

## PROPÓSITO:

Guía No. 27: Beneficios de 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:



“Hola, seguimos con la compasión y es la última parte de la compasión que vamos a explicar los beneficios de la compasión. ¿No? Exactamente. Bueno, como me beneficia a mi practicar la compasión. Como para que aplicarla. Bueno, Primero: La compasión es el camino que nos conduce al amor perfecto. ¿Quién no quiere un amor perfecto? El amor perfecto no es ese amor al que nosotros estamos acostumbrados, en el que, si tú me das, yo te doy. No estamos hablando de ese amor. Estamos hablando de un amor en el que yo observo, sosegadamente, tranquilamente, no juzgo, acompaño, me acompaño y es allí donde se pone de manifiesto el amor. Como lo dije en el video, en otro video anterior, qué te imaginas tú, cómo te imaginas tú un lugar donde no te sientas juzgada, siempre acompañada o que tu puedas acompañar y ayudar a otros a descubrir sus capacidades innatas, a descubrir su esencia, a darse cuenta de que ellos no son esos actos y que somos muchísimo más que eso. Esto nos ayuda a, precisamente a conectarnos con nuestra esencia, lo que nosotros realmente somos. Entonces, que más beneficio que ese. ¿A ti no te gustaría vivir el amor perfecto? Claro ya además el amor perfecto me va a traer una calma perfecta. Claro, y eso se va a extrapolar a tu vida personal, a tu vida familiar, a tu vida laboral, a tu vida social y eso va a repercutir en todo el entorno y tu no te imaginas el alcance que esto tiene. Pero por supuesto la primera persona que lo va a experimentar, eres tú misma, tú mismo. Así que bienvenidos y bienvenidas nuevamente a este mundo, a este entrenamiento en el que tú vas a alcanzar esto. Entonces ya dicho todo, nos vemos en el próximo video. Chao”.

## EXPLICACIÓN:

Gracias a recientes hallazgos científicos somos conscientes de que la compasión es una tendencia natural en los seres humanos. Desde el enfoque de la compasión, precisamente porque estamos sufriendo, nos ofrecemos amabilidad, comprensión, apoyo, cariño... O cualquier cosa que nos ayude

con nuestro sufrimiento, que ya de por sí difícil. y si has practicado mucho el perfeccionismo, la dureza, la exigencia, la crítica, la comparación, probablemente tienes conectadas estas respuestas con el sufrimiento. Por eso la práctica de la Compasión busca la repetición y la extensión de las capacidades compasivas: para que entonces tu cerebro, progresivamente, vaya reconectando el sufrimiento con tu capacidad de atender, de cuidar, de comprender, de aliviar. El bienestar. En la salud. Reduce las migrañas; Reduce el dolor crónico Reduce el trastorno de estrés Postraumático; Reduce los desórdenes del espectro psicótico; Inteligencia emocional en el cerebro. Activa la empatía y el procesamiento emocional en el cerebro Aumenta el volumen de la materia gris; Respuesta de estrés. Aumenta la arritmia respiratoria sinusal (índice de una buena regulación cardíaca, relajante. Reduce el envejecimiento. Conexión Social. Vuelve a la persona más altruista; Aumenta la compasión; Aumenta la empatía Disminuye los prejuicios hacia las minorías; Aumenta la conexión social. Amor a uno mismo. Disminuye la autocrítica. Impacto inmediato y a largo plazo. Una pequeña práctica de menos de 10 minutos potencia sentimientos de conexión social y positividad hacia desconocidos El 35% de los practicantes de una intervención en meditación en la compasión que continúan meditando aumentaron sus emociones positivas 15 meses tras la intervención. Las emociones positivas, correlacionaron con los minutos diarios de meditación.

### **EJERCICIOS:**

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Dentro de las claves para desarrollar la compasión encontramos: 1. Separa pensamientos y emociones de tu autoconcepto 2. Practica la empatía; 3. Sé amable con tigo; 4. Ten claros cuales son tus valores. 5. Permítete estar mal; 6. Atención Plena; 7. Escribe. Por favor explique qué significa cada una de estas claves.
3. Y entonces ¿Cómo mejor la Compasión?
4. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

### **EVALUACIÓN:**

1. Revisión de cuaderno; 2. Asistencia a clase; 3. Participación.
4. Actitud hacia la asignatura; 5. Listas de chequeo

### **BIBLIOGRAFÍA:**



<https://positivarte.com/beneficios-de-compasion/>