



Regulando emociones desafiantes

Bienestar y Autocuidado Docente basado en *Mindfulness*

Rodrigo Brito Pastrana: Psicólogo y licenciado en Filosofía

Unidad 3 >> Sesión 7



Dos Modos Diferentes de Regular Emociones Difíciles



- “No hay mayor enemigo que una mente no entrenada, así como no hay mejor amigo que una mente bien entrenada”. (Jack Kornfield, 2010).
- Mindfulness incluye **Heartfulness** (cultivar un corazón compasivo - vulnerabilidad).

Afrontar en Lugar de Enfrentar Emociones Difíciles



Afrontar

- Disposición a observar y comprender.
- Desde una motivación auto-compasiva.
- Transformar integrando.
- Mayor sabiduría y auto-conocimiento.



ABRAZAR

Enfrentar

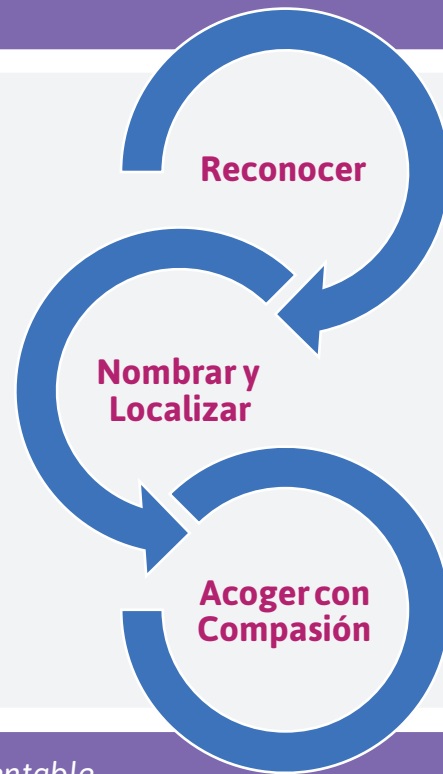
- Disposición a eliminar y extinguir.
- Desde una motivación auto-crítica.
- Resolver expulsando.
- Mejor resolución de conflictos.



LUCHAR



- » **Acunar** nuestras emociones con cuidado, amor, paciencia y dedicación (sostener) / Sistema de Calma.
- » **Observar** con atención: ¿cómo se origina esta emoción en mí? ¿Cómo se siente en mi cuerpo? ¿Cómo es gatillada desde afuera?
- » ¿Cuál es la **mejor actitud** que puedo adoptar hacia esta emoción? ¿Qué es lo mejor **que puedo hacer**?



¿Qué es la autocompasión?



- Es la **motivación** y el compromiso por estar atent@s a nuestro propio sufrimiento, por hacer lo posible para aliviarlo y por cultivar bienestar en nuestra existencia.
- Su principio básico es que el cuidado debe siempre **comenzar por casa**: ser refugio para mí y para otros (metáforas: corazón, árbol frondoso).
- Hay que distinguirla de algunas actitudes “cercanas”: egocentrismo, autoindulgencia, autolástima.

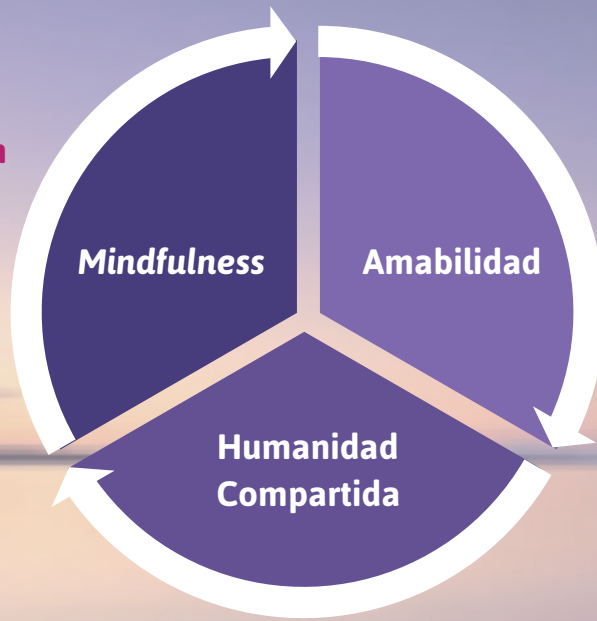


3 Componentes de la Auto-Compasión (K. Neff)



Evitación / Sobre-identificación

Autocrítica



Aislamiento

3 Flujos de la Compasión (P. Gilbert)



¿Por qué necesitamos cultivar auto-compasión?



- Porque somos seres **imperfectos** que tenemos que lidiar con el “error” frecuentemente.
- Porque tenemos un **sesgo negativo**, biológica y culturalmente condicionado, hacia la auto-exigencia y la auto-crítica.
- Porque vivimos en un orden social caracterizado por un **exceso de rendimiento** que genera auto-explotación y valora negativamente el tiempo de ocio.
- Porque ser auto-compasivo es un **pre-requisito** para ser más compasivos con otros.
- Porque nuestro **sistema educativo**, que obedece también a la lógica del rendimiento, tiende a generar estrés y desmotivación tanto en el alumnado como en el profesorado.
- Porque la compasión es un camino concreto hacia la generación de una **cultura educativa del cuidado y de la colaboración**.



Desafíos para la Semana



Te invito a:

- 1** Hacer cada día una práctica formal guiada (audio N° 6).
- 2** Poner atención en el día a día a las emociones difíciles y reconocerlas en el cuerpo.
- 3** Pon especial atención a estas emociones e intenta tratarlas compasivamente.

** Toma nota en tu bitácora de las experiencias y reflexiones que vayan surgiendo.*



Actividad:

Te invito a reflexionar sobre esta pregunta:

¿Cómo me siento cuando me trato con compasión en el error o en la dificultad?

