PROPÓSITO:

Guía No. 26: La Compasión.

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos y los de los demás.

MOTIVACIÓN:



“Muy buenas, motivados. No os creáis nada de lo que escuchéis en este video. Hoy vamos a hablar de qué e La Compasión. Mira, en general, cuando estamos en el Ego, juzgamos a los demás, los condenamos, los rechazamos, no es como que parece que todos tenemos en nuestra cabeza una idea moral, subjetiva, basada en lo que está bien, en lo que está mal. De cómo deberían de ser las personas, cómo debería ser el mundo. Por eso tendemos a juzgar a aquellas personas o a aquellas situaciones que no se adaptan a nuestro rígido esquema moral de como debería de ser la realidad. La compasión en cambio no parte del juicio, no parte de la ignorancia, parte de la sabiduría y la comprensión. En vez de juzgar a la persona por lo que está haciendo, la compasión nos invita a comprenderla. No juzguemos tanto sus actitudes o conductas sino la compasión es vamos un paso más allá, vamos a comprender las motivaciones profundas que se esconden detrás de las actitudes y conductas y decisiones que está manifestando la persona en cuestión. Cuando adoptamos esa compasión, entendemos el dolor, entendemos el sufrimiento, entendemos la ignorancia, entendemos el malestar, entendemos por qué la persona está obrando, está actuando de la menara en la que lo está haciendo. Y, Puede ser que no nos guste lo que haga, puedes ser que no estemos de acuerdo con lo que está haciendo, pero de pronto podemos comprender por qué lo está haciendo. Y entender desde donde lo está haciendo, y desde ahí, pues gracias a la compasión, poder aceptar a la persona, poder respetarla y, lo más importante, no perturbarnos a nosotros mismos porque entendemos que no tiene nada que ver con nosotros, no lo hacemos como algo personal, entendemos que esta persona igual está gritando, está emitiendo toxicidad o negatividad, pero la compasión nos lleva a entender, de que, no es pobrecito, no es sentir lástima, no, no. La compasión es, madre mía el dolor y el sufrimiento y la ignorancia que tiene esta persona dentro de sí y fíjate que le llevar actuar de esta manera que es totalmente nociva y autodestructiva para ella en primer lugar y en segundo lugar pues, puede emitir estímulos tóxicos pues para otras personas, ¿No? La compasión es, implica profunda comprensión a cerca de las motivaciones profundas que llevan a las personas a cometer según qué acciones”.

EXPLICACIÓN:

La compasión es una emoción que nos ayuda a comprender y compartir el sufrimiento de los demás. Sin embargo, muchas veces no sabemos a qué se refiere este término o qué implicaciones tiene para la persona. Además, podemos llegar a confundirlo con la pena o la empatía. En latín la palabra compasión significa sufrir de manera conjunta. Se trata de un sentimiento que aflora cuando vemos que una persona lo está pasando mal. Asimismo, también nos incita a ayudar a esa persona para intentar paliar su sufrimiento. Incluso podríamos hablar de que es una capacidad para empatizar con el sufrimiento de otros aunque la compasión va más allá de la empatía. Por ello, es necesario diferenciar la empatía de la compasión. En ambos nos identificamos con los sentimientos de los demás, pero en la compasión además existe la intencionalidad de poner fin al sufrimiento del otro. Somos compasivos cuando acompañamos en el hospital a una persona enferma, cuando ayudamos a personas que tienen problemas de aprendizaje o cuando ayudamos económicamente a alguien que lo necesita. Si acudimos al diccionario podemos comprobar que este término tiene diversos sinónimos entre los que destacan: piedad, caridad, conmiseración, clemencia, altruismo, solidaridad y humanidad. Todos ellos llevan implícito el empatizar con otra persona y hacer algo por ella. Entre los antónimos podemos destacar la crueldad, la indiferencia y la insensibilidad. Es importante mencionar que en muchas ocasiones creemos que la compasión está ligada a conceptos religiosos. Cuando una persona religiosa pide ayuda a su Dios (sea cual sea su religión) esta persona piensa que Dios se está compadeciendo de ella y que por eso le brinda su ayuda. A pesar de que puede ser entendida en un contexto religioso, la compasión también es muy importante para las personas laicas.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. ¿La compasión la podemos ver como algo negativo? ¿Por qué?
3. ¿Por qué hay que entrenar la Compasión?
4. ¿Qué es la Conmiseración?
5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-compasion