

MÓDULO 8: Mindfulness y la Compasión

1.- AUTOESTIMA.

La autoestima es ser capaz de amarnos a nosotros mismos, con todas nuestras virtudes y defectos. Es un acto de amor hacia uno mismo. Si nos amamos, seremos capaces de amar a los demás.

Ser capaz de amarse a uno mismo es la suma de:

1.- **Cuidar y atender nuestras necesidades** y deseos físicos, mentales y espirituales. No se recomienda pedir a los demás que atiendan a nuestras necesidades. Nosotros tenemos que ser capaces de reconocer y atender nuestros valores y gustos.

2.- Mi valoración: **¿cómo me valoro?**

- Considerarnos en positivo sin negar lo negativo: potenciar todo lo positivo de la luz de los Egos (ver módulo 6). Usar el verbo “Ser”.
- Considerarnos como potencial: a día de hoy reconozco donde me encuentro de desarrollo personal, pero “soy capaz de ...”

3.- **Conocernos a nosotros mismos**, con nuestras sombras y nuestras luces. Se recomienda integrar los Egos (autoobservación y autocorrección). Ver módulo 6.

4.- **Autoaceptarnos**: no resistirse a lo que nos ocurre. Cuando nos ocurre un sufrimiento primario (por ejemplo, un accidente, o una enfermedad), eso nos produce emociones y sensaciones desagradables. Si me resisto a lo que me ha ocurrido, es como si nos lanzamos una segunda flecha. La resistencia o no aceptación de lo que nos ocurre, nos ocasiona un sufrimiento secundario que podemos evitarnos.

5.- **Autocompasión**. La compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento en otra persona. La autocompasión es del deseo de aliviar nuestro sufrimiento. Con la compasión trabajamos el sufrimiento primario, y con la aceptación el sufrimiento secundario.

Conceptos afines a la compasión son:

La **empatía** es sentir al otro, entenderlo, aceptarlo y respetarlo. Es una inmersión en la mente del otro que nos permite colocarnos en su lugar. Hay distinción entre lo que siento yo y el otro.

El **contagio emocional** cuando la emoción se transmite fácilmente de una persona a otra. La frontera entre lo que siento yo y el otro se difuminan. Yo me confundo con el otro.

La **simpatía** es sentir por el otro, mostrarse a favor. Hay una toma de posición a favor del otro. En la empatía es algo neutral.

Malestar personal o empático, estrés empático: es una reacción emocional centrada en uno mismo debida a la comprensión emocional del otro. Se centra en el alivio de uno mismo. Frena la compasión, pues el sufrimiento nos impide ayudar al otro.

Lástima: aflicción con superioridad o egocentrismo (lástima por uno mismo). Malestar por la adversidad del otro, mezclada con un ligero sentimiento de superioridad. La compasión es un sentimiento entre iguales.

Altruismo es una conducta que beneficia claramente a otros.

2.- COMPASIÓN.

Amor Bondadoso (metta) es el deseo de que todos los seres sean felices.

Compasión es

cuando el Amor Bondadoso se dirige hacia alguien que sufre. Ejercer la compasión con los demás implica conmoverse por el sufrimiento ajeno, dando origen al deseo de aliviar dicho sufrimiento.

Experimentamos la **autocompasión** cuando sufrimos, lo reconocemos, y sentimos el impulso de ayudarnos a nosotros mismos.

“LA ENERGÍA EN EL DESPERTAR HA DE DIRIGIRSE HACIA UNO MISMO”

Así pues, el amor y la compasión son dos caras de la misma moneda: el amor es el deseo de felicidad y la compasión el deseo de no sufrir.

El amor se puede definir como:

- Sensación-intención-emoción-aspiración:
 - Que seamos felices, que nuestra vida sea plena, que prosperemos, que tengamos salud, bienestar y cariño (*recibir*).
 - Que podamos *generar* las causas que nos lleva a eso.

La compasión se puede definir como:

- Sensación-intención-emoción-aspiración:
 - Que el mundo nos de condiciones para estar libre de ese sufrimiento (*recibir*).
 - Que podamos *generar* las causas que nos lleva a eso.

La compasión es la suma de tener empatía y poder superar el malestar empático y el juicio, sacando motivación para poder ejercer una acción compasiva. Si la persona es muy sensible al malestar empático, o tiene una crítica muy activa o le falta motivación, no podrá pasar de la empatía a la acción compasiva.

Empatía (cognición y sentimiento)



Bondad amorosa (metta)

*Tolerancia al malestar
Suspensión del juicio
Motivación para ayudar*



Acción compasiva



Alegría de poder aliviar el sufrimiento

Por lo tanto, si una persona es muy empática, le costará trabajo hacer acciones compasivas. Es mejor ser lo justo de empático para poder más fácilmente realizar acciones compasivas.

No es autocompasión:

- **Tener lástima de nosotros mismos:** los que sienten lástima por sí mismos abrigan sentimientos egocéntricos y se olvidan de los demás.
- **Egoísmo:** para querer y tratar bien a los demás, hemos de comenzar por querernos bien a nosotros mismos. No debemos excluirnos del amor hacia todos los seres vivos.
- **Autoindulgencia:** no se trata de permitirnos y perdonarnos a nosotros mismos cualquier cosa. Cuando nos equivocamos o fracasamos, somos conscientes de que hemos hecho algo mal y procuramos corregirlo, pero sin castigarnos por ello.
- **Disimular o embellecer la realidad:** al contrario, nos abrimos a la realidad del sufrimiento. Afrontamos la realidad.
- **No es luchar más, sino menos:** aceptamos las cosas tal como son y no luchamos contra lo que es real, por ello no produce fatiga sino alivio de la lucha.
- **Autoexigencia:** cultivamos nuestra buena voluntad y nuestros buenos deseos, pero no exigimos resultados inmediatos. Los resultados vendrán con el tiempo y más como consecuencia de nuestra actitud. No nos exigimos más de lo que podemos dar.

Un eje fundamental en la práctica meditativa de la atención plena es la del **autocuidado**. **Tratarse bien a uno mismo** probablemente sea una condición sine qua non para la práctica meditativa en Mindfulness. Supone tener el corazón abierto a tres conductas que se pueden dirigir hacia otros o hacia uno mismo:

- 1.- Tomar consciencia que el **sufrimiento** se está dando.
- 2.- Reconocer que el sufrimiento es un fenómeno que compartimos **todos los seres humanos**.
- 3.- Responder con **sentimientos de cuidado e interés**.

Se sabe por estudios clínicos que las personas más autocompasivas tienen:

- **Mayor** satisfacción vital, conexión social, inteligencia emocional y bienestar subjetivo.
- **Menos** ansiedad, depresión, vergüenza, miedo a fallar y burnout o síndrome de quemado (Barnard y Curry, 2011).

La neurociencia ha constatado dos redes neuronales que explicarían, en parte, la conducta compasiva (Ashar, Andrews-Hanna, Dimidjian y Wager, 2014):

- **Córtex prefrontal dorsal medial (dmPFC)**, la unión temporoparietal (TPJ) y el **córtex cingulado posterior (PCC)** que sostienen las ***propiedades sociales-inferenciales de la empatía***.
- La **ínsula anterior (al)** y **córtex cingulado anterior dorsal (dACC)** que se activan en las ***experiencias afectivas relativas al sufrimiento del otro***.

Existe muchos estudios de compasión donde en el grupo que practicaron la meditación se ha confirmado el aumento en recursos psicológicos que mediaron entre las emociones positivas y el aumento con la satisfacción con la vida. Son estudios que demuestran que las emociones positivas son algo más que sentimientos momentáneos.

Trabajar con la resistencia. ¿Qué se puede hacer cuando no sientes amor? Hay personas que en la práctica de la meditación de la compasión reconocen una resistencia a sentir amor hacia algunas personas difíciles. En estos casos se recomienda:

- “Observa con consciencia estos sentimientos, reconócelos, trabaja con ellos como parte de tu práctica, y observa si te aproximas o te alejas de la bondad”.
- ¿Qué te impide abrir el corazón a la compasión y al amor por sí mismo y por los demás? Investiga.
- Si no puedes expandir la bondad a personas difíciles, reflexiona sobre lo siguiente:
 - Una mente enfadada o que odia es una mente que sufre.
 - En lugar de juzgar podemos pensar en los conflictos como “acciones inadecuadas emprendidas por alguien inconsciente y probablemente temeroso”.
 - “Nosotros somos persona difícil para otros”. Al igual que tenemos personas difíciles en nuestra vida, a la vez somos persona difícil para otros.

3.- SANAR A NUESTROS PADRES.

Tomar consciencia de la herencia de nuestros padres nos hace adultos estables emocionalmente, y fuertes y vitales para tomar decisiones.

En el caso de la **madre**, ella representa el alimento emocional: nuestro temperamento, estado de ánimo, necesidades emocionales y seguridad emocional. Según como haya sido nuestra experiencia con nuestra madre así serán nuestras conductas de adultos en relación con:

- Dar y recibir amor: reacciones emocionales básicas, recursos para dar cariño, ternura, amabilidad y buen trato.
- Empatía hacia los demás: comprender, sentir, aceptar y respetar a los demás.
- Compasión: autocompasión y compasión hacia los demás.
- Escucha activa y comunicación emocional.
- Miedos, inseguridades, dudas en nuestras reacciones básicas.
- Apego: tendencia nuestra hacia la sobreprotección o el abandono.
- Adicciones (repetir modelos del pasado): en relación a apegos con personas, situaciones u objetos.
- Dependencia o Independencia emocional.

Todos (hombres o mujeres) tenemos una “niña interior” con todos estos patrones inconscientes heredados de nuestra madre. Estos patrones se manifiestan de adulto cuando sacamos nuestra “madre interior”.

En el caso del **padre**, representa la autorrealización en nuestra vida, la capacidad de:

- Expresar nuestra VOLUNTAD más profunda: proyecto de vida.
- DECIDIR.
- PODER personal, FUERZA Y VITALIDAD.
- INDIVIDUALIDAD.

Todos (hombres o mujeres) tenemos un “niño interior” con todos estos patrones inconscientes heredados de nuestro padre. Estos patrones se manifiestan de adulto cuando sacamos nuestro “padre interior”.

**Para sanar a nuestros padres tenemos que tomar consciencia sobre
“de qué recibí mucho o de qué recibí nada”**

3.1.- SANAR A LA MADRE: En el caso de nuestra madre nos referimos a si recibimos cuidados básicos de amor y cariño, protección, cariño, ternura y amabilidad. También hay que revisar cómo fueron estos cuidados y si nuestras necesidades básicas fueron cubiertas. Suelen darse dos patrones en el caso del apego inseguro recibido de nuestra madre: la sobreprotección o el abandono.

3.1.2.- SEGUNDA FASE: DESCUBRIR A NUESTRA NIÑA INTERIOR.

Ahora concóctete mejor. Reflexiona sobre la similitud que existe entre tu madre y tú. A veces para verse en espejo es útil intentar verse en lo mismo, o en polaridad contraria (lo contrario de cómo ves a tu madre). Ambos extremos son dos manifestaciones distintas del mismo conflicto (impositor-sumisión, conciliadora-agresiva, materialista-descuidada con la materia.....).

- ¿Cómo es tu temperamento/estado de ánimo (estable y segura, o es inestable)?

- ¿Cómo son tus reacciones emocionales (miedo, tristeza, asco, enfado, vergüenza, culpa, orgullo)?

- ¿Cómo das y recibes amor (dando abrazos y besos, disfrutando de experiencias, dando regalos y premios, hablando)?

- ¿Qué necesitas para sentirte segur@ emocionalmente? Piensa qué recursos te hubiesen venido bien en tu vida.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 8

1.- PRÁCTICAS DE TERAPIA EMOCIONAL.

- Practica la autocompasión y la compasión.
- Trabaja en espejo, en polaridad y con los Egos con tus padres, para conocerte mejor y comprender las parejas que eliges.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web en Taller 8:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-8/>

- **Mindfulness del amor bondadoso**
 - Se puede hacer a diario, mínimo 5 días en semana.
 - Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

-Caminar con Atención Plena: Siempre que puedas. Al andar con atención plena caminamos sabiendo que lo estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes en cada paso, andando porque sí. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan tus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a esta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Atención a la Respiración:** 10 minutos diarios. Marcar cada día la práctica de esta actividad.

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla cada vez que creas necesario.

4.- PRÁCTICA FAMILIAR DE MINDFULNESS.

AUDIOS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS:

Mindfulness del amor bondadoso para niños a partir de 8 años.

Audio en página web audio en página web correspondiente al taller número 8:
<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-8/>

- Se recomienda hacer la práctica a diario, mínimo 5 días a la semana.

- La práctica se realizará sentado o tumbado en el suelo o en un colchón blando (según prefiera el niño). Si se realiza sentado le recordaremos que coloque la espalda recta, separada del respaldo, con los pies tocando el suelo, las manos encima de los muslos. Siempre acompañará la práctica un adulto.

- Recordad lo importante que es compartir lo que se ha sentido después de cada meditación. Si lo prefiere el niño, además puede escribir sus sensaciones en la hoja de registro.

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

¿Y AHORA QUÉ?

Una vez que hemos realizado la formación de los 8 talleres o módulos, ya hemos experimentado los beneficios de la práctica formal de la meditación. Es muy importante mantener la **disciplina** de la meditación diaria, e ir alternando distintas prácticas guiadas según las necesitemos: respiración, autoestima, pensamientos, apego, el refugio, color compasión, el amor bondadoso...

Con el tiempo se recomienda empezar a realizar **meditación libre**, creándose un protocolo individual que iremos modificando de forma periódica. Podrías en cada meditación seguir un orden:

1.- Empezar con ejercicios de atención a la respiración.

2.- A continuación prestamos atención al cuerpo (exploración corporal).

En estos dos pasos, al dirigir nuestra atención creamos el efecto de calmar la mente, para poder realizar la tercer parte de un modo más sereno y tranquilo.

3.- A continuación, podemos practicar **monitoreo libre** (atender lo que capte tu atención y dejar ir: pensamientos, emociones, sensaciones, respiración), o hacer una práctica **generativa** (color compasión, el amor bondadoso, el refugio), o **de autoobservación y autocorrección** (indagación atenta a nuestros Egos).

4.- Siempre al finalizar es buen momento para practicar los “mantras de los Egos”, y el Doble Cuántico.

Cuando notemos una dificultad en la vida diaria (un enfado, tristeza, miedo, asco) con una persona o situación, podemos optar por:

1.- Hacer la práctica de “Mindfulness e invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo”. El efecto de esta meditación es transitar la dificultad y diluirla.

2.- o hacer la práctica de “Mindfulness e indagación atenta a nuestros Egos”. En este caso además de transitar y diluir la dificultad podemos llegar a la raíz de los Egos que nos hacen caer de forma repetida, y buscar un recurso que podemos luego trabajar de forma consciente. La ventaja de esta segunda práctica es que podemos trabajar con el Doble Cuántico, proyectando en el futuro la luz de nuestros Egos.

Además de la meditación, pondremos en práctica la comunicación emocional, la asertividad, la escucha atenta, el Ho’oponono..... y si sentimos un gran enfado y necesitamos “desapegarnos” practicaremos el protocolo del desapego del taller 7 además de practicar la meditación de “Mindfulness y el apego”.

¿Cómo mantenerse en la disciplina? Es recomendable la asistencia periódica a **grupos y asociaciones** que practiquen la meditación (grupos de meditación, retiros,...), esto ayuda a mantener el hábito y nos enriquecemos con experiencias nuevas derivadas del contacto con los demás. También es recomendable integrar otras prácticas que nos acerquen a sentirnos conectados al ser: ayunos, alimentación sana y consciente, ejercicio físico, Yoga, ejercicios de respiración...

Y si necesitas seguir profundizando, puedes realizar otros talleres o módulos. Visita nuestra web y te mantendremos informado sobre nuevos cursos de formación. ¡Hasta siempre!