



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Yo compasivo"

Propósito

Cultivar el yo compasivo que posee características de sabiduría, coraje, que es amable, confidente, y ofrece compromiso para poder volver a él cada vez que lo necesitemos, nos estemos sintiendo demasiado críticos con nosotros mismos, o experimentemos vergüenza.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual
 Duración	25/30 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento: centramiento

Se propone sentarse en posición vertical, pero cómoda, en una silla. La propuesta es adoptar una postura con una buena base, confiando en la silla. La respiración debe ser rítmica, relajante, y la expresión facial, amigable. Se indica procurar que la respiración se ralentice un poco, y descansar suavemente la atención en el flujo entre respiración y respiración. La duración de esta parte el ejercicio es de aproximadamente sesenta segundos.

Segundo momento: evocar la imaginería

El facilitador podrá decir lo siguiente, para abordar este momento:

"Ahora, como actores que se meten en un papel, van a usar la imaginación para crear un esquema de cómo serían, si fueran personas



profundamente compasivas. Así que, por un momento, piensen en las cualidades que tendrían. Si los ayuda, tómense un momento para pensar en alguien que conocen y que consideran muy compasivo. ¿Cuáles son las características que lo convierten en una persona compasiva? No importa si realmente creen que son personas compasivas. Lo más importante es imaginar que tienen las cualidades de una persona profundamente compasiva, entrando en este personaje, esta versión de ustedes mismos, al igual que los actores lo hacen cuando toman un papel. Pasemos un minuto imaginando estas cualidades".

"Ahora nos vamos a centrar en las tres cualidades específicas de compasión: la sabiduría, el cuidado y la fuerza/el compromiso.

Sabiduría

La primera cualidad del ser compasivo es la sabiduría. Hay muchas fuentes de sabiduría: puede provenir de la aceptación de que tenemos cerebros complicados, que a menudo quedan atrapados en bucles, o emociones y deseos fuertes, que son difíciles de manejar. No elegimos tener una mente que funciona así. De hecho, gran parte de lo que somos –nuestros genes, nuestro género, nuestra etnia o cultura– tampoco lo elegimos, y sin embargo tiene un impacto significativo en la persona que somos. Si hubiéramos sido criados por nuestros vecinos de al lado, en lugar de en nuestra casa por nuestros cuidadores, hoy seríamos una persona diferente. Así que el ser compasivo tiene una profunda sabiduría sobre la naturaleza de la vida misma, sabe que muchos de nuestros problemas están arraigados en cosas que han estado fuera de nuestro control.

La sabiduría del ser compasivo también está vinculada a aprender a asumir la responsabilidad de hacer algo acerca de tu sufrimiento. Esto implica apartarse de la culpa, la vergüenza y el juicio y cultivar nuestras mentes de una manera que pueda ser útil. Así como la hierba, las flores y los arbustos de un jardín pueden crecer de todo



tipo de maneras, si queremos que nuestra mente se vea diferente, necesitamos pasar tiempo cultivándola. Nuestra sabiduría compasiva se desarrolla para permitirnos aprender habilidades que nos ayuden a aliviar la angustia y las dificultades que encontramos en la vida".

Duración aproximada: 60 segundos.

Fuerza

Ahora, traeremos a la mente la calidad de la fuerza y la autoridad. Esta fuerza surge tanto de la sabiduría de entender la realidad de la angustia y el sufrimiento en la vida, como del compromiso de hacer lo que podamos al respecto. Implica valor para enfrentar las dificultades y tolerar las molestias que traen, así como nuestros temores frente al cambio. Imaginemos que el ser compasivo es fuerte y tiene confianza en sí mismo; para sentir esto, nuestra postura corporal debe estar erguida, los pies en el suelo y el ritmo respiratorio fluido. Consideremos qué tono de voz usaríamos, cómo podríamos ponernos de pie y caminar, como una persona fuerte y segura de sí misma. Pasemos un corto tiempo trayendo a la mente la imagen de una autoridad fuerte, confiada y compasiva.

Cuidado - compromiso

Por último, centrémonos en la calidad del compromiso. El ser compasivo tiene un profundo cuidado-compromiso con nosotros. Esto está en parte ligado a una apreciación de que la vida puede ser muy difícil, y que vamos a luchar con muchas cosas. Así que dado esto, el ser compasivo está motivado para ser cariñoso y aliviar el sufrimiento propio, y el de otros. También tiene el deseo de contribuir al bienestar. Reconoce que si bien muchas de nuestras luchas no son culpa nuestra, podemos asumir la responsabilidad de actuar de manera útil y sabia. Imaginemos cómo nos pararíamos, si creyéramos esto. Consideremos cómo podría ser la expresión facial, el tono de voz, si fuéramos profundamente cariñosos y quisiéramos aliviar el sufrimiento".



Duración aproximada: sesenta segundos.

"A menudo, las personas encuentran que practicar este ejercicio regularmente, durante varias semanas, ayuda a sentirse más conectado con la idea del yo compasivo. Tratemos de imaginar estas cualidades: cuidado, compromiso, sabiduría, fuerza, uniéndose en el yo compasivo.

¿Cómo nos mostraríamos, de pie? ¿Cómo podremos hablar? ¿Cómo pensaríamos y sentiríamos? ¿Cómo trataríamos de responder a las personas que sean como nosotros?

Concentrémonos en el deseo de pensar, comportarse y sentir que somos compasivos. No se preocupen si en realidad sienten que no tienen estas cualidades. Como un actor interpretando a un personaje, imaginen cómo sería si lo hicieran..

Tómense tiempo para conectarse con las diferentes cualidades. Cuando se sientan listos, simplemente dejen que la imagen se desvanezca. Está permitido tomar algunas notas o escribir las reflexiones que surgieron en el recorrido".

Tercer momento:

Se invitará a los participantes a compartir las conclusiones sobre la actividad.



Recomendaciones para el facilitador

Apelar mucho al tono de voz (suave y amable), e invitar a los presentes a hacer pausas cada vez más largas.



Práctica inspirada en:

Irons, C & Beaumont, E. (2017). The compassionate mind workbook: A step-By-Step guide to developing your compassionate self. Great Britain, Robinson.