



En los círculos, estamos explorando formas de mantener la compasión en las interacciones con nuestros hijos, miembros de la familia y aquellas personas con cuyo apoyo contamos. Parece ser que tener una mentalidad compasiva aumenta enormemente nuestra capacidad para criar y nuestra propia satisfacción en la vida. Nuestro objetivo es ser capaces de disminuir la angustia de nuestro hijo y, al mismo tiempo, mantener nuestro bienestar; en otras palabras, aumentar nuestra **resiliencia compasiva**.

En términos simples, **la compasión** es la preocupación por el bienestar de los demás. Comprende tanto la sensibilidad por la angustia de los demás como el deseo de atenuarla. Al mismo tiempo que queremos atenuar la angustia del otro, también entendemos que no podemos “resolver” su dolor. Este artículo nos ayuda a explorar cómo se ve la compasión en la práctica.



1. **Percatarse: esté presente en el momento y sea capaz de reconocer los signos de angustia.**

Puede parecer un paso obvio y simple. Con el ritmo de vida acelerado que tenemos, es probable que pasemos al lado del dolor todo el tiempo y no lo reconozcamos. Para percatarnos, debemos tener la mente presente y atenta a nuestro entorno y las personas que nos rodean. Estar presente es una elección. Podemos decidir enfocarnos en el aquí y ahora. Y, algunas veces, las personas manifiestan ciertas actitudes que nos traen al presente sin que sea por elección propia.



2. **Autoevaluación: sea consciente de sus primeros pensamientos y sentimientos.**

Una vez que se dé cuenta de la angustia de otra persona, el siguiente paso para actuar con compasión es la introspección. Hacemos esto para ser conscientes de cómo nuestros prejuicios y experiencias pasadas están formando nuestras primeras emociones y juicios en relación con la otra persona en ese momento. Los juicios iniciales son naturales. Sin embargo, no suelen ser precisos. Este momento de introspección nos permite dejar de lado nuestras ideas y emociones iniciales para recopilar información útil.



3. **Intentar comprender: escuche con curiosidad para entender la perspectiva del otro.**

Una vez que haya dejado de lado sus primeros sentimientos y juicios, trate de entender cómo podría sentirse al vivir la situación desde la perspectiva de la otra persona. Mientras escucha (¡en vez de hablar!), trate de mantener la curiosidad. No es necesario que esté de acuerdo. Su objetivo es comprender cómo la persona ve y experimenta la angustia, centrando la atención en sus sentimientos y fortalezas.



Elaborado en conjunto con:

ROGERS
InHealth

wise
END STIGMA
TOGETHER
one story at a time

compassionresiliencetoolkit.org



4. Ser más empático: desarrolle una preocupación genuina basada en su conexión con los sentimientos que ha llegado a comprender.

Cuando puede comprender un tanto de lo que se sentiría estar en los zapatos de la otra persona, está poniendo en práctica la empatía. La empatía conduce a un creciente deseo e intención de ayudar. Si no logra ser empático, siga escuchando para comprender.



El objetivo de ser compasivo con el sufrimiento de los demás podría llevarnos a creer que primero tenemos que decidir si lo que alguien está sintiendo merece ser llamado sufrimiento. Este proceso podría ponernos en una posición crítica en lugar de transparente y de curiosidad. A medida que dejamos de lado el juicio, nos abrimos más a comprender los sentimientos de los demás y nos conectamos con un lugar interior que nos remonta a momentos en los que experimentamos sentimientos similares. Eso es la empatía. La empatía no implica necesariamente conectar con una experiencia similar que condujo al sentimiento.

A muchas personas les ha parecido que el siguiente [video de 3 minutos](#) brinda una explicación útil y divertida de la empatía en términos cotidianos. Agradecemos a Brené Brown su trabajo en este campo de estudio.

5. Decidir cuál es la mejor forma de proceder: trabaje con la persona para averiguar qué le sería útil.

Este paso suele requerir que volvamos al paso número dos (la autoevaluación). Cuando sentimos que podemos entender el sentimiento del otro, es probable que tengamos el instinto de apresurarnos a dar consejos. Para aquellos de nosotros que queremos arreglar el mundo o simplemente reducir el sufrimiento de nuestros hijos, la dura realidad es que nuestras soluciones muy rara vez son útiles para la otra persona. Un mejor enfoque para actuar con compasión es primero ofrecer apoyo en lugar de soluciones o sabiduría personal. Podría preguntar: "¿Cómo puedo ayudarte en este momento?". O bien: "¿Qué te funcionó en el pasado cuando experimentaste algo parecido?". Si la persona parece no tener soluciones y quiere darle algún consejo, siempre pida permiso primero: "Tengo algunas ideas, ¿te gustaría escucharlas?".



6. Actuar: haga lo que promete y no prometa lo que no puede hacer.

Una vez que haya realizado lo indicado en los pasos 1 a 5, actúe de acuerdo con lo que usted y la persona han decidido que es la acción compasiva que usted **PUEDE** llevar a cabo y que **LA PERSONA CREE** que le ayudará.



(Estos pasos surgen de la combinación de los trabajos de Monica Worline y Beth Lown)

ESTRATEGIAS DE



CUIDADO PERSONAL

En los documentos de lectura previa, ofreceremos estrategias de cuidado personal para apoyar la resiliencia compasiva.

Prácticas comunes para desarrollar la compasión

Intente realizar este ejercicio de cinco pasos cuando esté con su hijo, un miembro de la familia u otra persona y le cueste ser compasivo. Hágalo con discreción e intente completar todos los pasos con la misma persona. Puede comenzar simplemente con pensar en alguien. Con el tiempo, podrá hacerlo para dejar de lado ideas preconcebidas durante una interacción complicada con otra persona. Al fin y al cabo, todos somos seres humanos que ansían atención, reconocimiento, afecto y, sobre todo, felicidad.

Enfocando la atención en la otra persona, dígame a sí mismo lo siguiente:

Paso 1: "Al igual que yo, esta persona está buscando la felicidad en su vida".

Paso 2: "Al igual que yo, esta persona está tratando de evitar el sufrimiento en su vida".

Paso 3: "Al igual que yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperanza".

Paso 4: "Al igual que yo, esta persona está tratando de satisfacer sus necesidades".

Paso 5: "Al igual que yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida".

Adaptado de [este recurso](#).



A CONTINUACIÓN

Sección 3: Qué es la fatiga de la compasión