



CUADERNO DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

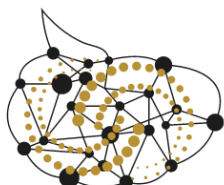
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

sociedades - reactivas y + reflexivas

En colaboración:



accu
bizkaia



neurosexología
Jaione Valdés Ituarte



Munduberriak

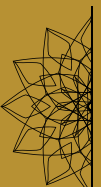


Índice



Este **Cuaderno** tiene como **objetivo estratégico** fortalecer el conocimiento en materia de promoción de la buena convivencia entre personas y pueblos, empleando como metodología: la **innovación pedagógica** proveniente de las **Neurociencias** que investigan sobre la **Inteligencia Emocional Aplicada** para la transformación social.

1.	sociedades compasivas	pág. 2
2.	mapa de la neurociencia emocional aplicada	pág. 3
3.	innovación emocional aplicada	pág. 4
4.	neurociencias para la transformación social	pág. 8



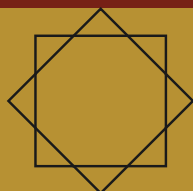
01. sociedades compasivas: reimaginando la ternura de los pueblos



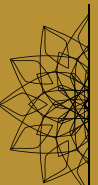
Las **sociedades modernas** resultan poco coherentes entre el modelo de Bienestar y la relación del funcionamiento cerebral (sistema nervioso). Puesto que las vidas de las personas en general, sufren tanto por condiciones sobre-estimuladoras para su sistema de amenazas (situaciones de empleo precario, situaciones de vulnerabilidad a la pobreza, etc.) como por activación (“quiero más”), creando de esta manera, un caos entre la necesidad de conexión social y el empeño en la comparación social (Gilbert, 2009; Pani, 2000; Wilkinson y Pickett, 2009).

En consecuencia, no basta con el desarrollo de programas para fortalecer únicamente la *empatía*. Como señala la vanguardia de la Psicología, esto es, las **Terapias Psicológicas de Tercera Generación**: es fundamental trabajar la *autocompasión* y la *compasión*. ¿Razones? El flujo dinámico de la compasión hacia “el otro” debilita la creación de etiquetas invalidantes o estigmatizadoras que obstaculizan la convivencia entre personas y pueblos. Aunque para el logro de esta meta, la responsabilidad de las administraciones es clave para la disminución entre otros aspectos, de la autopercepción de la **amenaza del yo** en materia socioeconómica.

A continuación, se recoge los **8 conceptos** de abordaje de la **Inteligencia Emocional Aplicada** para la transformación social. Programa de elaboración propia denominado **ELKARIZAN**.



02. mapa de la inteligencia neuroemocional aplicada



03. innovación conceptual aplicada



EMPATÍA



Es la percepción y resonancia de lo que le ocurre a otra persona/colectivo... Bien sea emocional, cognitivo o comportamental.

PRACTICANDO

¿Presentas algún tipo de dificultad para poder empatizar de forma emocional, cognitiva o conductual? ¿Conoces lo que se denomina "neuronas espejo"?



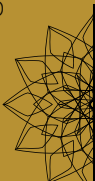
BUEN VIVIR (DELAWARE) «SUMAK KAWSAY» *Neologismo en quechua*

Es una cosmovisión y una práctica de vida que invita a reinventar las relaciones entre las personas y entre la humanidad y su entorno vivo, utilizando las propias cosmovisiones, saberes y experiencias de las personas para mejorar las condiciones de vida, armonizando las relaciones sociales con los principios de la reciprocidad y la solidaridad, el respeto a la diferencia y la dignificación de la vida.



PRACTICANDO

¿Se te ocurre alguna práctica que puedas introducir en tu vida cotidiana que incorpore la filosofía del "Buen vivir"? Por ejemplo: el uso de los bancos del tiempo locales.



03. innovación conceptual aplicada



COMPASIÓN

Es la motivación para el cuidado, sensibilidad y apertura hacia el propio sufrimiento y el de las demás personas y colectivos con la intención genuina de intentar prevenirlo y aliviarlo/transformarlo.

PRACTICANDO

- **Método RAIN** de la autora Tara Brach para fortalecer la autocompasión: **R**econocer, **A**ceptar, **I**ntestigar y **N**utrir en autocuidado.
- **Método TONGLEN** (Dar y recibir compasión)

SOCIOPLASTICIDAD



Realizando un paralelismo con las ideas fijas acerca del cerebro que han sido derribadas por la neuroplasticidad. Las personas también tienen ideas fijas sobre las sociedades y los países que generan profecías autocumplidas acerca de lo que es posible. Si a nivel individual lo posible está definido por el horizonte de lo imaginable, lo mismo sucede con las sociedades: resulta complicado generar una convivencia más sana, pacífica y constructiva si las personas/comunidades no son capaces de imaginarla.

PRACTICANDO

¿Cómo promueves en tu vida cotidiana la socioplasticidad?



03. innovación conceptual aplicada



ASERTIVIDAD

Es la estrategia más eficaz en la comunicación. Ya que parte de la premisa de no juzgar ni manipular.

PRACTICANDO

Con **Marshall B. Rosenberg** el autor de *la Comunicación No Violenta* (CNV).

Quien señala que la CNV es una manera de comunicarnos que nos lleva a dar desde el corazón. Además, cuando se usa la CNV para escuchar nuestras necesidades más profundas y las de las demás personas, percibimos las relaciones bajo una nueva luz.



VALORES

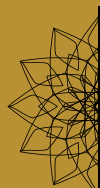
Son las directrices vitales que determinan la manera de relacionarse con uno/a mismo/a y con el mundo con un sentido de responsabilidad. Es fundamental mostrar un **compromiso** firme para la ejecución de estas directrices.

PRACTICANDO

- Anota uno de tus valores en un cuaderno.
- Escribe aquellas conductas que te comprometes a realizar en coherencia con dicho valor, por ejemplo: hacer meditación por las mañanas.
- Escribe aquello que tu mente te dice y por la que finalmente no realizas las conductas en coherencia con dicho valor, por ejemplo: *que tengo sueño...*
- Escribe cuál es la acción que terminas haciendo y que te aleja de tu valor. Por ejemplo: *me quedo más tiempo durmiendo...*
- Con este ejercicio aportamos consciencia de cómo nos alejamos de nuestros valores y el objetivo siguiente sería trazar una hoja de ruta para el logro de dichos valores.

Importante: " la actitud no es predictora del comportamiento". Son los valores.

Mindfulness + Compasión



03. innovación conceptual aplicada



MINDFULNESS



Es la práctica de la atención y consciencia plena sin juicio, con aceptación de la experiencia completa (pensamiento, sentimiento y emociones).



PRACTICANDO

Vídeo de elaboración propia sobre la promoción de Mindfulness y Compasión.

Os invitamos a ver y a emplearlo en vuestro ejercicio profesional (ámbito sanitario, socioeducativo,...)

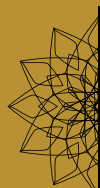


RESILIENCIA

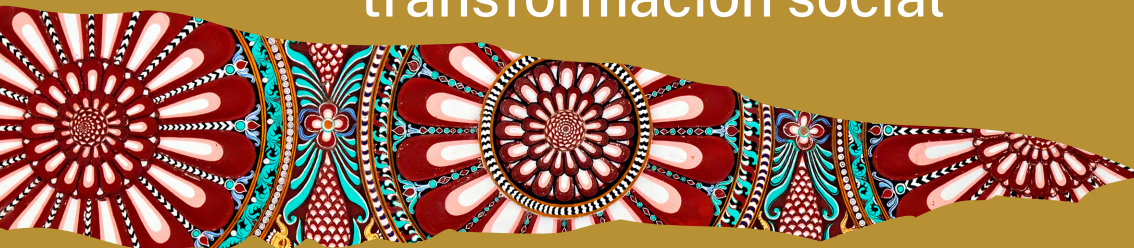
Es la capacidad de crecer ante la adversidad, integrando y aceptando la situación traumática/acontecimiento vital estresante

PRACTICANDO

“Que todo se nos venga abajo es una prueba y una especie de curación. Pensamos que la cuestión es pasar la prueba o superar el problema, pero en realidad las cosas no se resuelven. Las cosas se caen a pedazos y después estos se vuelven a juntar. Simplemente sucede así. La curación proviene del hecho de dejar espacio para que todo esto ocurra. Espacio para la pena, para el alivio, para la aflicción y para la alegría”.



04. neurociencias para la transformación social



«Tu mente es como un trozo de tierra sembrado con diversos tipos de semillas: semillas de dicha, de paz, de atención, entendimiento, amor y semillas de rabia, miedo, odio y olvido.

Estas semillas están siempre ahí, durmiendo debajo de la tierra de tu mente. La calidad de vida dependerá de las semillas que riegues. Si riegas las semillas de tomate, entonces las plantas de tomate crecerán. De la misma forma, si riegas las semillas de paz en tu mente, entonces la paz crecerá. Las semillas que más frecuentemente riegues, serán las que con más fuerza crecerán.»

(Thich Nhat Hahn, 2006)



CULTIVANDO LA MENTE

Las palabras de Thich Nhat Hahn tienen traducción directa en el ámbito de las Neurociencias, se trata de la neuroplasticidad cerebral. Es la propiedad del sistema nervioso de modificar su funcionamiento y reorganizarse en compensación ante cambios ambientales (lesiones, nuevos aprendizajes etc.) Esta capacidad es máxima durante el primer año de vida. Conforme avanza la edad y la persona va interactuando con su medio el SN se estabiliza y alcanza su funcionamiento programado. En este momento, la plasticidad cerebral disminuye pero se mantiene durante toda la vida, lo cual se evidencia en casos por ejemplo de daño cerebral.



