlbring P. Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*. 2019;18(1):20-8.
14. Krieger T, Martig DS, van den Brink E, Berger T. Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interv [Internet]*. 2016;6:64-70. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.001>
15. Neff KD. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self Identity [Internet]*. julio de 2003 [citado 10 de marzo de 2019];2(3):223-50. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
16. Krieger T, Reber F, von Glutz B, Urech A, Moser CT, Schulz A, et al. An Internet-Based Compassion-Focused Intervention for Increased Self-Criticism: A Randomized Controlled Trial. *Behav Ther [Internet]*. 2018;#pagerange#. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003>
17. Finlay-Jones A, Kane R, Rees C. Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. *J Clin Psychol*. 2017;73(7):797-816.
18. Eriksson T, Germundsjö L, Åström E, Rönnlund M. Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Front Psychol*. 2018;9(NOV):1-10.
19. Engel KE, Lannin DG, Vogel DL, Heath PJ, Seidman AJ, Brenner RE. Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *J Couns Psychol*. 2018;65(3):346-57.
20. Bierhoff H-W. The psychology of compassion and prosocial behaviour. En: *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York, NY, US: Routledge; 2005. p. 148-67.
21. Weng HY, Schuyler B, Davidson RJ. The Impact of Compassion Meditation Training on the Brain and Prosocial Behavior [Internet]. Seppälä EM, Simon-Thomas E, Brown SL, Worline MC, Cameron CD, Doty JR, editores. Vol. 1. Oxford University Press; 2017. Disponible en: <http://oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780190464684.001.0001/oxfordhb-9780190464684-e-11>
22. Van Dam NT, Sheppard SC, Forsyth JP, Earleywine M. Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anxiety Disord [Internet]*. 2011;25(1):123-30. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20832990>