

“Compasión por el cuerpo, la mente y las relaciones”

Facilitador: Valentín Méndez

Experiencia de la compasión

Estrategias de la familia constructiva de las prácticas contemplativas



Familia
atencional

- ✓ Regulación de procesos atencionales y metacognición
- ✓ Manipular la apertura de la atención
- ✓ Monitorear, detectar y desvincularse de distractores
- ✓ Re-orientar la atención

Estrategias de la familia constructiva de las prácticas contemplativas



Familia
deconstructiva

- ✓ **Cultivar la toma de consciencia sobre la naturaleza de los fenómenos y la consciencia**
- ✓ **Explorar dinámicas en la percepción, emoción y cognición**
- ✓ **Deshacer patrones cognitivos desadaptativos**

Estrategias de la familia constructiva de las prácticas contemplativas



- ✓ **Cultivo cognitivo (una manera de procesar las experiencias) y**
- ✓ **Cultivo afectivo (la forma de responder a ellas)**
- ✓ **Que promueve el bienestar individual**
- ✓ **Y el bienestar relacional**

Estrategias de la familia constructiva de las prácticas contemplativas



- ✓ Estas prácticas emplean la imaginación
- ✓ Para estas prácticas es útil el cultivo la estabilidad de la atención
- ✓ Frecuentemente detonan emociones, pero ese no es su propósito
- ✓ En cuanto al cultivo de la compasión se enfatiza el desarrollo de una “predisposición” o actitud
- ✓ Se pueden sentir cosas agradables, desagradables o nada y ese no es el criterio para “evaluar” la eficiencia de la práctica

**Diferenciando el concepto
de lo que no es**

Lo que no es la compasión

- ✓ **No es empatía**
- ✓ **Empatía cognitiva:
Reconocer lo que el
otro siente en un nivel
cognitivo**



Lo que no es la compasión

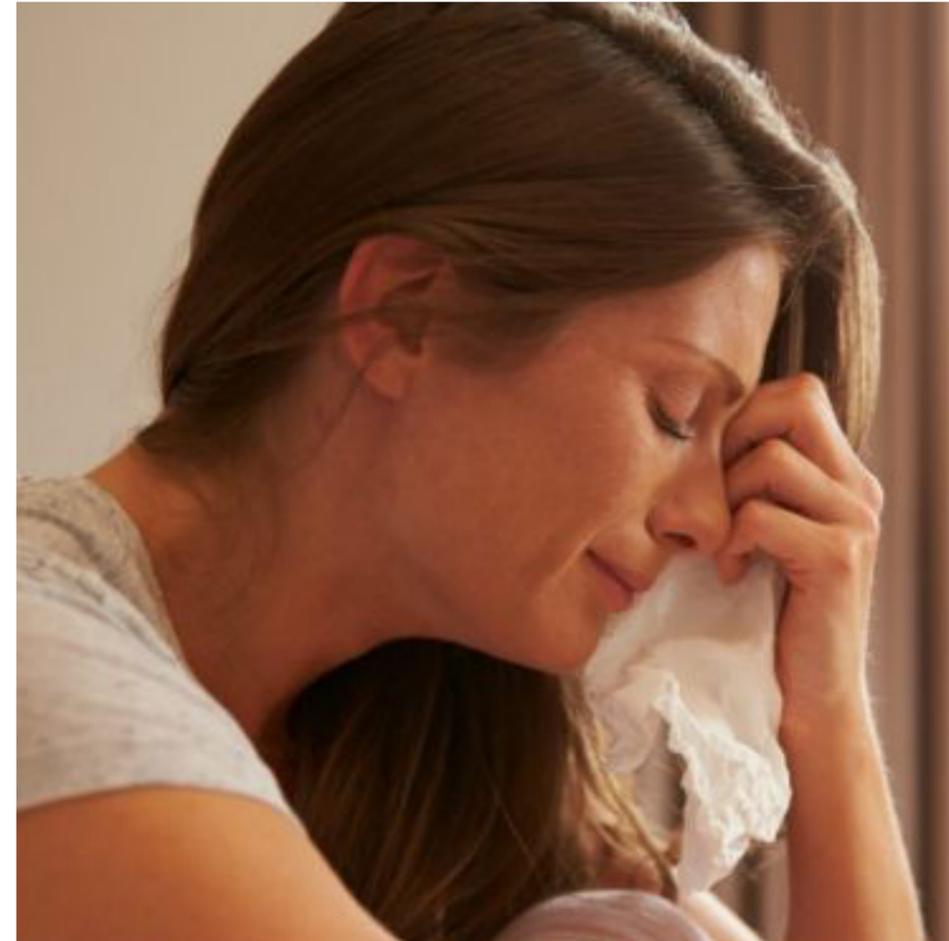


✓ **Empatía emocional: también se le refiere como resonancia emocional y es experimentar una emoción al presenciar la emoción de alguien más**

✓ **La hay Idéntica y complementaria**

Lo que no es la compasión

- ✓ **La empatía no incluye la intención de aliviar el malestar ni la motivación de hacerlo**
- ✓ **No es malestar empático (empathic distress): El malestar que surge de experimentar el malestar en otros**



Lo que no es la compasión



- ✓ **No es lástima: en la lástima hay una experiencia de superioridad de quien la experimenta con respecto a la persona que ve sufriendo**
- ✓ **No es sacrificarse a uno mismo**
- ✓ **No es heroísmo, aunque puede haber un tipo de heroísmo compasivo**

Lo que no es la compasión

✓ **No es una práctica
“avanzada”**

✓ **No es solo para los
que son “buenos”,
“especiales” o
“santos”**



Lo que no es la compasión



- ✓ **No es una emoción**
- ✓ **No es permitir que pasen sobre ti**
- ✓ **Existe una compasión airada, no siempre es suave**

Detalles sobre la compasión

- ✓ **Para su estudio y cultivo se considera como un constructo multifactorial**
- ✓ **No es solo una emoción**



Detalles sobre la compasión



✓ **Algunas personas experimentan dificultades para “sentir” las emociones asociadas**

✓ **Puede haber compasión sin una emoción intensa**

Detalles sobre la compasión

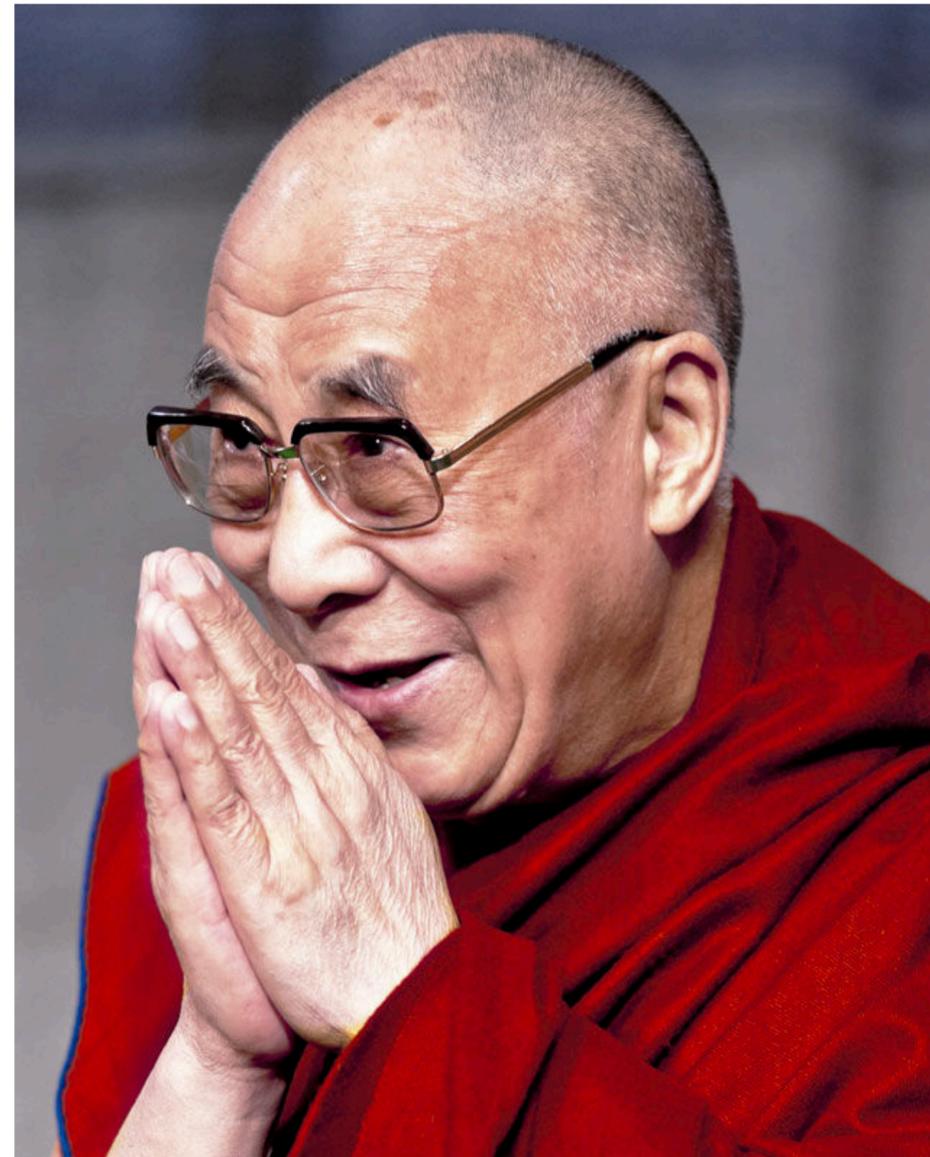
- ✓ **Resulta más relevante la “actitud o predisposición”**
- ✓ **Esta predisposición se puede cultivar**



Definición de compasión

Compasión

- ✓ **Compasión es: “Un estado mental que no es violento, no causa daño y no es agresivo...”**
- ✓ **... se trata de una actitud mental basada en el deseo de que los seres se liberen de su sufrimiento**
- ✓ **y está asociada a un sentido de compromiso, responsabilidad y respeto a los demás” (Gyatso, T., 1998)**
- ✓ **Es “la apertura o sensibilidad al sufrimiento de uno mismo y de los demás unido a la motivación de aliviarlo o prevenirlo” (Gilbert, P., p. 19)**



Metta Sutta

Metta Sutta - Discurso del Amor Bondadoso

Esto debe hacer quien es sabio en bondad para conseguir el camino hacia la paz:

Desear el contento y la seguridad para que todos los seres estén bien y a salvo, ya sean débiles o fuertes, sin omitir a ninguno.

Grandes o medianos, pequeños o diminutos, así como visibles o invisibles, vivan cerca o lejos...

¡Que todos estén bien!

Que uno no engañe al otro, que no haya desprecio entre ellos.

Metta Sutta - Discurso del Amor Bondadoso

Que ninguno por engaño o mala voluntad desee el daño al otro.

Tal como una madre protege con su vida a su único hijo,

del mismo modo y con un corazón ilimitado

así es como se debe querer la protección de todos los seres vivos:

irradiando bondad sobre el mundo entero, enviándola hacia arriba hasta los cielos,

y hacia abajo hasta las profundidades; alrededor y a todas partes, sin límites.

Metta Sutta - Discurso del Amor Bondadoso

Y así, estando libre del odio y de la mala intención,

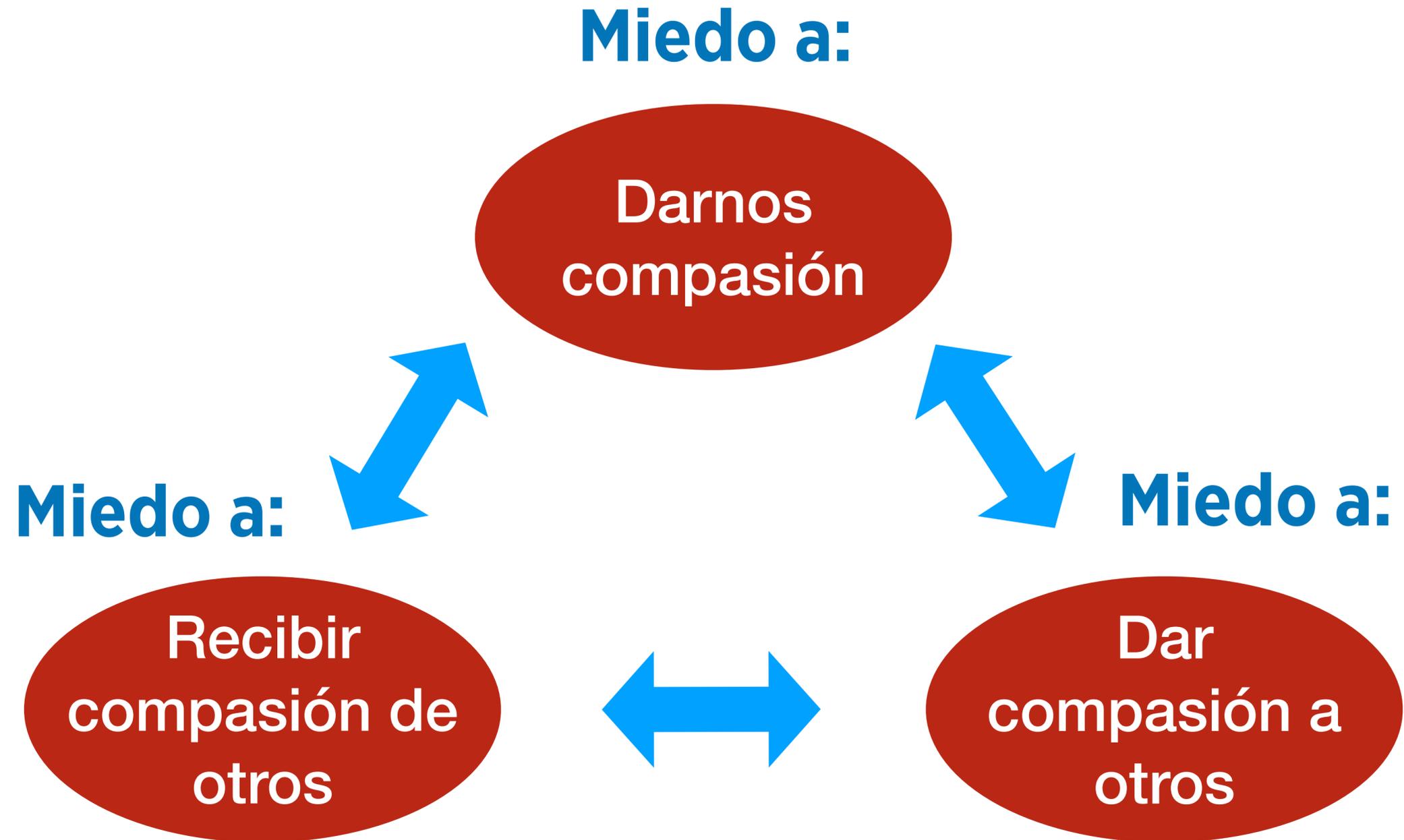
cuando se esté de pie o caminando, sentado o acostado,

libre de la pereza se debe mantener esta consciencia ilimitada.

Esto es la morada sublime.

Al no mantener ideas preconcebidas, se tiene el corazón purificado, claridad de visión y libertad de la esclavitud de los sentidos.

Flujo de la compasión



Recibir compasión de otros

✓ Hacernos conscientes de la compasión que ya recibimos de los seres cercanos

✓ Hacernos conscientes de la compasión que recibimos de los seres lejanos

✓ Permitirnos ser cuidados por otros

✓ Pedir apoyo y cuidado sin expectativas (como petición y no como exigencia)



Recibir compasión de otros

Dar compasión a otros

✓ **Conectar con los demás no sólo desde la resonancia emocional, sino desde la compasión**

✓ **Ofrecer compasión no solo conductualmente, sino mental y emocionalmente también**

✓ **Recordar que si nuestra compasión no nos incluye está incompleta**

✓ **Permitiéndonos experimentar la satisfacción por compasión**



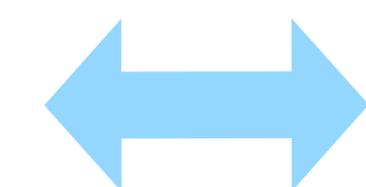
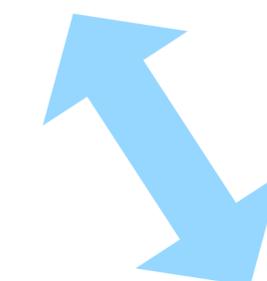
Darnos compasión

✓ Hacernos conscientes de nuestro malestar con atención plena: disminuyendo la sobreidentificación

✓ Reconocer que no estamos solos, que el malestar no es un indicador de estar fallidos o tener errores, disminuyendo el aislamiento

✓ Cambiar el autojuicio por bondad o amabilidad hacia nosotros, porque nos viene muy bien recibirla cuando sufrimos

✓ Recordar que no es ser indulgentes con nuestras conductas destructivas, o poner pretextos, la autocompasión siempre es nutritiva



Atestiguar la compasión



✓ **Buscar historias sobresalientes de compasión**

✓ **Reconocer la compasión de unos a otros en la vida cotidiana**

✓ **Identificar la compasión entre diferentes especies**

✓ **Buscar actos heroicos, de búsqueda de justicia, de cuidado del ambiente...**

Atestiguar la compasión

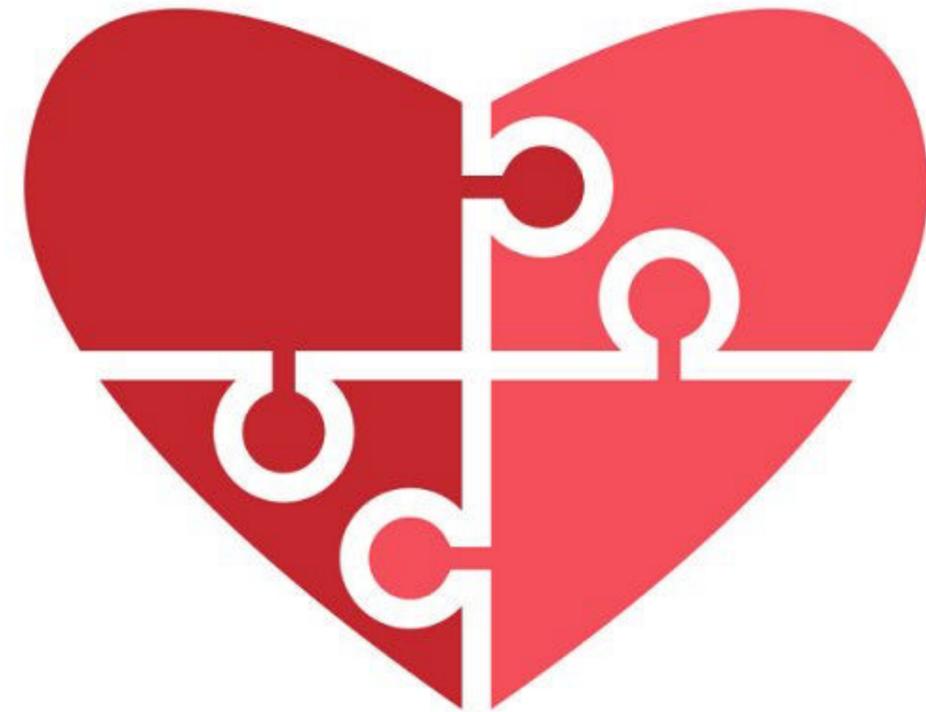


En pequeños grupos compartir un evento en el que recibieron ayuda de otras personas (ejemplo)

Si existiera el “paraíso” o un lugar donde moran las “divinidades” ¿Cómo sería la relación entre los seres que habiten ahí?, ¿Qué tipo de actitudes tendrían unos hacia otros?

La propuesta de la psicología contemplativa Budista

- ✓ **Existen cuatro actitudes saludables y la compasión es una de ellas**
- ✓ **Promueven un tipo de relacionamiento y de predisposición a los otros que genera bienestar**
- ✓ **Pueden cultivarse más allá de tu círculo inmediato**
- ✓ **Son la base motivacional del comportamiento ético**



Las 4 Brahmaviharas

- ✓ **Palabra del Pali que se puede traducir como:**
- ✓ **Las cuatro moradas divinas**
- ✓ **Las cuatro actitudes sublimes**
- ✓ **Las actitudes inconmensurables**
- ✓ **El noble modo de vida**



Detalles de las cuatro actitudes sublimes

El modelo de los cuatro Brahmaviharas

Amor bondadoso	El deseo de que uno mismo o los demás seres tengan la felicidad y sus causas
Compasión	El deseo saludable de que uno mismo o los demás seres estén libres del sufrimiento y sus causas genuinas
Alegría empática / Regocijo	Experimentar felicidad por la felicidad y la virtud de los demás
Ecuanimidad	Estar libre del aferramiento hacia unos y la aversión hacia otros / Estar libre de los desequilibrios emocionales que eso genera

¿Práctica de Regocijo?

El modelo de los cuatro Brahmaviharas

Inconmensurable	Nombre tradicional	Detonante	Enemigo lejano	Enemigo cercano
Amor bondadoso	Metta (Pali)/ Maitri (Sct)	Reconocer lo querible	Odio	Apego / Aferramiento neurótico
Compasión	Karuna	Consciencia del malestar	Crueldad	Lástima / desesperanza
Alegría empática / Regocijo	Mudita	Resonar con la virtud o la felicidad de otros	Envidia	Frivolidad
Ecuanimidad	Upekkha/ Upekksha	Las tres anteriores sin predilección de unos sobre otros	Agitación entre el aferramiento y la aversión	Fría indiferencia

Modelo de las cuatro moradas divinas

✓ Como estrategias de equilibrio emocional

Actitud	Aflicción (Cuando Fallan)	Antídoto
Amor Bondadoso / Bondad amorosa	Apego	Compasión hacia otros
Compasión	Desesperanza	Regocijo
Regocijo	Agitación	Ecuanimidad
Ecuanimidad	Indiferencia	Amor bondadoso

**Evidencia científica de
los impactos del cultivo
del amor bondadoso y
de la compasión**

La ciencia detrás de la práctica de Amor Bondadoso (Seppala, 2014)

Aumenta las emociones de tono positivo y disminuye las de tono negativo	Incrementa el tono vagal	Disminuye las migrañas y la tensión emocional asociada	Disminuye el dolor crónico y el malestar psicológico asociado
Reduce la depresión y el trastorno por estrés postraumático	Disminuye síntomas negativos de individuos con esquizofrenia	Activa la empatía	Disminuye el envejecimiento
Promueve conductas de ayuda	Aumenta la compasión	Disminuye el sesgo hacia las minorías	Aumenta la conexión social
Reduce la autocrítica, y los síntomas depresivos	Es efectiva para la conexión social incluso en dosis pequeñas	Tiene impacto a largo plazo	Favorece la regulación del sistema parasimpático

La ciencia detrás de la práctica de **compasión** (Greater Good Science Center)

Genera placer	Da más felicidad que comprarnos cosas	Nos hace más atractivos	Hace sentir bien a las personas alrededor
Promueve una reacción en cadena	Aumenta la salud y la longevidad	Disminuye pensamientos autoreferenciales de depresión y ansiedad	Es parte de nuestro “diseño” natural
Nos hace sentir con más tiempo y más dinero	Es bueno para la sociedad y para el planeta	Protege contra el estrés	Aminora los niveles de ansiedad y depresión
Ayuda a regular las emociones	Reduce la ansiedad social	Acelera la recuperación de enfermedades	Disminuye la inflamación celular

Componentes del cultivo de la compasión

Componentes del cultivo de la compasión

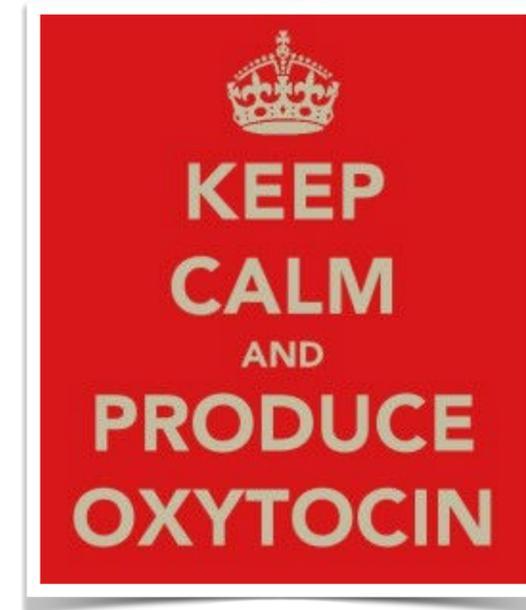
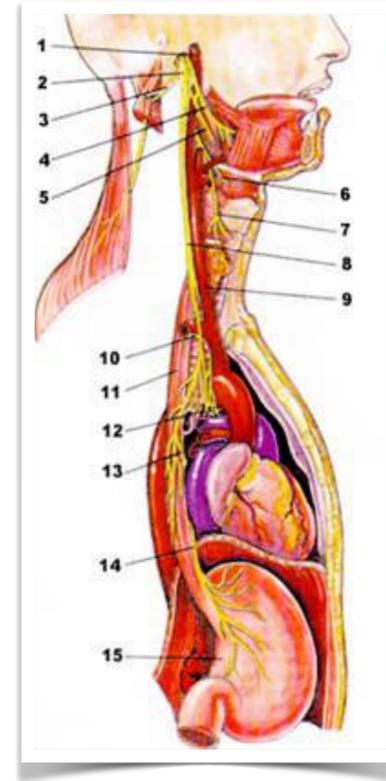


Obstáculos para la compasión

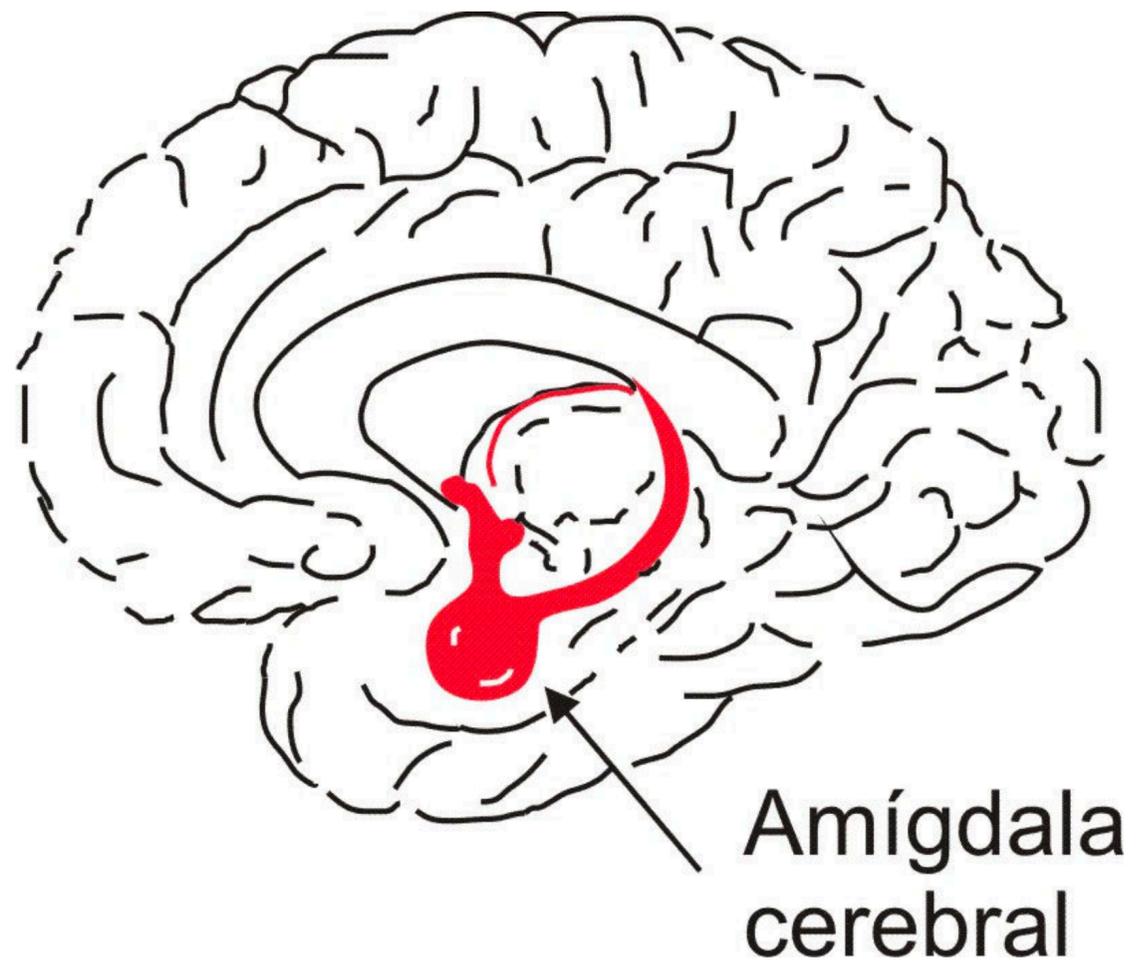
**La compasión Compite
con otras
predisposiciones**

Compite con otras predisposiciones

- ✓ **Contamos con una estructura propicia para el desarrollo de la compasión**
- ✓ **No es algo que debamos “crear” desde cero**



Compite con otras predisposiciones



- ✓ **Contamos con un cerebro que se diseñó a lo largo de la evolución**
- ✓ **Cuenta con diferentes impulsos y sistemas**

Compite con otras predisposiciones

Sistema de Logro

Objetivo: Dirigirnos hacia los recursos



Nucleo de accumbens



Dopamina

Emociones/Sentimientos:

Desear, conseguir, lograr,
progresar, avanzar

Sistema de Amenaza

Objetivo: Detección de peligros y protección
"Más vale prevenir que curar"



Amígdala



Adrenalina, cortisol

Emociones/sentimientos:

Ansiedad, ira, asco

Sistema de Calma

Objetivo: Regular el estrés y promover vínculos



Corteza Prefrontal



Opiáceos, Oxitocina

Emociones/sentimientos:

Contento, seguro, protegido,
cuidado, confianza

Compite con otras predisposiciones



- ✓ Cada sistema de regulación emocional:
- ✓ Orienta la atención
- ✓ Impacta como procesas lo que percibes
- ✓ Promueve un tipo de respuesta

Compite con otras predisposiciones

- ✓ **La predisposición que cultivemos es la que será más accesible**
- ✓ **La cultura tiene un papel fundamental**

