



Los cuatro sectores del modelo de la brújula (mente, espíritu, fuerza y corazón) no solo contribuyen a nuestro bienestar general, sino que también nos orientan sobre las estrategias que ayudan a desarrollar nuestra resiliencia compasiva. Antes de ahondar en el tema, tal vez quiera [hacer una autoevaluación](#) de sus prácticas actuales de bienestar si es que no pudo hacerla en la sección 2. Esta evaluación tiene como objetivo ofrecerle una visión de sus prácticas de bienestar y, quizás, darle algunas sugerencias sobre cuestiones adicionales que puede intentar.



### Los beneficios de la conciencia plena

La práctica de la conciencia plena se visualiza en este [breve video animado](#). El objetivo de la conciencia plena es estar totalmente presentes con nuestras emociones (CORAZÓN), con los demás (CORAZÓN), con nuestro cuerpo (FUERZA), con nuestro entorno (MENTE) y con el universo (ESPÍRITU) (Davidson, 2012); por lo tanto, la conciencia plena es una habilidad fundamental que constituirá una base para desarrollar la resiliencia compasiva en los cuatro sectores de la brújula del bienestar. Al estar totalmente presentes, conscientes y observar con atención plena, podemos participar con mayor eficacia en el desarrollo de nuestra propia resiliencia y de nuestro bienestar.

Muchas de las prácticas de conciencia plena implican el uso de un anclaje, como la respiración, que ayuda a dirigir la atención al momento presente. En este [video de 4 minutos](#), los niños muestran cómo la concentración en la respiración puede ser una estrategia útil tanto para los adultos como para los niños. Aunque la respiración es un buen anclaje para muchas personas, no es el mejor para todas. Algunas personas se concentran en sentir los pies en el suelo, otras juntan los dedos pulgar e índice formando un círculo, pero existen muchos otros anclajes.

La conciencia plena no es solo un mecanismo para agudizar nuestra atención, sino que también es un medio para fortalecer nuestra compasión y empatía. Específicamente, la conciencia plena se asocia con un aumento de la autocompasión, una mayor resiliencia compasiva y una menor fatiga de la compasión (Thielman y Cacciatore, 2014).

Elaborado en conjunto con:



[compassionresiliencetoolkit.org](http://compassionresiliencetoolkit.org)



### Nuestra interpretación del estrés

El estrés es un aspecto normal de la vida que todos sentimos y experimentamos en algunas ocasiones. El cuerpo tiene muchas formas de enviarnos señales para avisarnos que las cosas están desequilibradas. Aprender a estar en sintonía con el cuerpo a fin de detectar las señales es una habilidad fundamental y necesaria para ser resilientes al estrés.

El cuerpo envía señales de advertencia cuando estamos bajo estrés. Algunas [respuestas físicas o emocionales](#) pueden ser la tensión muscular, comer demasiado o muy poco, la ira, la irritabilidad, el insomnio, los dolores de cabeza o la falta de concentración en general. Practicar la conciencia plena nos ayuda a reconocer estas señales.

Hay tres preguntas que debemos hacernos cuando el cuerpo nos envía esas señales. Primero, nos preguntamos: “¿hay alguna posibilidad de evitar esta situación ahora mismo?”. Si bien esto suele sonar como una pregunta fácil de responder con un “sí” o con un “no”, muchas personas permanecen en situaciones que conducen a altos niveles de estrés y no toman o no pueden tomar la decisión de alejarse. Si no es posible evitar la causa del estrés, preguntémos: “¿de qué otra forma podría pensar en esta situación?”. Cambiar la perspectiva podría ayudarnos a aceptar cualquier aspecto positivo relacionado con el factor estresante. Esto también puede parecer fácil, pero requiere tener la voluntad de renunciar a lo que pensábamos sobre la situación. Si no tuvo la oportunidad de ver la charla TED de Kelly McGonigake compartí en la última sesión sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo, [aquí está otra vez](#).

Por último, si no podemos evitar la situación ni cambiar nuestra perspectiva de manera que, a su vez, se reduzca cualquier impacto negativo del estrés, puede ser conveniente modificar nuestro estilo de vida. Preguntémos: “¿qué cambios podría hacer en mi estilo de vida que podrían ayudar a minimizar el impacto del estrés que siento?”.

La terapia de aceptación y compromiso (TAC) es un enfoque terapéutico que puede ayudarnos a comprender la resiliencia al estrés y brinda un ejemplo de una manera de minimizar el impacto del estrés que sentimos. Un aspecto de la TAC que tiene una relevancia particular es el énfasis en la aceptación. Al aceptar conscientemente un sentimiento o un pensamiento, nos permitimos sentir el dolor y llamarlo por su nombre (“esto es estrés” o “esto duele”) sin tratar de cambiarlo en el momento. Esto nos brinda un poco de espacio necesario para relacionarnos de forma más positiva con el estrés. La práctica de escuchar y aceptar las señales que nos envía el cuerpo es importante para desarrollar la capacidad de ser resilientes al estrés.

### El papel de las relaciones

Los seres humanos fueron creados para [vincularse y relacionarse](#) con los demás. Las investigaciones han reflejado tanto los resultados positivos para la salud en general cuando nos sentimos vinculados con los demás como la disminución de los vínculos en Estados Unidos en los últimos 30 años.

Brené Brown, una investigadora que estudia el coraje, la vulnerabilidad, la vergüenza y la empatía, manifiesta lo siguiente respecto de los vínculos humanos: *“El sentido profundo de amor y de pertenencia es una necesidad irresistible de todas las personas. Estamos configurados biológicamente, cognitivamente, físicamente y espiritualmente para amar, ser amados y pertenecer. Cuando esas necesidades no se satisfacen, no funcionamos como deberíamos. Nos quebramos. Nos derrumbamos. Nos insensibilizamos. Nos duele. Herimos a los demás. Nos enfermamos”*.



Una salud emocional fuerte apoya las relaciones sólidas y es muy importante para nuestro bienestar general. La capacidad de estar presentes y centrados incluso en medio de circunstancias difíciles nos permite responder a conciencia y no de manera impulsiva. Buscamos que nuestras emociones aporten a nuestro bienestar en lugar de que nos abrumen.

Ser conscientes de nuestras emociones no solo es importante para los vínculos con quienes nos rodean, sino también para nosotros mismos. Una relación saludable con uno mismo se demuestra [siendo autocompasivo](#). La autocompasión implica apoyarnos y tranquilizarnos cuando tenemos dificultades, como lo haríamos con un buen amigo en una situación similar. La Dra. Kristin Neff investiga la autocompasión y ha observado los siguientes [tres elementos de la autocompasión](#):

1. **Ser amables con nosotros mismos vs. juzgarnos a nosotros mismos**
2. **Reconocer nuestra humanidad común vs. aislarnos**
3. **Ser conscientes de nuestras emociones vs. sobreidentificarnos con ellas**

### La integración de los valores

Nuestro sentido de propósito es el que dirige hacia dónde enfocamos nuestra energía, pasión y crecimiento. Cuando vivimos la vida en consonancia con nuestros valores centrales, tenemos un fuerte sentido de propósito. La capacidad de articular nuestros valores centrales y nuestro sentido de propósito ayuda a guiar nuestras elecciones. En nuestro papel de cuidadores, es útil tener un recordatorio diario de los objetivos generales que tenemos como cuidadores. Esto nos ayuda a ver los desafíos y las satisfacciones que experimentamos a diario al cuidar a los demás como partes del panorama general, a veces ofreciendo perspectiva y, otras veces, autocompasión.