



**ESPAZO DE MINDFULNESS E
COMPAIXÓN**



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

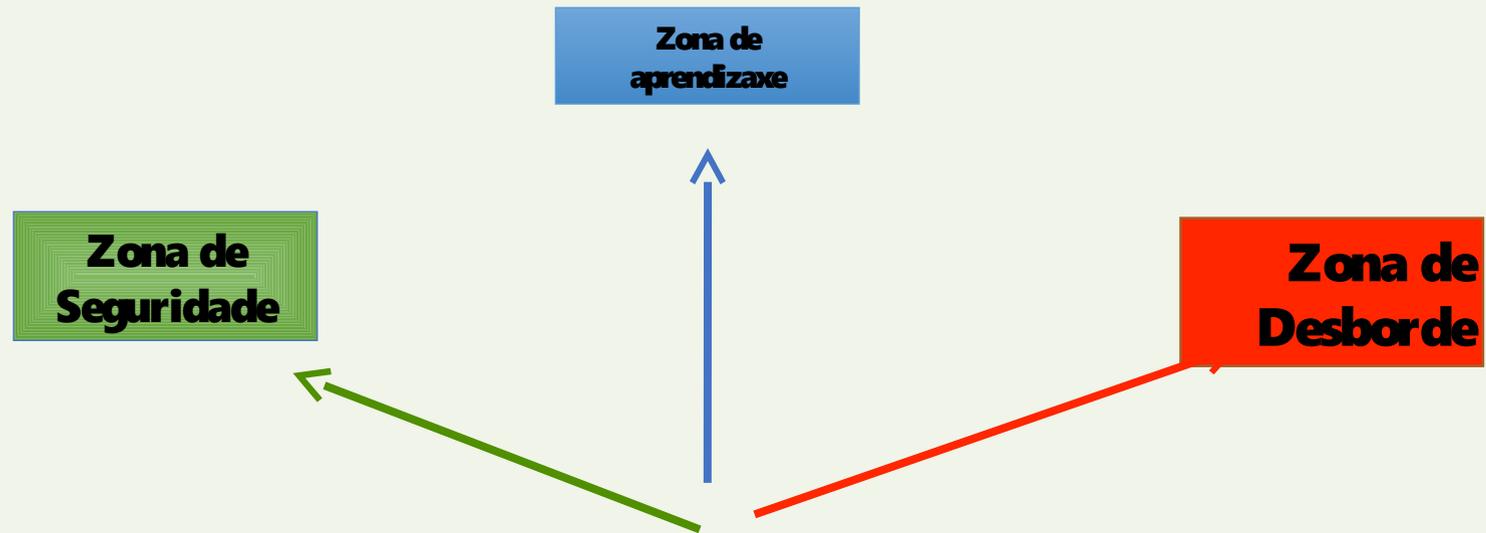
PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Berta Fernández Méndez

Do 20 de febreiro ao 17 de abril



Autocuidado activo: asume a responsabilidade de tu propio bienestar emocional. Observar y tener en cuenta que no es aconsejable salir a la zona de desborde, porque ahí vamos a incrementar el sufrimiento y podemos desregularnos. Recordar ser amables y activar el autocuidado en todo momento. ¿Hasta dónde puedo llegar sin sufrir innecesariamente? Y ahí me sostengo.





**ESPAZO DE MINDFULNESS E
COMPAIXÓN**



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

PRÁCTICA INICIAL:

Anclaje en la interdependencia de la vida



PROGRAMA

SESIÓN 1. APRENDEENDO A PARAR

SESIÓN 2. HABITANDO O NOSO CORPO

SESIÓN 3. PENSAMENTOS, SAÍNDO DO REMUÍÑO

SESIÓN 4. APRENDEENDO A REGULARNOS MELLOR

SESIÓN 5. ABRAZANDO AS NOSAS EMOCIÓNS

SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN

SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.

**SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE
COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHE.**



**ESPAZO DE MINDFULNESS E
COMPAIXÓN**



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA



- A lo largo de este viaje de ocho semanas, hemos estado practicando el mindfulness, la compasión y el amor bondadoso tanto para un ser querido como para nosotros mismos.**
- Profundizando un poco más en el cultivo de la compasión, nos vamos a centrar en descubrir qué es lo que nos une con otros seres humanos, incluso con aquellos “improbables”: aquellos seres humanos que nos pueden generar desagrado o aversión, o nos resultan indiferentes.**
- Si no aprendemos a ver al otro/a como a un ser humano, “TAL COMO YO”, no seremos capaces de aceptarlo, de aproximarnos a su experiencia y de, incluso, llegar a desarrollar algún grado de reconocimiento de su humanidad. La compasión no es excluyente, sino que es ampliar el círculo. Para qué, para superar barreras excluyentes y, generar unidad, intentar hacer un mundo mejor: MENTALIDAD DE CRECIMIENTO (mensaje de abundancia).**



Recordemos que el desarrollo de la Compasión tiene tres flujos:

. De los otros hacia uno mismo: recibir Compasión

. De uno mismo hacia uno mismo: Autocompasión

. De uno/a mismo/a hacia los otras personas: ofrecer Compasión a seres queridos y, también, a seres que están fuera de nuestro círculo habitual (“ampliar el círculo”).



- **Esta sesión se va a centrar en cómo conectar con la idea de que a nivel fundamental y básico, todos los seres compartimos el mismo anhelo de ser felices y de no sufrir.**
- **Las prácticas que vamos a cultivar esta semana van sobre la empatía y el reconocimiento de nuestra interdependencia y humanidad compartida con diferentes personas, incluso con otros seres. Y, desde aquí, ir expandiendo la Compasión hacia seres humanos que no se encuentran de manera natural (mentalidad de tribu) en nuestro círculo habitual: “seres improbables”.**
- **Para explorar lo que nos une con otros seres profundizaremos en algunos aspectos de la empatía y, también, acerca de qué obstáculos empáticos nos hacen distanciar de algunas personas o grupos.**



¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

- . Es un componente previo a la Compasión.**
- . La empatía nos ayuda a imaginar por lo que le puede estar pasando una persona y ponernos en su lugar.**
- . Esto nos puede ayudar a conectar y a reconocer el sufrimiento de otra persona y su aspiración a la felicidad.**



TIPOS DE EMPATÍA:

- **EMPATÍA COGNITIVA:** Ponerse en el lugar del otro. Imaginar por lo que está pasando. Esto ocurre gracias a las neuronas espejo, zonas más modernas del cerebro -el neocortex-. “Nos reflejamos constantemente”. Imaginar cómo será estar en la situación de otra persona (es un ejercicio cognitivo).
- **EMPATÍA EMOCIONAL:** Ya no es imaginar, sino que es resonar con lo que puede estar sintiendo la otra persona. Nos ponemos en su pellejo. Hay un contagio emocional, la tendencia a adoptar el estado emocional de otras personas (son los rudimentos de la empatía).
- Podemos entrenar la mente -nuestra capacidad empática- en *rehumanizar* (in-group) o *deshumanizar* (out-group). ¿Cómo? trayendo un sentido de autoconsciencia cuando nos reconocemos como seres separados.



FACILITADORES Y BARRERAS EMPÁTICAS:

- Es más fácil sentir empatía y ver la humanidad compartida con algunas personas y grupos que con otras. Tenemos nuestras preferencias (mentalidad de tribu). Condicionadas cultural, social y biográficamente.**
- Es más fácil sentir empatía hacia personas o grupos que nos caen bien o gustan.**
- También resulta más fácil experimentar empatía cuando nos sentimos relajados en vez de estresados y ajetreados. Esto sucede porque el sistema de alerta nos desconecta y buscamos la protección. De este modo, se activan más fácilmente los prejuicios (a través de diferentes grados de miedo, ansiedad, ira o asco hacia lo que percibimos como diferente). También cuando estamos en un modo muy competitivo, ver al otro como rival -mejor bloquear emociones para apartarlo del medio- (sistema de logro).**



FACILITADORES Y BARRERAS EMPÁTICAS:

- La empatía se puede activar y desactivar. Formas en las que a veces desactivamos nuestra empatía hacia cierto tipo de personas: lo hacemos a través de nuestros estereotipos o prejuicios. Todos los tenemos. Se activan automáticamente según vemos a alguien, y sucede en los primeros segundos (cómo se mueve, cómo va vestido, cuánto estatus o poder tiene, etc.). (Fiske, 2007, 2009).**
- Y, generalmente, tiene que ver con la mentalidad de escasez más que con el odio. ¿Por qué? Por que es una manera de protegernos a nosotras mismas de sentir una empatía que nos empujaría a hacer algo para aliviar el sufrimiento y activar la respuesta compasiva.**
- Se interponen barreras también a través de la idealización (lo percibo como un ser superior) o de la infra-deshumanización (lo percibo como inferior). Estereotipos que sesgan nuestra mirada y condicionan las emociones que experimentamos hacia esa persona o grupo determinado.**



Preguntas a plantearse para explorar nuestras barreras (mentalidad de tribu):

- 1. ¿Por quién resulta fácil sentir empatía? (ej., niños, familia, amigos, personas con discapacidades, “madre Teresa”, gente atractiva, ancianos).**
- 2. ¿Por quién resulta difícil sentir empatía? (ej., gente rica y con poder, gente con éxito, también hacia gente atractiva, políticos, gente con ideas diferentes, tradiciones culturales diferentes).**



PASAMOS DEL LA EMPATÍA A LA COMPASIÓN. PASOS PARA EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN HACIA OTRAS PERSONAS:

- Igualdad básica entre todos los seres humanos (humanidad compartida): es el “TAL COMO YO”: darnos cuenta de que la vida de los demás es tan rica como la de los otros/as.**
- Apreciación de la interdependencia e interconexión con todos los demás seres.**
- Que aflore un sentido de la preocupación empática y amorosa por el otro ser en nuestro corazón. Conectamos con esa aspiración de bienestar hacia los otros.**



¿QUÉ ENTENDEMOS POR LA HUMANIDAD COMPARTIDA?:

- La conexión con los demás seres humanos, sea cuál sea su condición. Reconocer/asumir que el otro también es un ser humano, y me permite tender un puente empático hacia el/la otro/a. Esto implica que sé algunas cosas sobre este ser humano (quiere ser feliz y verse libre de sufrimiento; desea amar y ser amada; ser tratada con respeto, tiene aspiraciones, etc.).**
- La apreciación de la contribución de los demás en nuestra vida, de manera directa o indirecta.**
- Estas personas son el padre/madre/hermana/amigo/pareja/hijo de alguien.**
- Recordar que yo soy una persona más entre los siete mil quinientos millones de personas. Sólo puedo tener acceso a mi experiencia, pero hay millones. Es cambiar la perspectiva del ombliguismo, del "yomimeconmigo".**



¿QUÉ ENTENDEMOS POR LA HUMANIDAD COMPARTIDA?:

- La conexión con los demás seres humanos, sea cuál sea su condición. Reconocer/asumir que el otro también es un ser humano, y me permite tender un puente empático hacia el/la otro/a. Esto implica que sé algunas cosas sobre este ser humano (quiere ser feliz y verse libre de sufrimiento; desea amar y ser amada; ser tratada con respeto, tiene aspiraciones, etc.).**
- La apreciación de la contribución de los demás en nuestra vida, de manera directa o indirecta.**
- Estas personas son el padre/madre/hermana/amigo/pareja/hijo de alguien.**
- Recordar que yo soy una persona más entre los siete mil quinientos millones de personas. Sólo puedo tener acceso a mi experiencia, pero hay millones. Es cambiar la perspectiva del ombliguismo, del "yomimeconmigo".**



HUMANIDAD COMPARTIDA:

- **Tiene que ver con cómo percibimos a los demás, como iguales o como diferentes.**
- **Tiene que ver con observar los comportamientos de otras personas y ver su humanidad, ser capaz de reconocer las razones que motivan sus comportamientos y actitudes, ver más allá de lo inmediato.**
- **Las personas actúan para evitar el sufrimiento y encontrar la felicidad.**
- **Pero muchas veces buscan la felicidad de modos sufrientes y torpes.**
- **La frase clave de esta semana es “TAL COMO YO”: todos, básicamente, tenemos las mismas aspiraciones básicas. No tenemos que estar de acuerdo con sus medios, y esto no nos obliga a ser su amigo, pero sí nos invita a reconocer que son humanos. Rehumanizar la mirada. Ver a humanos en vez de monstruos o cosas...**
- **Porque nosotros también, a veces, nos equivocamos en las maneras en las que buscamos la felicidad. Y, desde ahí, consciente o inconscientemente, podemos ser la fuente de sufrimiento de otros seres. Al final, todos nos estamos cocinando. Esto de ser humano es un gran experimento, es un banco de pruebas.**



¿CÓMO CULTIVAR LA HUMANIDAD COMPARTIDA?:

- INTERDEPENDENCIA: consciencia de que nuestra supervivencia y bienestar depende de muchas otras personas y seres. No estamos solos/as, no sobreviviríamos solos/as.**
- INTERCONEXIÓN: con todo lo que nos rodea. Estamos conectados/as con todo lo demás. Somos parte de una complejidad, estamos flotando en una red invisible.**
- Desarrollando un sentido de interconectividad e interconexión (p.ejem: justicia social, atender mejor a los demás, cultivo de la amabilidad, de la gratitud, etc.).**
- Sin lugar a duda, las semillas que crecen son las que más regamos.**
- Llegar hasta aquí es un grado trascendente de la Compasión, es trascender las barreras de lo que nos hace diferentes.**



Meditación y ejercicio de empatía:

- Escoge al azar a una persona de este grupo, que no conozcas de nada, y la vas a mantener en tu mente mientras hacemos un ejercicio de meditación reflexiva.**
- Meditación acerca del nacimiento, vida y muerte de esta persona desconocida.**
- En el chat vamos a compartir lo que nos ha suscitado esta práctica: ¿Cómo hemos sentido la empatía hacia esta persona desconocida, ante estos eventos inevitables de la Vida?**



MEDITACIÓN FINAL:

HUMANIDAD COMPARTIDA

La pregunta de quién soy yo presupone quiénes somos. Somos seres humanos conviviendo con otros seres humanos, navegando en este inmenso océano que es la Vida.

Es un mindfulness abierto, amoroso y compasivo hacia esto que significa ser humano.