

**CURSO:
INICIACIÓN AL MANEJO DEL ESTRÉS
DOCENTE BASADO EN MINDFULNESS**

CFIE SORIA

SEMANA 3



Ahora, Centro de Psicología y Mindfulness
Teléfono: 945 12 09 48 -
620 26 529 62
Correo electrónico: info@ahoramindfulness.es
www.ahoramindfulness.com

APRENDIENDO A CUIDARNOS. LA AUTO-COMPASIÓN

El tercer grupo de prácticas que trabajamos en el mindfulness, después de la atención enfocada y la atención abierta, es la compasión.

Definiciones de compasión:

“El deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento” Dalai Lama.

“Profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo de aliviarlo”. Paul Gilbert

La compasión hacia uno mismo es nuestra asignatura pendiente, ya que acostumbramos a ser muy autocríticos,

Kristin Neff define tres componentes en la auto-compasión:

1. Auto-bondad frente a la autocrítica:

- *Tratarse con auto-cuidado y con comprensión en lugar de enjuiciarse duramente*
- *Calmarse y consolarse activamente*

2. Humanidad compartida frente a aislamiento

- *Ver la propia experiencia como parte de una experiencia humana más amplia, no aisladora o anormal*
- *Reconocer que la vida es imperfecta (¡nosotros también!)*

3. Mindfulness frente a sobre-identificación

- *Nos permite “estar” con los sentimientos dolorosos tal como son*
- *Evita los extremos de suprimir o de huir de los sentimientos dolorosos*

Esta semana practicaremos la auto-compasión de dos maneras: el tacto tranquilizado y la pausa de la auto-compasión.

Práctica Informal: Contacto Tranquilizador

Cuando te sientas mal, una forma sencilla para calmarte y reconfortarte es darte un abrazo suave, una caricia o simplemente poner la mano sobre tu corazón y sentir la calidez de la mano. Es posible que al principio te sientas incómodo o avergonzado, pero tu cuerpo no lo sabe. Simplemente responde al gesto físico de calidez y cuidado, del mismo modo que un bebé responde cuando está siendo abrazado por los brazos de su madre. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensitivo. La investigación ha puesto de manifiesto que el contacto físico libera oxitocina, proporciona un sentido de seguridad, apacigua las emociones y tranquiliza el estrés cardiovascular. ¿Por qué no intentarlo?

Podrías intentarlo poniendo la mano sobre tu corazón en los diferentes momentos difíciles del día, al menos durante una semana.

La Mano sobre el Corazón

- Cada vez que observes que estás estresado, respira lenta y profundamente 2 o 3 veces.
- Suavemente, pon la mano sobre tu corazón, sintiendo la ligera y cálida presión de tu mano. Si lo deseas, coloca ambas manos sobre tu pecho, observando la diferencia entre poner una o las dos manos.
- Siente el contacto de la mano sobre tu pecho. Si lo deseas, puedes dibujar pequeños círculos con la mano sobre tu pecho.
- Siente la elevación y el descenso natural de tu pecho cuando inspiras y cuando espiras.
- Permanece con esta sensación tanto tiempo como desees.

Algunas personas sienten incomodidad al poner una mano sobre el pecho. En este caso, puedes buscar otro lugar de tu cuerpo donde sientas que el contacto en estos momentos es tranquilizador. Algunas opciones son:

- Una mano sobre la mejilla
- Acariciar la cara con ambas manos
- Acariciar suavemente los brazos
- Cruzar los brazos y darte un abrazo amable
- Frotar suavemente el pecho o dibujar movimientos circulares
- Una mano sobre el abdomen
- Una mano sobre el abdomen y otra sobre el corazón
- Ahuecar una mano sobre la otra sobre el regazo

Esperamos que comiences a desarrollar el hábito de darte consuelo físico cuando lo necesites y que puedas aprovechar al máximo este modo sorprendentemente sencillo de ser amable con nosotros/as mismo/as.

Tomado de Germer y Neff.

Compasión y emociones

Práctica Informal: Ablanda, Tranquiliza, y Permite

- Puedes practicar este ejercicio siempre que notes estrés en tu vida cotidiana. Primero, descubre dónde se manifiesta el estrés o la emoción difícil en tu cuerpo. Entonces, intenta lo siguiente:
- Comienza ablandando ese lugar del cuerpo. Deja que se ablanden los músculos, sin forzarlos, como aplicando calor a un músculo dolorido. Ablandar... Ablandar... Ablandar... Recuerda que no intentamos que la sensación desaparezca – sólo abrazas tiernamente.
- Si quieres, ablanda sólo en los bordes, sin penetrar hasta el fondo.
- Si experimentas demasiado malestar con una emoción, permanece sólo con la respiración, hasta que te sientas mejor
- Comienza a tranquilizarte a ti mismo, ya que estás luchando de esa manera. Quizá poniéndote la mano en el corazón y sintiendo a tu cuerpo, que respira. Quizá trayendo a la mente palabras amables y animosas, como, “¡Es tan duro sentir esto! ¡Qué sea amable conmigo mismo!” “Qué sea consciente de mí mismo con atención bondadosa”
- Lleva amabilidad a la parte molesta del cuerpo, colocando la mano sobre ese lugar. Quizá pensando sobre tu cuerpo como si fuera un niño querido, y calmándolo suavemente; tranquilízate, tranquilízate ...
- Finalmente, permite que el malestar esté allí. Abandona el deseo de que el malestar desaparezca. Deja que el malestar vaya y venga como quiera, como un huésped en tu propia casa. Permite, permite ...
- Ablanda, tranquiliza, permite... Ablanda, tranquiliza, permite... Repite estas palabras como un mantra, si quieres, acordándote de inclinarte con ternura hacia tu sufrimiento.
- Al hacer el ejercicio puede que notes que la emoción se mueve en el cuerpo, o que incluso cambia a otra emoción. Trata de permanecer con la experiencia, y utilizando la técnica del ablanda-tranquiliza-permite.
- Abre los ojos lentamente cuando estés listo.

Práctica para esta semana

1. Practica la atención abierta, o alguna de las otras prácticas, todos los días. Recuerda hacerlo con un espíritu de descanso, de cuidarte, no de añadir otra tarea más a tu complicada vida.
2. Practica la pausa de la autocompasión, como práctica formal, antes de usarla como práctica informal.
3. Realiza una práctica informal a tu elección.