

BALANCED MINDS

# COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

## Entrenamiento en la Mente Compasiva

*Curso de 8 semanas*

***Semana 6: Autocompasión***

Desarrollado por:  
Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:  
Paula García Valencia, Gonzalo Brito Pons, Álvaro Ponce Antezana, Marcial Arredondo Rosas.

## Semana 6: Autocompasión

---

En esta sesión nos enfocaremos en el flujo final de la compasión: la autocompasión. Como recordarás, hemos dejado esto para el final ya que a menudo puede ser un flujo difícil de experimentar y puede ayudar tener previamente otras experiencias desarrolladas (atención plena, respiración de calma, visualización del lugar seguro y otros flujos de compasión). Como hemos comentado en sesiones anteriores, millones de años de procesos evolutivos han dejado nuestro cerebro muy sensible al cuidado, el afecto y la compasión de los demás. Sin embargo, nuestras nuevas habilidades cerebrales también nos permiten estimular circuitos cerebrales y sentimientos internos similares cuando desarrollamos compasión por nosotros/as mismos/as; lo que se conoce comúnmente como autocompasión.

De modo que los ejercicios de esta sesión han sido diseñados para ayudarte a practicar la autocompasión de diferentes maneras. Durante la última década, ha habido un gran aumento en la investigación sobre el impacto de la autocompasión y los resultados han encontrado consistentemente que su desarrollo está relacionado con una reducción de las emociones de amenaza (por ejemplo, ira, ansiedad, vergüenza) y estrés, un aumento de las emociones positivas (p. ej. felicidad, bienestar) y una reducción de la autocrítica y la rumiación.

Hay dos ejercicios principales en los que nos vamos a enfocar en esta sesión para estimular la experiencia de la autocompasión:

1. Usar imágenes de tu yo compasivo / el otro compasivo dirigiendo la compasión a una imagen de ti mismo/a
2. Usar la escritura (escritura de cartas)

### 1. Imaginería: Autocompasión

En este ejercicio utilizamos nuestro yo compasivo, o el otro compasivo, para conectar primero con las cualidades de la compasión y desde ese lugar, dirigir la bondad y la compasión a una imagen de nosotros/as mismos/as. Así que esto comienza como lo hemos hecho en anteriores sesiones, enfocándote en tu mente compasiva y sus cualidades y luego dirigiéndolas, esta vez, hacia una imagen de tí mismo/a. Podemos intentar traer a la mente una imagen de nosotros/as mismos/as que no estuviera pasando un momento demasiado difícil (para no activar mucho el sistema de amenaza), por lo que una imagen nuestra de un día 'promedio', o un día en el que estábamos un poco estresados/as y molestos/as ya puede funcionar.

## Ejercicio: Dirigir la compasión hacia nosotros/as mismos/as

Siéntate en una posición erguida y cómoda. Conecta con tu respiración de calma y expresión facial afable. Permite que tu respiración se ralentice un poco y descansa suavemente tu atención en el flujo de inhalación y exhalación. Quédate con esto durante 60 segundos más o menos.

Recuerda algunas de las cualidades del ideal de tu yo compasivo. Primero, considera la cualidad de **la calidez y la motivación cuidadora**, un profundo deseo de ser amable, solidario y atento en el mundo. Imagina tener estas cualidades y cómo te sentirías en tu propio cuerpo mirando a través de tus ojos con la intención de ser cariñoso/a. Considera cómo sería tu postura corporal...tu expresión facial... cómo sonaría tu tono de voz...

En segundo lugar, considera la cualidad de la **sabiduría**... comprendes que tenemos "cerebros complicados", que no elegimos por nosotros/as mismos/as y que han sido creados durante millones de años de evolución. Una vez más, imagina cómo se sentiría mirar a través de los ojos de tu ser compasivo... tener una comprensión profunda de lo difícil que puede ser la vida... saber que todos los seres humanos enfrentan problemas a lo largo de esta vida.

Finalmente, considera la cualidad de la **fortaleza y el coraje** y observa cómo se siente en tu cuerpo.... cómo sostendrías tu cuerpo... cómo estarías con un sentimiento de confianza y fortaleza....

Y desde aquí, aferrándote a estas cualidades, a la calidez y la fortaleza, imagina caminar por una calle como el ideal de tu yo compasivo con estas cualidades dentro, encarnándolas mientras caminas. Observa realmente cómo las sientes dentro... imagina cómo caminarías... cómo sería tu expresión facial... cómo sonaría tu tono de voz.... Tienes una profunda intención de ser sensible al sufrimiento, el deseo de tratar de brindar apoyo y aliviar la angustia. Imagina estar en el cuerpo y mirar a través de los ojos de tu ser compasivo.

A continuación, imagina que frente a ti puedes ver una imagen de tu yo habitual, la versión de ti que está en el mundo a diario. Mientras tu ser compasivo observa esta versión de ti con profunda bondad y calidez... tienes un profundo deseo de encontrar consuelo y felicidad.

Con un sentido de sabiduría dentro de tu ser compasivo, simplemente mira esta versión de ti. Tienes una comprensión de que la vida puede ser difícil a veces, de que puede ser estresante. Imagina que tienes una comprensión profunda de esta versión de ti, la versión que está en el mundo cada día tratando de gestionar las dificultades que surgen. A partir de tu sabiduría y

comprensión de tu ser compasivo, considera la empatía que tienes por ti. Una vez más, quédate aquí un momento conectando con esto ...

Dada tu calidez y tu comprensión profunda de esta versión de ti, considera lo que tu ser compasivo puede querer decir o hacer... Imagina decir estas palabras en voz alta, centrándote en la intención de dar apoyo con un tono de voz cálido y amable.

Que estés bien.

Que puedas afrontar los desafíos de la vida.

Que seas feliz.

Si lo prefieres, puedes utilizar el "Yo". Por ejemplo, "que yo esté bien, que yo sea feliz". Puedes probar ambos y ver cuál queda mejor. Dedicar un par de minutos más a pensar en la experiencia. Cuando estés listo/a, deja que la imagen se desvanezca y toma algunas notas o escribe tus respuestas a las preguntas en el espacio a continuación.

### ***Miedo a la compasión-autocompasión***

Como hemos comentado a lo largo del curso, muchos/as de nosotros/as podemos experimentar bloqueos o resistencias a la compasión. En los documentos anteriores (Semana 4 y 5) describimos algunos de los bloqueos generales comunes a la compasión, pero también nos enfocábamos en miedos o bloqueos específicos de ser compasivo/a con los demás y recibir su compasión. En esta sesión nos enfocaremos en los posibles bloqueos o temores de la autocompasión.

Hemos estado trabajando en la "escala del miedo a la compasión" (ver el final del documento) para ver si esto nos ayudaría a comprender mejor los miedos a los bloqueos que podamos tener. Algunas de las ideas clave son:

*Miedo a perder la autocrítica:* por ejemplo, "Me da miedo porque si desarrollo la autocompasión, me convertiré en alguien que no quiero ser".

*Miedo al dolor / al vacío al intentar sentir compasión,* por ejemplo: "Temo a que, si empiezo a sentir compasión por mí mismo/a, seré superado/a por la pérdida / el dolor".

También hablamos de herramientas que pueden ser útiles para trabajar con estos miedos o bloqueos. Son similares a los que discutimos la semana anterior e incluyen:

- Comenzar por comprender qué es el bloqueo y de qué podría tratarse (mirar los

elementos en los que obtuviste una puntuación más alta en el cuestionario puede ayudarte) ¿Puedes comprender por qué es esto difícil / una amenaza para ti?

- Recuerda, si te resulta difícil abrirte a la autocompasión, no es culpa tuya y muchas otras personas también tienen problemas con este flujo de compasión. Sin embargo, es posible que ello te dé un aviso de que podría ser importante dedicar algo más de tiempo en las próximas semanas a trabajar en esta dificultad.
- Empieza donde puedas, con pequeños pasos. Por lo que podrías simplemente estar abierto/a a los momentos o situaciones donde uses un tono de voz amable o cariñoso (ver más abajo) y luego avanzar desde allí. De alguna manera, la clave está en mantener la intención de tratarse a uno/a mismo/a de una manera compasiva y solidaria, de la misma manera en que podrías tratar a alguien que amas profundamente.
- Recuerda el modelo de tres círculos: puede ser útil saber si tu sistema centrado en las amenazas está activado. Como hemos estado trabajando, puedes conectar con tu respiración de calma o la visualización del lugar seguro para ayudarte a regular la respuesta a la amenaza.
- Recuerda la idea de "cerebro antiguo - cerebro nuevo". ¿Tus "bucles mentales" pueden ayudarnos a comprender qué es lo que bloquea tu experiencia de autocompasión? Si este es el caso, podría ser útil notar esto 'conscientemente' e intentar dar un paso atrás y volver a concentrarte en tu intención, lo mejor que puedas, de permanecer abierto/a al sentimiento de autocompasión, mientras validas y toleras cualquier respuesta de tu sistema centrado en las amenazas (por ejemplo, ansiedad / tristeza) que surjan durante el proceso.

### Un momento de autocuidado (C.U.I.D.A.)

Para ayudarnos a desarrollar una relación más compasiva con nosotros mismos, es importante establecer un compromiso con la repetición y la práctica. El momento de práctica CUIDA es sencillo. Consiste en aprender a conectar y hablar con uno mismo de forma compasiva, utilizando muchas de las habilidades que hemos desarrollado a lo largo del curso. Comprometerse con nosotros mismos con CUIDADO, implica:

C - CONECTA brevemente con las cualidades de tu yo compasivo (sabiduría, fortaleza y compromiso) como se practicó anteriormente.

U - USA el ritmo de respiración de calma y una postura corporal centrada para enlentecer la mente y el cuerpo.

I - IDENTIFICA con curiosidad y mindfulness qué estás experimentando ahora, reconociendo qué tipo de apoyo o validación necesitas.

D - DIRIGE hacia ti mismo motivos, tonos y palabras de apoyo compasivo (ej. "Que yo esté bien; que pueda cuidarme en momentos de dificultad").

A - ACOGE cualquier sensación o emoción que surja con una postura de aceptación, apertura

y amabilidad.

La clave de CUIDA es comprobar en nosotros mismos regularmente, independientemente de si nos sentimos felices o tristes, emocionados o ansiosos, etc. Nos entrenamos para prestarnos una atención amable a nosotros mismos, aunque sea sólo un minuto.

Al practicar CUIDA puede resultar difícil al principio tener una sensación de calidez y amabilidad, especialmente en presencia de sentimientos difíciles. Esto está bien. La autocompasión comienza con la intención y la motivación de tratarse a uno mismo de forma cariñosa. Los sentimientos a veces pueden demorarse, pero con la práctica pueden ir apareciendo.

## 2. Escritura de cartas compasivas

En la escritura compasiva de cartas, ayudamos a las personas a aprender a escribir sobre sus dificultades desde sus mentes compasivas, la parte de ellas que puede aportar sensibilidad al sufrimiento (primera psicología de la compasión), y tener la sabiduría y la motivación para encontrar formas de afrontarlo y aliviarlo (segunda psicología de la compasión). Así que esta es una forma de reunir muchas de las habilidades compasivas: motivación, atención, pensamiento, emoción y comportamiento. Hay diferentes versiones de escritura de cartas compasivas, pero el propósito general de estas cartas es:

- Expresar preocupación, falta de juicio y cuidado genuino por ti
- Demostrar sensibilidad a tu dolor y sufrimiento
- Transmitir comprensión hacia tu problema
- Ayudar a ser más tolerantes con la angustia y las dificultades.
- Ayudar a comprender y tener empatía con tus dificultades
- Transmitir una sensación de calidez, cuidado y apoyo genuinos

Antes de comenzar, aquí hay algunos consejos y sugerencias a considerar:

Consejos útiles:

- Intenta encontrar un lugar tranquilo y seguro donde no te molesten.
- Está bien volver atrás y cambiar tu carta.
- Experimenta utilizando la primera persona (yo) y la segunda persona (tu). A muchas

personas les resulta más difícil utilizar la primera persona, p. Ej. "Puedo ver que esto no es mi culpa, lo he hecho lo mejor que he podido" en lugar de la tercera persona, p. ej. "Esto no es culpa tuya, lo has hecho lo mejor que has podido". Explora cuál te resulta más fácil y úsalo para empezar.

- Tus cartas no necesitan ser perfectas. El propósito de este ejercicio es la intención de abordar la situación contra la que estás luchando, con varias cualidades de compasión, por ejemplo, cuidado, empatía y apoyo. Además, nosotros ni siquiera hemos escrito nunca una carta compasiva perfecta, ¡y las hemos estado escribiendo durante años!
- Mientras escribes, mantente atento/a a qué "parte" de ti está escribiendo la carta; a veces podemos comenzar con una voz muy compasiva, pero rápidamente pasamos a usar una voz fría, crítica o exigente.
- No sirve lo mismo para todos/as, así que juega con la escritura de cartas compasiva - te hemos proporcionado una estructura para comenzar, pero siéntete libre de encontrar tu propio estilo
- Puede ser útil volver a leer tus cartas cada semana o cada mes. A algunas de las personas con las que trabajamos les gusta grabar las suyas y escucharlas; si las grabas en audio, intenta leer la carta en voz alta con un tono de voz cálido y afectuoso.

### Carta compasiva - Aproximación por pasos

En total, hay diez pasos para este enfoque, pero recuerda que son más bien una guía, no te preocupes demasiado en esta etapa si te quedas atascado/a en uno, está bien pasar al siguiente (puede ser un poco abrumador mirar los diez pasos, así que, si te es más fácil, escribe primero la carta de una manera general no guiada y luego vuelve a esto).

#### Paso 1: Conecta con tu mente compasiva

Como hemos visto en la sesión, el primer paso de la escritura de cartas implica ayudarte a conectar con una parte de ti que va a escribir la carta: tu yo compasivo. Ahora bien, también puedes optar por escribir estas cartas desde la perspectiva de tu otro compasivo, pero para los propósitos de esta carta, nos vamos a enfocar en hacer esto desde tu ser compasivo.

Para hacerlo, primero busca un lugar tranquilo para sentarte y, con una postura corporal erguida, dedica unos momentos a conectarte conscientemente con tu respiración rítmica relajante. Cuando estés preparado/a, dedica un momento a conectarte con las cualidades de tu ideal de compasión, autocuidado, calidez, sabiduría y fortaleza. A medida que te sientas

conectado/a, abre los ojos y comienza a escribir la carta, guiado/a por las instrucciones a continuación. Ve verificando durante las etapas si todavía estás conectado/a con tu ser compasivo.

## Paso 2: Motivación - ¿Por qué estoy escribiendo esta carta?

Antes de comenzar a escribir algo, es conveniente conectar con tu motivación para escribir. Así, a través de tu ser compasivo, conecta con tu intención y motivación compasivas: ser sensible al sufrimiento propio y de los demás, y deseo de encontrar formas de aliviar este sufrimiento. Concentra tu intención compasiva en hacer todo lo posible para hacer esto en la próxima carta (dedica unos 30 segundos a mantener esta idea en mente, antes de pasar al paso 3)

## Paso 3: comenzar la carta e identificar una dificultad o situación difícil

Entonces, para comenzar la carta, se tienen que hacer dos cosas: dirigir la carta a uno/a mismo/a e identificar un problema o dificultad que tengas o hayas tenido anteriormente, y en el que centrarás la carta. Como esta es una carta para ti, también lo es el saludo inicial. Por lo tanto, algo como "Querido Chris" o "Hola, Jed" podría ser una opción, usando tu nombre directamente. A veces la gente prefiere algo ligeramente diferente, como: "Querido yo". Busca lo que te sienta mejor.

Después de esto, debemos comenzar la carta identificando cuál es la situación difícil o problemática. Si usamos a Juan como ejemplo, su apertura fue la siguiente:

*"Querido Juan,*

*Sé que la vida está siendo difícil para ti ya que has estado luchando con el impacto de ser despedido y te has sentido muy criticado por ti mismo y sin esperanza en tu futuro".*

## Paso 4: Validación y Empatía por las dificultades

Puede ser útil validar y comprender nuestros sentimientos y dificultades de la vida. Entonces, después de esbozar cuál es la lucha o dificultad actual, es bueno que nuestras mentes compasivas comprendan por qué nos sentimos como nos sentimos (en comparación con cómo respondemos a menudo a nuestra angustia: invalidando y sintiéndonos confundidos sobre por qué nos sentimos así). Mientras estaba conectado con su yo compasivo, Juan escribió lo siguiente:

*"Es comprensible que te sientas así, ya que es difícil para cualquiera perder su trabajo, especialmente después de trabajar allí durante tantos años. Trabajaste muy duro en este*



*puesto y comprometiste gran parte de tu vida por la empresa. También es comprensible que te sientas así dadas tus experiencias vitales: haber sido educado para creer que solo eres una persona buena y digna si trabajas duro en la vida. También es comprensible que te sientas ansioso por el futuro, por si podrás pagar la hipoteca. Amas a tu familia más que a nada en el mundo, y lo último que querrías sería causarle dificultades”*

### Paso 5: Comprensión de la gestión del sistema de amenazas-no es tu culpa

Como hemos visto en este curso, cuando se activan nuestros sistemas de amenazas, realizamos una variedad de comportamientos de seguridad o protección que nos ayudan a gestionar cualquiera que sea la amenaza. Puede ayudarte escribir en tus cartas tus propios intentos para gestionar tus dificultades y conectar con el hecho de que esto "no es tu culpa", ni lo son las consecuencias no deseadas que hayan surgido de estos esfuerzos. Esto es lo que escribió Juan:

*“Sé que has estado intentando controlar tus dolorosos sentimientos de vergüenza y ansiedad, pero evitas pensar en la situación y bebes con más frecuencia para bloquear los sentimientos. No es culpa tuya que hayas estado tratando de gestionar las cosas de esta manera, nunca te enseñaron otras formas de lidiar con tus sentimientos y solo estabas intentando encontrar alguna manera de ayudarte a ti mismo”.*

### Paso 6: asumir la responsabilidad

Si bien no es culpa nuestra que nos veamos atrapados/as en estas estrategias de seguridad, es nuestra responsabilidad desarrollar las habilidades para gestionar estas dificultades de la mejor manera posible. Aquí, es importante aprovechar las cualidades de la fortaleza y la sabiduría, con la intención de abordar las cosas de una manera diferente.

*“Si bien no es culpa tuya evitar hablar de lo que sucedió o beber más, es importante que comiences a asumir la responsabilidad de esto; conecta con tu ser compasivo, con tu sentido de compromiso, sabiduría, fuerza y luego piensa en lo que te gustaría hacer. Empieza con esto: el compromiso de aportar una manera diferente de afrontar esta difícil situación”*

### Paso 7: Explorando cómo ayudar: pensamientos y acciones compasivas

Ahora que hemos comenzado a comprometernos con el cambio y hemos asumido la responsabilidad, es importante pensar en cómo podemos hacer que nuestras mentes compasivas influyan en nuestra manera de pensar y de comportarnos en esta situación. El punto clave de esta parte de la carta es tratar de equilibrar tu pensamiento y adoptar comportamientos que te ayuden a enfrentar la dificultad y generen cambios positivos.

Entonces, en esta parte de la carta puede ser conveniente ver si podemos analizar todo esto desde una perspectiva diferente, una perspectiva compasiva.

*“Es comprensible que me sienta así. El jefe en el trabajo me dijo que lo sentía mucho y que estaba triste cuando tuvo que darle la noticia al equipo. Es posible que otras personas del equipo sientan lo mismo que yo, por lo que podría ayudarnos hablar de ello. Hace poco, recibí buenas críticas, así que puedo ver que esto no es un reflejo de mis habilidades. No es culpa mía, pero puedo empezar a gestionar esto de una manera más beneficiosa, para mí y para los demás”.*

## Paso 8: Trabajar con los bloqueos, dificultades y retrocesos

Si bien sería maravilloso que nuestros intentos de lograr un cambio fueran sencillos y exitosos, todos/as tenemos la sabiduría intuitiva de que esto, desafortunadamente, no siempre es así. Por lo tanto, aquí puede ser útil considerar qué dificultades o contratiempos podrías sentir al darte apoyo y cambiar la situación.

*“Podrías estar atento a las veces en las que empiezas a pensar en beber. Pero lo principal que debes tener en cuenta es el riesgo de querer ignorar o evitar el sentimiento de ansiedad y vergüenza. Intenta estar 'atento' a esto, notando tus pensamientos y sentimientos, ya que estos te darán un aviso si va a suceder”.*

## Paso 9: Compromiso compasivo con el cambio

En términos de redacción, el paso final es transmitir la sensación de compromiso con el proceso de cambio o de apoyo.

*“Por favor, recuerda que estaré allí para ayudarte con todo; ten cuenta tu intención y compromiso: tomar medidas para gestionar esta difícil situación de una manera diferente, para concentrarte en ser la versión de ti que quieres ser, la versión de la que su familia estará orgullosa. Comencemos con pequeños pasos. ¿Qué te parece si mañana hablas con Annie sobre esto y empezamos a partir de ahí? Recuerda que no estás solo”.*

## Paso 10: lectura compasiva

Cuando hayas terminado de escribir tu carta, ¡hay un paso final! Leerte la carta a ti mismo/a. Puedes hacerlo en voz alta o en silencio. De cualquier manera, la clave es leerlo desde una parte de ti (tu yo compasivo o el otro compasivo) y hacerlo con un tono de voz cálido y afectuoso. También puede ser importante tomarte tu tiempo, no hace falta leer la carta lo más rápido posible, sino a tu ritmo, leyendo a un ritmo tranquilo para permitir que tu mente

escuche y sienta las palabras, los sentimientos y la intención detrás de la carta.

*Resumen:* has tenido la oportunidad de leer los 10 pasos. No sientas que tienes que trabajar todos ellos si no son relevantes para ti, pero tómate un tiempo para intentar escribir sobre algo con lo que has estado teniendo dificultades o problemas hace poco.