

BITÁCORA DEL CUERPO



Autora: Bibiana Giraldo

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

Contenido

Unidad 1. La autocompasión

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | ¿Qué es la autocompasión? | 2 |
| 2. | Autoestima vs. amor propio | 3 |
| 3. | Elementos de la compasión | 3 |
| 4. | Malentendidos de la práctica de la autocompasión | 4 |

Unidad 2. La práctica

- | | | |
|----|------------------------------|---|
| 1. | Práctica 1: La autocompasión | 5 |
|----|------------------------------|---|

Unidad 3. Practicando la autocompasión en el aula

1

- | | | |
|----|---------------------|---|
| 1. | Ser mi propio amigo | 6 |
|----|---------------------|---|



Unidad 1. La autocompasión

1. ¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión es esa habilidad que todos tenemos de tratarnos como un buen amigo. Para ello, quisiéramos preguntarte:

- Cuando un amigo viene a contarte un problema, un fracaso o un error y está pasándola mal, ¿qué haces?, ¿qué le dices? (reflexiona 10 segundos).
- Ahora, cuando eres tú quien tiene un problema, has fracasado en algo o cometes un error, ¿qué haces?, ¿qué te dices? (10 segundos).
- Quizá hayas encontrado que eres más amable con otros que contigo mismo(a), o quizá hayas encontrado que eres duro(a) con los demás y a la vez contigo.



Nos han enseñado a ser amables con los demás, decir gracias, por favor, entre otras formas, pero no a ser amables con la persona más importante, la que ha estado con nosotros desde los inicios de vida y que va estar con nosotros hasta el final de nuestros días, es decir, con nosotros mismos.

Vivir en guerra con nosotros es uno de los peores castigos que nos podemos dar ya que estamos destinados a estar con nosotros por el resto de nuestras vidas, así que la compasión es esa habilidad que todos podemos desarrollar que consiste en aprender a tratarnos como a nuestros mejores amigos.

Pero, ¿qué es un buen amigo? Un buen amigo básicamente es ese que está con nosotros en las buenas y en las malas, que celebra nuestros logros y también nos escucha, nos alienta y nos dice la verdad.



¿Qué tal si somos ese amigo?, ¿qué tal si nos reconocemos y nos felicitamos a nosotros mismos cuando tenemos aciertos?, ¿qué tal si nos desahogamos, nos escuchamos, nos apoyamos y, por supuesto, nos decimos la verdad? Hay momentos en que las personas o las situaciones nos apoyan y otros en los que esto no sucede, es por eso que la compasión trae resiliencias, porque cuando la vida te da la espalda, tú no te la das, y esto hace que seas más fuerte. Si la vida te da la espalda y además tú te la das, es peor. De hecho, la autocompasión, te ayuda a ser más fuerte, determinante, a salir de la zona de confort, y a tomar acción. Tomando la analogía de la flecha que se trabajó en

el anterior módulo, la práctica de la autocompasión nos ayuda a no enterrarnos esa segunda flecha al castigarnos y juzgarnos. La compasión nos ayuda a aprender de los errores, a crecer y a exigimos de una manera saludable y no destructiva.

2. Autoestima vs. amor propio

Hay una gran diferencia entre autoestima y amor propio. La diferencia radica en el significado que le damos a estos dos conceptos.

La autoestima es ese sentimiento propio de satisfacción con nosotros mismos. Esa satisfacción que viene de un logro o, quizá, de estar por encima del promedio. Esto puede ser muy peligroso y es una de las causas de enfermedades mentales como la depresión, pues es imposible que todo el tiempo tengamos logros y que estemos por encima del promedio. En un momento los niños pueden sacar mejores notas que otros, quizás tu algún momento de tu vida tuviste un logro comparado a las personas cercanas a ti en algún aspecto, pero es importante saber que a veces estamos arriba en la cima de la montaña, otras veces en la mitad y otras estamos abajo, nos guste o no, esa es la experiencia humana y todos lo vivimos. La autoestima se convierte entonces en un efecto yo-yo donde dependo de si logro algo o no. En el momento que logre algo, me quiero y me trato bien, pero en el momento que no, no estoy bien conmigo y eso trae inestabilidad emocional.

Por otro lado, está el amor propio que se desarrolla cuando aprendemos a tratarnos como ese amigo que está con nosotros en las buenas y en las malas. Cuando al lograr algo te felicitas, reconoces tu esfuerzo y tu arduo trabajo. Cuando no logras algo, te escuchas, te permites desahogarte, te apoyas y también aprendes del mensaje de cada situación indeseada. No hay mejor maestro que el dolor, así que vamos a iniciar nuestro trabajo del amor propio.

3

3. Elementos de la compasión

Te preguntará cómo puedes trabajar en ser tu mejor amigo. La práctica de la autocompasión tiene tres elementos: el primero es identificar y nombrar lo que sientes. Básicamente es desahogarte contigo mismo(a).

El segundo elemento es la condición humana. Cuando sentimos una emoción difícil solemos sentir que estamos solos en esto, que a los demás les pasan cosas buenas y a nosotros no, o que somos los únicos viviendo esa situación en particular. Si bien es cierto que cada uno vive situaciones particulares, la emoción es la misma, todos hemos vivido la frustración, la tristeza, el miedo o la rabia, nadie está exento de esta experiencia. Así que recordar que somos humanos y que vamos a tener que vivir esta emoción nos ayuda a conectarnos con nuestra esencia: ser humanos.



El tercer elemento es la amabilidad. Es decir, en los momentos difíciles necesitamos tratarnos con respeto, con apoyo para poder ver con mayor calidad el aprendizaje que la situación nos trae. Si nos enfocamos en resistirnos o en juzgarnos, quedamos estancados allí con la segunda flecha. Cuando nos apoyamos y nos tratamos como trataríamos a un buen amigo(a), la mente se aclara y podemos ver más fácilmente la salida.

Por ejemplo, imagina que te acabaron de decir que no sigues en tu trabajo, así que vamos a aplicar la autocompasión:

- Identificar y nombrar lo que sientes: tengo miedo porque no sé qué va a pasar ahora, qué tal no encuentre trabajo, y qué voy hacer ahora para suplir mis gastos. ¿Será que me lo merezco, será que hay algo malo en mí?
- Condición humana: recuerdo que en nuestra esencia humana vive el miedo como la calma, vive la incertidumbre como la seguridad, vive la alegría como la tristeza. No hay nada malo en mí. Me conecto con todas las personas que en este momento están sintiendo lo mismo que yo, diferente contexto y diferentes situaciones, pero la misma emoción: miedo, impotencia, frustración, ira o desilusión.
- Para practicar la amabilidad te puedes repetir las siguientes frases: “estoy contigo”, “te escucho”, “te permito sentir”, “te apoyo”, “tú puedes con esto”, “es difícil, pero te apoyo”, “de esta salimos”, “no te voy a dejar solo(a)”, “suficiente con lo que estás viviendo como para castigarte”, “tú puedes con esto”, “has salido de peores situaciones, así que esta no será la excepción”, etc.

4

4. Malentendidos de la práctica de la autocompasión



”Pesar o lástima”

Quizá puedes pensar que esta es una práctica que lo que va hacer es despertar sentimiento de lástima o pesar, pero recuerda que un buen amigo no tiene pesar, al contrario, quiere sacar del hoyo negro a su amigo, lo reconforta y le da la mano, no lo hunde.

“Me dejo de exigir”

Cuando te conviertes en tu buen amigo(a), tú te exiges, pero no te castigas. Castigar es infligir dolor porque las cosas no salen como esperas, y cuando haces esto te hundes más en el dolor, no encuentras

la salida. El apoyarte, desahogarte y escucharte abre la puertas a la indagación y al descubrimiento de los aprendizajes y de las soluciones, a quizás mirar que puedes o tienes que hacer, o si simplemente tienes que tener paciencia.

Unidad 2: La práctica

Te invito a que practiques y experimentes lo que significa la compasión.

1. Práctica 1: La autocompasión

Toma una postura que te ayude a estar cómodo(a) y poder hacer una autorreflexión. Si deseas, puedes cerrar los ojos o tenerlos abiertos mirando un punto fijo de manera que te ayude a estar concentrado(a). Toma tres respiraciones profundas. Ahora vuelve a la respiración que tenías antes de iniciar esta práctica.



5

Esta práctica sirve para usarla cuando deseas cultivar la habilidad de ser tu propio amigo, es decir, de estar contigo en las buenas y en las malas, en los errores y en los aciertos, en los éxitos y los fracasos. Para ello, vamos a iniciar con el primer elemento que es identificar que estás sintiendo. Nómbralo mentalmente. Quizá sientas tranquilidad, preocupación, o un poco de las dos; frustración, miedo, seguridad. Lo que sea que estés sintiendo en este momento, nómbralo (reflexiona 10 segundos).

Seguimos con el siguiente elemento: la condición humana. Recuerda que sea lo que sea que estés sintiendo es parte de nuestra experiencia humana. Sentir algo agradable o desagradable no tiene nada que ver con si hay algo malo en nosotros o no, es simplemente lo que tenemos que vivir los humanos. Imagínate todas las personas que este mismo momento están sintiendo lo mismo que tú, cuántas personas de otros países cultura, género o condición sienten lo mismo que tú en diferentes contextos; ancianos, mujeres, jóvenes, hombres, adolescentes, niños o niñas sienten lo mismo que tú (10 segundos), NO estás solo(a).

Por último, viene el tercer elemento de la amabilidad, es decir, vas a hablarte amablemente. Si sientes algo agradable, puedes decirte lo que le dirías a un amigo cuando la esta pasando bien, por ejemplo: “Te lo mereces”, “te mereces lo que estás sintiendo”, “bien por ti”, “celebralo”, “estoy contigo”, “me alegra por ti”. Usa estas frases u otras que le dirías a un buen amigo que la está pasando bien. Usa frases que sientas que están más alineadas a tu estilo de comunicación (reflexiona 10 segundos).

Si, por el otro lado, sientes una emoción desagradable, te dices lo que le dirías a un buen amigo que la está pasando mal. Frases como: “Estoy contigo”, “no es fácil, pero estoy contigo”, “no estás solo(a)”, “te apoyo”, “te escucho”, “esto pasará”, “vas a poder con esto”, “has podido con otros retos, tú puedes con esto”. Usa estas frases u otras que sientas que están mas alineadas con tu estilo (reflexiona 20 segundos).

Te dejo un momento en silencio para que observes lo que pasa en ti cuando haces este tipo de ejercicio.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



Si sientes que es agradable, acéptalo; si sientes que este ejercicio despierta en ti una emoción desagradable, permítelo también. Aún cuando la emoción no es agradable puedes ser amable.

Haz práctica la autocompasión o el amor propio. Puedes ir moviendo tu cuerpo, estirarte y cuando estés listo o lista, abre tus ojos si los tenías cerrados.

Unidad 3: Practicando la autocompasión en el aula

1. Ser mi propio amigo



Estas dos prácticas pueden ayudar a tus estudiantes a trabajar en la autocompasión. En algún momento en tu clase, cuando desees utilizar unos pocos minutos para ayudarles a trabajar en su amor propio, puedes pedirles que se relajen y escuchen el siguiente audio ([disponible aquí](#)) o puedes leerlo a continuación:

Nombre: “Escuchando tu corazón”
(sonido de cuenco)

Toma una postura cómoda y atenta a la vez. Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.

Empieza por escuchar los sonidos que hay en este momento (15 segundos).

Ahora, busca en qué parte del cuerpo sientes más la respiración, ¿en tu barriga? (10 segundos)

¿En tu pecho? (10 segundos) ¿En tu nariz sintiendo el aire que sale y entra? (10 segundos)

Algunos días no son como lo esperamos. No siempre las cosas salen como esperamos. Cuando esto sucede, puedes tomar una pausa y preguntarte:

¿Cuál es la emoción que estoy sintiendo? ¿Tristeza, enojo, miedo, frustración? Lo que sea que estés sintiendo está bien, es humano. Solo nombra la emoción (5 segundos).

Ahora, escucha a tu cuerpo. Nota las sensaciones que acompañan la emoción. Puede ser que sientas presión en el pecho; alguna sensación en tu garganta, manos, barriga o en otra parte del cuerpo. Investiga (10 segundos). Quizás sientas esa emoción como fuego, como algo que vibra. Explora (10 segundos).

6

Por último, presta atención a tu diálogo interno: ¿Las palabras que usas te ayudan, te apoyan o son duras (5 segundos) y de juicio (5 segundos)? ¿Estás siendo amable contigo mismo? (5 segundos) ¿Qué te estas diciendo? (5 segundos).

Cuando nos tratamos con la misma amabilidad y compasión que le ofrecemos a un buen amigo estamos practicando la autocompasión.

¿Qué puedes decirte que suene amable? Podrías decirte: “Yo puedo con esto”, “Me apoyo”, “Me escucho”, “Me acompaño”. Busca frases como estas o frases que le dirías a un amigo y orécelas a ti mismo (10 segundos). Una vez más, ¿qué palabras o frases amables te podrías decir cuando no la estás pasando bien? Escucha tu corazón (10 segundos).

Tu corazón es amable, en estos momentos necesitamos conectar esa amabilidad del corazón que es muy poderosa. El amor es el mejor remedio para cualquier emoción difícil que estés sintiendo. Orécete y regálate amor por medio de estas frases que puedes usar en cualquier momento.

Agradécete por darte este momento sagrado de escuchar tu corazón.