

MINDFUL
compassionate
PARENTING

Manual para padres

Traducido del alemán y del inglés (versión septiembre
2022)

© MCP - Jörg Mangold

Indice

| | |
|--|-----------|
| Estructura del curso y cómo usarlo | 3 |
| Semana 1 - Descubriendo el Mindfulness y la reacción de estrés | 5 |
| Semana 2 - Mindfulness, estrés y evolución | 11 |
| Semana 3 - Estrés en la vida cotidiana y trampas de optimización para padres | 16 |
| Semana 4 - Autocompasión | 21 |
| Semana 5 - Motivar al 'Yo Padre' con compasión | 26 |
| Semana 6 - Bondad amorosa y ecuanimidad | 33 |
| Semana 7 - Cultivando conscientemente lo positivo | 41 |
| Semana 8 - Vida familiar y conflictos | 46 |
| Semana 9 - Sentir y establecer límites, soltar la imagen ideal de futuro de tu hijo | 51 |
| Semana 10 - Abrazando tu vida | 57 |
| Semana 10+ | 62 |

Estructura del curso y cómo usarlo

Este manual presenta las 10 semanas de curso de MCP.

Está pensado para usarlo y beneficiarse de él sin necesidad de asistir al curso.

Puedes extraer las partes que te interesen, sin embargo, te invitamos a que sigas la secuencia y hagas los ejercicios de las 10 semanas.



Cada semana está compuesta de 5 partes.



Lectura introductoria

Empezamos la semana con una lectura introductoria, la que te ofrece una introducción de los temas de la semana y te ayudará a entender mejor los ejercicios y las prácticas propuestas.



Ser padres

Se ofrecen ejercicios y herramientas específicos para ayudar a entrar en contacto con el papel de madre o padre en la vida cotidiana.

Observa, reflexiona y aprovecha las prácticas para mejorar regulación emocional y las relaciones familiares. Un diario sobre un tema específico apoyará este proceso cada semana.



Diario

En la mayoría de las semanas habrá ejercicios de observación y reflexión en torno a un tema de crianza.

En el diario encontrará un pequeño formulario con algunas preguntas orientativas que le ayudarán a documentar sus observaciones y reflexiones.



Práctica informal

Se presenta una guía para integrar lo que se está aprendiendo en la vida diaria. Intenta aplicar el modo de la atención plena y la autocompasión en las situaciones de la vida cotidiana.

Esto puede dar lugar a una mejor conciencia y percepción, ayudándote a tomar la perspectiva de realmente observar lo que surge como pensamientos, sensaciones y emociones. Por ejemplo con la práctica informal de la atención plena, adquirirás un sentido más fuerte de estar presente en la experiencia del momento.

Verás, sentirás, saborearás y olerás mejor, desarrollarás una mejor regulación emocional y serás capaz de descubrir con antelación los desencadenantes de las reacciones de estrés. Te ayudará a escuchar con atención y a ser más amable con uno mismo, así como a cultivar experiencias positivas.



Meditaciones

Se presentan ejercicios y meditaciones más largos para establecer el modo de mindfulness y autocompasión y para acumular recursos internos.

Sabemos que el tiempo es un bien escaso como padre. Cuanto más a menudo puedas darte estos regalos formales de práctica de la atención plena y la autocompasión, más entrenarás estos "músculos" y más fácil te resultará utilizarlos en la vida cotidiana.

Encontrarás archivos de audio para estas prácticas formales.

En muchas ocasiones ofrecemos adicionalmente prácticas formales más breves también para momentos en los que no funciona hacer las prácticas formales más largas.

Todos los audios de las meditaciones se pueden encontrar en nuestro sitio web:

www.mindfulcompassionateparenting.org

Semana 1

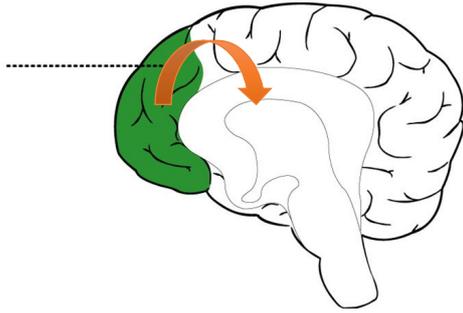
Descubriendo el Mindfulness y la reacción de estrés



Lectura introductoria

Descubriendo el Mindfulness y la reacción de estrés

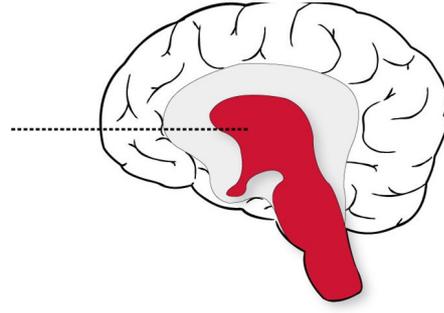
- Nuestro cerebro tiene raíces muy antiguas. Se ha desarrollado durante millones de años con un propósito principal: sobrevivir!
- Los homo sapiens con el sistema de alarma más sensible en el cerebro sobrevivieron y transmitieron su modelo genético.
- Por esta razón los acontecimientos y situaciones negativos se reciben y almacenan mucho más fácilmente en nuestro cerebro que los positivos = el sesgo de negatividad de nuestro cerebro.
- Desarrollamos maravillosas funciones cerebrales humanas bastante específicas con nuestro "nuevo cerebro homo sapiens" y podemos cambiar el mundo con estas funciones. Pero cuanto más estrés y presión experimentemos, más usamos nuestro "viejo cerebro" y activamos el modo "piloto automático" de nuestro cerebro reptiliano y reaccionamos con instintos de supervivencia en el cuarto de nuestro hijo como si tuviéramos que defendernos de un tigre prehistórico "diente de sable".
- Con nuestro "nuevo" cerebro humano somos capaces de regular nuestras emociones e impulsos y eso nos permite actuar de una manera tranquila y racional = "La vía superior del cerebro".
- En caso de amenaza o estrés, tendemos a usar una vía mucho más rápida y antigua de nuestro cerebro: La vía inferior o nuestro "cerebro de dinosaurio". Rápidamente terminamos en una reactividad automática al estrés: *lucha – huida o parálisis*. Una vez que estamos en este modo activados por una amenaza perdemos la capacidad de crear una perspectiva racional. Desde una perspectiva amplia, nos limitamos a una visión de "supervivencia" o lucha debido a un conflicto con nuestros hijos.
- Como padres vivimos muchas falsas alarmas.



La región superior:

Hacemos lo que queremos. Nuestro yo adulto racional está al mando. La corteza prefrontal utiliza funciones ejecutivas para regular (inhibiendo la actividad neuronal y regulando a la baja) emociones, impulsos

y planes de acción en las regiones cerebrales inferiores



La región inferior:

Se activa nuestro "cerebro de dinosaurio".

La corteza prefrontal está desactivada. Nuestra amígdala está activando las acciones de emergencia: *Lucha - Huida o Parálisis*

Mindfulness

Introducción

Mindfulness o atención plena, tal y como hacemos referencia en este curso, tiene sus raíces en una historia de 2500 años de prácticas contemplativas, en particular en las tradiciones budistas. El término de referencia aquí es Sati (en el idioma pali utilizado en aquel entonces para los primeros escritos budistas) que se ha traducido como "recordar" y "observar, percibir". El mensaje central era estar completamente presente en todo momento para percibir lo que está sucediendo y poder recordarlo.

En la década de los 70, el médico Jon Kabat-Zinn fue una de las principales figuras en llevar las prácticas basadas en la atención plena a contextos seculares. Luego formó un Programa de Reducción de Estrés para pacientes con enfermedades crónicas en la Universidad de Massachusetts, Facultad de Medicina. Esto se convirtió en la base de lo que ahora es el conocido y extendido: Programa basado en Mindfulness, MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*.

En los últimos 15 años, la atención plena se ha vuelto extremadamente popular en el mundo occidental. Se han desarrollado muchos otros programas basados en la atención plena (MSC – *Mindful Self-Compassion*, MBCT – Terapia cognitiva basada en la atención plena, MBCL – Vida compasiva basada en la atención plena, MCP (Mindful Compassionate Parenting) – Crianza compasiva consciente y otros). Además, ha llegado al mundo empresarial tanto como al campo de la salud. La investigación sobre programas e intervenciones con mindfulness han aumentado exponencialmente en los últimos 15

años. Y al mismo tiempo los debates sobre el uso y el abuso ("McMindfulness") han llegado a revistas, periódicos y redes sociales.

Definiciones

- Saber lo que estoy experimentando mientras lo estoy experimentando. (G. Armstrong)
- Prestar atención al momento presente, intencionalmente y sin juzgar. (J. Kabat-Zinn)
- Conciencia del momento presente con una actitud de aceptación. (Christopher Germer)

Practica

Mindfulness, en el sentido de prestar atención a lo que uno está experimentando actualmente, sintiendo, "dándose cuenta", es una capacidad humana que todos tenemos a nuestra disposición. Para poder beneficiarnos de esta capacidad necesitamos entrenarlo, ¡al igual que los músculos del cuerpo!. Por lo tanto, volverse y ser consciente se desarrolla a través de la práctica regular y sucede generalmente de manera formal a través de meditaciones o de manera informal prestando atención a las actividades cotidianas, como al beber una taza de té, esperando en la parada de autobús o al cepillarse los dientes.

Actitudes hacia la vida consciente

La atención plena a la que se hace referencia aquí no es neutral ni libre de valores. La capacidad neurológica de la atención plena está inserta en una serie de las llamadas actitudes hacia la vida consciente:

- Ser compasivo con todos los seres vivos seres incluyéndote a ti mismo.
- No juzgar tu experiencia.
- Aceptar lo que hay.
- Tener paciencia con nuestra realidad.
- Tratar de aplicar la mente del principiante.
- Tener confianza en nosotros mismos.
- Poner la intención de no lucha.
- Dejar ir lo innecesario.
- Gratitud y generosidad



Ser padres

Te invitamos a retomar primero la lectura de la teoría y luego a participar en una autorreflexión sobre el siguiente tema: ¿Cuándo experimento la respuesta de estrés?. Trata de identificar al menos una situación por día, escribiendo lo que sucedió y utilizando

el diario que se proporciona a continuación. Reflexiona sobre tu reacción de estrés con la pregunta: ¿Tu reacción tuvo más de una situación de lucha, huida o parálisis?



Práctica informal

Haz una comida consciente al día. Tómate tu tiempo y ve al detalle para mirar, oler y probar completamente la comida bocado a bocado ...Versión corta: tomar conscientemente el primer sorbo de té o café o saborear y masticar el primer bocado de algún alimento.



Meditación formal

Práctica diaria: la respiración

Esto se puede utilizar en un momento de estrés agudo y antes de que surja. Pero como práctica formal, puedes aprender y practicarlo sin que haya una situación estresante para entrenarte en este proceso.

Una vez que estés acostumbrado, puedes detener o ralentizar tu sistema de alarma y tus reacciones y ganar algo de tiempo y espacio entre tus sensaciones y tu propia reacción. La estructura de este ejercicio es como un reloj de arena. Hay 3 fases...

Comenzando con una conciencia amplia y abierta, cambiando a una fase estrecha y enfocada en el medio y abriéndose lentamente de nuevo en la fase final y tercera.

Hay tres pasos para la práctica de la respiración

- 1. 1 minuto para sentir el aquí y ahora.** El primer paso invita a centrarte en lo que experimentas en este momento. Observa todos tus sentimientos y emociones; las sensaciones corporales, pensamientos e impulsos de acción.
- 2. Concéntrate en la respiración.** ¿En qué parte del cuerpo sientes la respiración de forma más clara? Mantén el foco de atención en esa parte del cuerpo durante unas diez respiraciones, en las inhalaciones, exhalaciones e incluso en las pausas.
- 3. Centra el foco en el cuerpo en su conjunto.** El tercer paso es centrar la atención en el cuerpo en su conjunto y cualquier sensación que esté presente. Ahora, desde la mente, invito a plantearte ¿Cuál será el siguiente paso que daré? ¿Cómo lo manejaré?

Se recomienda practicar a menudo estos tres pasos. Tras la práctica diaria este proceso será más rápido e incluso tres respiraciones bastarán para desactivar el piloto automático o romper con las reacciones de estrés.

Es útil practicar el ejercicio de respiración fuera de situaciones estresantes.

Lleva a cabo los tres pasos una o dos veces al día:

- Simplemente detente y siente lo que está pasando dentro de ti.

- Haz unas cuantas respiraciones relajantes.
- Vuelve a lo que estabas haciendo antes.

A menudo hacer una respiración profunda puede evitar una discusión o un conflicto fuerte, consecuencia de la reacción de lucha, huida o parálisis.

Reflexión personal:

- ¿Cómo te fue durante el proceso?
- ¿Te encontraste con algún obstáculo?
- ¿Cómo te resultó concentrarte en la respiración?
- ¿Notaste alguna diferencia después de hacerlo? ¿Físicamente, emocionalmente, con los pensamientos?



Diario

Día 1 a 7. Mi reacción de estrés

(Por favor, 1 copia para cada día)

Identifica y anota al menos una situación al día en la que te sentiste estresado/a

¿Cómo fue tu reacción al estrés? Lucha, huida o parálisis

Día

| Situación | |
|--|--|
| ¿Quién o quiénes estaban involucrados? | |
| ¿Qué ocurrió? | |
| ¿Dónde? | |
| ¿Cuándo? | |

| Mi reacción | Lucha | Huida | Parálisis | Notas adicionales |
|-------------|-------|-------|-----------|-------------------|
| | | | | |

Observaciones

Semana 2

Mindfulness, estrés y evolución.



Lectura introductoria

El Modelo de los tres sistemas de regulación emocional (adaptado de la teoría de P. Gilbert)

activación - sistema nervioso simpático - **estrés**

Sistema de amenaza y defensa

Detección de peligros, protección y búsqueda de seguridad

lucha/huida/parálisis

Motivación: miedo

El guerrero

*adrenalina
cortisol*

Sistema de logro

Foco en los recursos y estímulo incentivo

Deseo de conseguir objetivos

Rendimiento y consumo

Estímulo/vitalidad

Motivación: logro

El cazador

dopamina

Sistema de cuidado y calma

Centrado en la conexión, no lucha, seguridad, cuidado, autocuidado amabilidad/ amabilidad a uno mismo

Motivación: la conexión

El cuidador

Endorfina y oxitocina

calma - sistema nervioso parasimpático - **recuperación**

Jorg Mangold "Wir Eltern sind wir nur Menschen". Editorial Arbor

EL SISTEMA DE AMENAZA - Zona roja

Ya hemos hablado del centro de nuestra reacción de alarma. Las emociones relacionadas con la zona roja son el miedo, la ira y el asco. Este sistema está orientado hacia la supervivencia y la autoprotección frente a la amenaza.

La reacción física de la zona roja es luchar, huir, paralizarse o desmayarse, junto con la liberación de adrenalina y cortisol - activación simpática.

La motivación principal es evitar el daño. Así que aprendemos a hacer cosas para evitar consecuencias negativas.

En los sistemas educativos, por ejemplo, esto funciona así: hago algo para evitar sacar malas notas, para evitar consecuencias negativas o castigos.

EL SISTEMA DE BÚSQUEDA DE RECURSOS – zona azul

Aunque no haya un peligro inmediato, necesitamos estar activos para sobrevivir: Necesitamos traer comida, agua, seguridad, refugio o salir a cazar.

Durante esta fase, tenemos la misma activación que en la fase de lucha o huida. La adrenalina y el cortisol activan una respuesta de estrés mientras estamos en modo de supervivencia. Así que el principal factor de aprendizaje motivacional es ganar o conseguir algo. Esta etapa está asociada con el neurotransmisor dopamina que, una vez que hemos alcanzado un objetivo, es una sustancia instantánea. También está relacionada con la zona Roja - ansiedad - si las cosas van mal o percibimos un error.

Estos dos sistemas consumen mucha energía y están diseñados para funcionar a intervalos cortos - lucha o caza

SISTEMA DE CALMA Y AFILIACIÓN - zona verde.

Este sistema nos permite reponer y restaurar - descansar y digerir cuando estamos fuera de los dos sistemas anteriores.

Físicamente estamos en modo parasimpático, preparados para descansar, digerir y reponer energía.

Como humanos, nos vinculamos con el grupo que nos rodea, sentimos bienestar, afiliación y apoyo. Nos motiva el deseo de compartir, ser amables, afectuosos y compasivos. Así que este sistema no es tan egocéntrico ni está tan orientado a la supervivencia como los otros dos, sino que está más centrado en el grupo.

Como mamíferos, aprendimos a sentirnos cómodos y seguros a través del apego desde el primer momento de nuestra vida. El tacto y una voz tranquilizadora estimulan nuestro sistema de calma. Esto nos permite relajarnos con las hormonas

de la oxitocina y las endorfinas, que tienen un efecto duradero y contribuyen a la base del bienestar.



Ser Padres

1. Mirar a mi hijo como una piedra preciosa

Dedica tiempo a observar a tu hijo o hijos varias veces esta semana. Míralos con la intensidad y curiosidad que se especifica en la práctica "Aquí y Ahora" de clase (inspirada por MSC).

Imagina que nunca antes habías visto esta piedra preciosa. Acaba de caer de Marte. Ahora obsérvala sin prejuicios, sin reservas, sin tus patrones habituales, icon una mirada inocente y fresca!

Con la mente de un principiante. ¿Qué descubres en este ser que nunca habías visto antes? ¿En el rostro, en el cabello? ¿En los gestos, los movimientos, los sonidos, etc.?

2. El sistema rojo

¿Cuándo se activa el sistema de alarma? Y como consecuencia, ¿cuál es tu propia respuesta de alarma?

Anota al menos una situación al día, utilizando el diario, en la que el sistema de alarma se ha activado. Independientemente de que te parezca razonable, neutra o no haya tenido sentido. Evaluando, aunque sea de forma retrospectiva, si se trató de una falsa alarma o no. Antes de empezar el diario, consulta la lectura introductoria.



Práctica informal

Practica la atención plena en una actividad rutinaria de todos los días. ¡Qué maravilloso puede ser estar realmente presente y ser consciente de tu ducha matutina, del agua que roza la piel, la fragancia del champú, etc., en lugar de pensar en el desayuno mientras te duchas, pensar en las cosas del colegio mientras desayunas, pensar en las tareas del trabajo mientras viajas.⁶

Céntrate en la respiración. Haz tres respiraciones profundas sintiendo el ahora.



Meditación Formal

Práctica diaria:

Ejercicio de respiración (ver semana 1)

Escáner corporal (inspirado en MBSR)

La exploración corporal puede realizarse de diferentes formas breves en el día a día, así como en forma de meditación larga.

Reflexión personal:

- ¿Qué has descubierto?
- ¿Hasta qué punto has podido seguirlo?
- ¿Has sentido cansancio, sueño? ¿En algunos momentos no has sentido nada o te has distraído?
- ¿Notaste alguna diferencia después de hacerlo? ¿Físicamente, emocionalmente, en los pensamientos?



Diario

Semana 2 - Mi sistema de alarma

(Copiar para cada día de esta semana)

Anota por lo menos una situación al día en la que se haya activado el sistema de alarma, sin tener en cuenta si la situación pueda ser razonable, neutra o sin sentido. Se puede reconocer a modo retrospectivo si se ha tratado de una falsa alarma o no y se puede anotar el resultado en el apartado de observaciones.

| Día | | | | |
|--|-------|-------|-----------|-------------------|
| Situación ¿Quién o quiénes estaban involucrados? ¿Qué ocurrió? ¿Dónde? ¿Cuándo? | | | | |
| Mi reacción | Lucha | Huida | Parálisis | Notas adicionales |
| | | | | |
| Observaciones | | | | |

Semana 3

Estrés en la vida cotidiana y trampas de optimización para padres



Lectura introductoria

Sistemas de motivación en nuestras sociedades industrializadas modernas

Sistema de amenaza y defensa

Detección de peligros, protección
y búsqueda de seguridad

lucha/huida/parálisis

Sistema de logro

Foco en los recursos y estímulo
incentivo

Deseo de conseguir objetivos
Rendimiento y consumo

Maximización de “más, más alto,
más lejos”

Optimización de la competencia

El más fuerte gana

El ganador se lo lleva todo

Sistema de cuidado y calma

Centrado en la conexión, no lucha,
seguridad, cuidado, autocuidado
bondad/ la compasión
la calma

- Los seres humanos nos hemos creado una meritocracia que define el progreso como crecimiento, como "más alto, más lejos y más".
- El sistema de logro azul es la fuerza determinante aquí. Originalmente, estaba activo sólo para garantizar el suministro de lo básico. Pero se ha convertido en un fin en sí mismo. Es como una maquinaria que tiende a sobrecalentarse, y ahora incluso pone en peligro el planeta.
- El tiempo libre también puede ser más estresante que relajante.
- En nuestro sistema económico, el crecimiento constante parece ser el motor y la competencia, el combustible. Un sistema que utiliza la presión constante para crear optimización. Esto ha llevado a la sociedad a que desarrolle una actitud que nos hace ver constantemente solo lo que falta y podría ser mejor, mientras que nos impide saborear lo que ya hay.
- Nosotros, como padres, corremos el riesgo de dejar que la vida, la crianza y la "educación" se conviertan en un proceso de optimización.
- La triple trampa de la optimización: la presión externa para optimizar satisface nuestro deseo más íntimo de criar a nuestros hijos lo mejor posible y prepararlos de manera óptima para el mundo exterior.

Una distorsión común de la percepción de esta presión por optimizar es que si nuestros hijos son promedio, eso ya significa algo malo para nosotros como padres, aunque el promedio es normal. La mayoría de procesos biológicos van a lo largo de la distribución de Gauss, lo que significa que alrededor de $\frac{2}{3}$ están en el rango medio llamado normal y solo $\frac{1}{6}$ está en cualquiera de los extremos fuera de ese rango, por debajo de lo normal o por encima de lo normal. Pero ser especial no significa ser mejor que los demás, no depende de la comparación con otros. Ser especial debería ser tener un vínculo positivo de padre a hijo, y dejar que nuestros hijos puedan ser tal como son sin tener que demostrar logros para ser amado.

Existe una metáfora que ilustra a nosotros padres como el invernadero para nuestros hijos, no el jardinero que los poda para que adopten la forma apropiada. No es nuestro derecho formar a nuestros hijos según nuestros deseos. Es nuestro trabajo proporcionarles un clima nutritivo y ver qué condiciones necesitan para crecer por sus propios medios. Este proceso se vuelve muy especial porque no sabemos de antemano si tenemos rosas, orquídeas o cactus que crecen en nuestro invernadero, pero debemos estar atentos a lo que necesitan para florecer en su propio reino.



Ser padres

1. Compartir con otros padres

¿Qué nos presiona como padres? ¿Qué influencias vienen del jardín de infantes/guardería, de la escuela, de los abuelos, que nos causan estrés? Consulta la teoría que se especifica a continuación.

2. Rojo, azul o verde: ¿Cuál es el foco de tu sistema de acción?

¿Qué es lo que persigo como padre? ¿En qué punto me sobrepasa? ¿Qué es lo que supuestamente debo ser, o debo tener?

Use el diario que aparece al final de esta semana para anotar sus observaciones.

Si lo desea, también puede volver al diario del sistema rojo.

Ver también la teoría de la semana 2.



Práctica informal

Continúa practicando mindfulness en la vida cotidiana y realizando tareas cotidianas con una actitud de atención plena.

Haz una pausa para tres respiraciones

Meditación formal

Práctica diaria:

Respiración consciente

La práctica de la meditación del "escáner corporal" puede hacerse en versión corta o como una meditación larga en distintos momentos del día.

Reflexión personal:

- ¿Qué has experimentado en esta meditación?
- ¿Cómo es sentirse nutrido y conectado?
- ¿Hubo algún obstáculo?
- Las prácticas de las meditaciones ¿son una posibilidad de cargarse de energía para el día a día y tomar conciencia del don de la vida haciendo una pausa? ¿Nos brindan

también las meditaciones la posibilidad de sentir la presencia y la conexión con nuestros hijos como un regalo?

• ¿Cuál fue el efecto de la meditación en ti?



Diario

Diario de la semana 3: mi reactividad al estrés

(Por favor usa una copia del ejercicio para cada día)

Traiga a la mente al menos una situación por día en la que se sintió estresado y activó el sistema azul. ¿Qué es lo que persigo? ¿Cómo me siento al perseguir este objetivo?

Autorreflexión: ¿Cuándo activo mi sistema de reacción azul?

| Día | | | | |
|--|------------|-----------|--------------|----------|
| Situación ¿Quién o quiénes estaban involucrados? ¿Qué ocurrió? ¿Dónde? ¿Cuándo? | | | | |
| Mi reacción | Del cuerpo | Emociones | Pensamientos | Acciones |
| | | | | |
| Observaciones | | | | |

Semana 4

Autocompasión



Lectura introductoria

Autocompasión

"Aprender a ser un buen amigo de uno mismo en tiempos difíciles o duros".

Esa es la definición de Kristin Neff, profesora de psicología estadounidense e investigadora pionera en el tema de la "autocompasión". ¿Por qué esa voz brusca y acusatoria funciona tan bien en nuestro cerebro? Veamos de nuevo nuestro sistema perfectamente entrenado para hacer frente a las amenazas: experimentamos la mayoría de las amenazas en estos días como amenazas psicológicas. Sin embargo, solemos reaccionar exactamente con los mismos programas de supervivencia: Luchar = Ira, Huir = Retirarse al aislamiento, o Hacernos los muertos, sentirnos indefensos = Parálisis. A través del propio juicio creamos una amenaza para nosotros mismos.

Desarrollar la autocompasión es un viaje gratificante que puede cambiar por completo la forma en la que nos enfrentamos a las dificultades, los errores, la inadecuación y, en particular, el "no ser perfecto".

Según Kristin Neff, desarrollar la autocompasión es un proceso de tres pasos:

1. Practicar mindfulness. Darse cuenta de lo que es real, incluso si es difícil o duele.
2. Reconocer la humanidad compartida. Tomar una perspectiva más amplia, y ver que "No soy el único que tiene problemas, comete errores, o es simplemente humano, es decir, imperfecto". Aprovechar la oportunidad de conectarse con otros que pasan por lo mismo.
3. Tratarse a sí mismo con amabilidad. Precisamente porque no me encuentro bien me pregunto ¿Qué necesito realmente ahora? ¿Qué es lo que me hace bien?

La autocompasión es un remedio valioso para el estrés, especialmente el estrés que proviene del perfeccionismo, las exigencias internas excesivas y el juicio propio.

Por definición, la "compasión" se refiere al reconocimiento del sufrimiento del otro y a la búsqueda activa (o al menos el deseo) de aliviarlo. Pero podemos tener una actitud similar incluso en situaciones en las que no hay sufrimiento, en cuyo caso hablamos de "bondad".



Ser padres

1. ¿Cuándo se me aparece la voz crítica interna y me juzgo?

¿Cuándo me juzgo a mí mismo? ¿Cómo me trato en esas situaciones? ¿Y cómo me siento? ¿Cómo puedo regresar al sistema verde, especialmente cuando las cosas no funcionan como yo quisiera?

2. Rojo, azul, o verde. Ahora concéntrate en el sistema verde de tranquilidad

Anota al menos una situación al día en la que se activó tu sistema verde y tómate tiempo para reflexionar:

¿Cuándo me siento conectado?

¿Cuándo me siento desconectado o solo?

¿Cuándo me cuido?

Usa el diario que encuentras abajo para anotar tus observaciones y lee la teoría del principio de la semana.



Práctica Informal

Haz una pausa de autocompasión varias veces durante la semana, cuando te encuentres en momentos difíciles o adversos.

¿Qué es una pausa de autocompasión?

La pausa de autocompasión nos invita a ser amables y compasivos con nosotros mismos, especialmente cuando perdemos el control y no estamos contentos con nosotros mismos como padres. O puede usarse también en cualquier otra situación que sea dolorosa o difícil. El objetivo es tratarse a sí mismo como trataríamos a un buen amigo que está sufriendo, en vez de castigarnos,

juzgándonos a nosotros mismos, pensando "¡Soy un mal padre!", o "¿Qué podría haber hecho mejor?".

Instrucciones

Como primer paso, con una voz amable, reconoce conscientemente lo ocurre..

Dítelo a ti mismo interiormente con una voz amable, tal como se lo dirías a un amigo: "Esto es realmente difícil", "¡Esto hace daño!", "Aquí algo me salió mal", "vaya, esto es agotador"

En el segundo paso, sin querer hacer desaparecer lo que pasó, deja que tu mirada se amplíe un poco: Sin negar lo difícil que es la situación, abrimos nuestra perspectiva para contemplar más allá del sufrimiento actual. Nos conectamos con nuestra humanidad compartida.

La clave aquí es adaptar las palabras a la situación, dependiendo de si se trata de un "error", una "pérdida" o un "percance". "Nadie es perfecto como padre, incluyéndome a mí"; "Todo el mundo comete errores, es simplemente humano"; "No estoy solo ni soy el único al que le pasa esto. Muchas otras mamás o papás se sienten de la misma manera en este momento"; "Equivocarse como padre es parte de la vida"; "Situaciones difíciles como esta suceden en todas las familias...".

Ahora coloca una mano en tu corazón, o en cualquier otro lugar del cuerpo que te de alivio al tocarlo.

En el tercer paso, practica la autocompasión: ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor, dado que no me siento bien ahora?; ¿Qué necesito? Tal vez te sientas mejor diciéndote estas palabras: ¿Qué puede darme palabras reconfortantes conmigo mismo?, "¿Qué puede darme lo que necesito ahora?"; "¿Qué puede hacerme aceptarme como soy?". "¿Qué puede hacerme más paciente..., más tranquilo..., fuerte..."; ¿Qué puede hacer que me perdone?". O tal vez te ayude hacer algo más práctico como llamar a un amigo, tomar un café o escuchar música, por ejemplo.

Si es difícil encontrar la manera de ser amable contigo mismo en este momento, piensa en lo que le dirías a un buen amigo que se encuentra en una situación similar. O quizás puedas pensar en lo que te gustaría que un buen amigo te dijera para consolarte. A veces, las frases amables también pueden ser tales como "puedo ser más amable conmigo mismo..."; o "quiero aprender a ser más amable conmigo mismo..."

Se requiere una práctica constante para encontrar cada vez más rápido las frases apropiadas.. A veces, la forma abreviada también ayuda. Simplemente, decirse a sí mismo: "Me gustaría ser más amable conmigo mismo, como lo haría un buen amigo", mientras que te llevas la mano al corazón y sientes el calorcito que te llega al cuerpo.



Meditación Formal

Práctica diaria:

Alterna la práctica de la “Respiración afectiva” y “Escáner corporal”



Diario

Diario de la semana 4 - Mi estado verde interior -

(Por favor copia para cada día)

Toma nota de al menos una situación por día en la que experimentaste estar en el sistema verde.

Cuidándote y calmándote a ti mismo. ¿Qué te ayudó a activar ese sistema?

Autorreflexión: ¿Cuándo activo el sistema verde de tranquilidad y calma?

| Día | | | | |
|--|------------|-----------|--------------|----------|
| <p>Situación</p> <p>¿Quién o quiénes estaban involucrados?</p> <p>¿Qué ocurrió</p> <p>¿Dónde?</p> <p>¿Cuándo?</p> | | | | |
| Mi reacción | Del cuerpo | Emociones | Pensamientos | Acciones |
| | | | | |
| <p>Observaciones</p> <p>¿De qué me doy cuenta?</p> | | | | |

Semana 5

Motivar al 'Yo Padre' con compasión



Lectura introductoria

La autocrítica

A menudo hablamos sobre la importancia de la verdadera aceptación, pero hay un aspecto de nosotros mismos que normalmente no queremos aceptar. Nos referimos a cuando no cumplimos con nuestras propias expectativas. Entonces aparece nuestra crítica interna. Esta parte de nosotros puede ser particularmente dura cuando reaccionamos de manera dura hacia nuestros hijos, o cuando no somos los padres que nos gustaría ser. Cuando nos condenamos a nosotros mismos porque queremos hacer lo mejor con nuestros hijos, por el bien de ellos, a menudo sentimos el dolor de ser humillados por nuestra propia crítica interna. A veces nos gustaría deshacernos de esa voz crítica, si pudiéramos.

Llegados a este punto, presentamos una herramienta para conocer algo mejor nuestra crítica interna y así poder transformar la forma en que esta voz crítica nos habla. ¿Qué función cumple la autocrítica, especialmente en nuestro rol de padres? ¿Para qué sirve esa autocrítica? Si sirve para algo ¿Cuál es el bien que puede hacer? Estas son afirmaciones que suelen aparecer al reflexionar sobre la autocrítica:

- La autocrítica nos motiva a ser buenos con nuestros hijos.
- La autocrítica nos ayuda a ser más conscientes de nosotros mismos como padres, y sirve para evitar las críticas de los demás.
- La autocrítica nos motiva para mantener el control ("Si yo fuera mejor, podría evitar problemas").
- La autocrítica nos impulsa a trabajar duro para evitar herir a nuestros hijos.
- Criticarse a uno mismo es menos doloroso que abrirse a sentir la culpa o la vergüenza.

Ten en cuenta que esta discusión se refiere a la autocrítica juiciosa, y no a una autocrítica constructiva. El tono de la voz crítica juiciosa marca la diferencia. Es como si hubiera "cuchillas afiladas" en tu voz.

Notarás que el deseo de hacernos bien a nosotros mismos, y/o a nuestros hijos, subyace en la mayoría de las frases de autocrítica. La autocrítica suele tener la buena intención de ayudarnos de alguna manera. Esta intenta protegernos de algún peligro percibido, incluso si los métodos que se utilizan para ayudarnos son improductivos.

Es importante recordar que esa voz interior crítica es normalmente interiorizada durante la infancia y que, a veces, puede haber sido excesivamente castigadora. Repetir los mensajes duros de cuidadores abusivos o negligentes puede habernos ayudado a sobrevivir cuando éramos niños, pero ya no tiene esta función, y no nos ayuda a ser mejores. Cuando hacemos frente a las voces abusivas del pasado, o comenzamos a ser amables con nosotros mismos, podemos sentirnos asustados e inseguros. Estamos rompiendo un contrato invisible que nos ayudó a sobrevivir cuando éramos niños. Este miedo también se puede enfrentar con autocompasión. En algunos casos, se debe proceder lentamente y es conveniente consultar a un terapeuta.

Por otro lado, hay quienes no tienen una autocrítica interna dura. Hay quienes nunca han explorado este aspecto de su experiencia y no pueden reconocer el diálogo interno crítico; pero, de todos modos, tienen una sensación de desánimo, desaliento, desaprobación o de ser juzgados.

Es interesante notar que, al igual que el crítico interno, tu "Yo compasivo" también quiere que estés bien y a salvo. Brindándote una autoaceptación incondicional, a tu "Yo Compasivo" le gustaría que cambies los comportamientos que te dañan.

Vamos a explorar cómo se siente motivar un cambio de comportamiento desde una perspectiva autocrítica y compasiva.

Cargo de conciencia

Los remordimientos ¿no son acaso nuestros compañeros constantes como padres?

Pero hay múltiples capas en este tema.

La voz de la conciencia culpable puede surgir por razones muy diferentes y en ámbitos muy diferentes, no solo en relación con nuestros hijos o nuestra familia.

A veces se trata de reglas incumplidas... A veces son virtudes a las que aspiramos, pero que no hemos alcanzado... A veces olvidamos algo, o rompimos una promesa.

A veces nos sentimos inútiles, enfermos, o mal con nosotros mismos o con los demás...

A veces se trata de cómo deberíamos haber hecho las cosas, en un modo mejor o diferente...

A veces es tener, todo el tiempo, la sensación de que deberíamos hacer todo mucho mejor, y por eso tenemos un constante cargo de conciencia... Es como no llegar nunca a ese nivel de perfeccionismo que queremos alcanzar.

A veces, el simple hecho de ver caras decepcionadas nos preocupa y nos hace sentir culpables...

Con la práctica de la autocompasión podemos encontrar nuestra voz interna bondadosa y compasiva, y podemos tratar de "traducir" el mensaje de nuestros remordimientos en lo que diría, en su lugar, nuestra voz compasiva.



Ser padres

Lidiando con los remordimientos

Nota: Lee primero todo el ejercicio y observa si sientes que puedes hacerlo solo. Asegúrate de comprender los diferentes pasos y luego realizarlo con calma y con toda tu atención plena.

Sí, luego puedes anotar tus reflexiones en una hoja de papel.

Centra tu atención suavemente en el momento presente... Primero respira tranquila y profundamente... Coloca una mano en la zona de tu corazón por unos momentos y date un poco de compasión. Una conciencia culpable no se siente nada bien, y se necesita coraje para enfrentarla. Ahora trae a tu mente una situación que te provocó una conciencia culpable... Por favor, no elijas una situación por la que has tenido un gran sentimiento de culpa durante mucho tiempo, sino una situación reciente de la vida cotidiana.

En caso de que te vengan en mente varias situaciones, elije una y concéntrate en ella...

- ¿Dónde estáis?
- ¿Quién está involucrado?
- ¿Qué está sucediendo o qué es lo que no se puede hacer?

Explora esta situación más profundamente:

- ¿Qué es exactamente lo que me hace sentir culpable?
- ¿Quizás hubo una regla que se violó? ¿O un valor que no fue respetado?
- ¿Hubo quizás algún pedido que no se cumplió?
- ¿Qué deseo o necesidad no se satisfizo adecuadamente?

Por favor, escribe sus respuestas.

¿Oyes la voz de tu conciencia culpable?

¿Es quizás una vieja voz que has escuchado muchas veces antes? ¿Una que sea bien conocida que surge del pasado? ¿O es una nueva voz que aparece en esta misma situación?

¿Y quién debe actuar?

- ¿Quizás tu Yo ideal con poderes ilimitados, sabiduría ilimitada y posibilidades ilimitadas? ¿La supermamá o el superpapá? ...
- Ahora respira profunda y tranquilamente y siente toda la inhalación... y concéntrate en sentir toda la exhalación lenta... Luego pregúntate:

¿Qué está tratando de decirme realmente esa voz de conciencia culpable?...

¿Hay una buena intención detrás de esa voz?

Siéntete libre de tomar algunas notas.

¿Y que me diría a mí mismo si **mi voz interior compasiva** tuviera la misma intención y empezara a hablar ahora?

Siente la resonancia de escuchar estas palabras en el lenguaje de tu corazón:

- "Veo las necesidades de los demás, veo mis propias necesidades y veo los límites de mi capacidad".
- "Hago lo que puedo, con la firme intención de no querer hacer daño a nadie, a mí mismo ni a los demás".
- "Está bien si decido y actúo de acuerdo con los recursos que tengo en este momento".

Ahora escucha para ver **si tu voz interior compasiva tiene algo más específico** que decir sobre tu problema y la intención:

- "Alguien necesita mucho de ti. Solo puedes cuidar del otro tanto como te estás cuidando a ti mismo. También puedes cuidarte a ti mismo".
- "No eres perfecto ni omnisciente. Los viejos patrones toman el control de vez en cuando".
- "Estáis esforzándote al máximo y no estás dañando a nadie intencionalmente".

Por favor, escribe tus propias palabras de esta voz interior compasiva para tus situaciones.

Ahora léelos de nuevo en voz alta y concéntrate en cómo se siente.

Diario de cosas positivas

Mantén un diario de cosas positivas para ti mismo. Escribe al menos una experiencia positiva por día, o más si lo deseas. Ten en cuenta lo que te sucede a medida que vas experimentando esta experiencia positiva. Presta atención a lo que sientes físicamente, a tus pensamientos/imágenes, a tus emociones, y a tus impulsos para actuar o tus acciones.

Evaluación positiva del día con los hijos

Puedes hacer una evaluación de los positivo que le pasó a tu hijo/a en el día, y establecerlo como un ritual antes de ir a dormir. Pregúntale ¿Qué fue bueno e importante para ti hoy?. Y deja que el niño experimente el "sentirse escuchado". Se trata de escuchar y mostrar curiosidad por su perspectiva del mundo. Nosotros, como padres, a menudo "simplemente" adoptamos una actitud bien intencionada "desde arriba", queriendo educar, transmitir un mensaje. ¡Por favor, deja todo eso fuera! Es mejor discutir los temas difíciles del día en otro momento, antes de hacer este ejercicio. De esta manera, el final del día se podrá enfocar solo en la valoración de las experiencias positivas. Esto también ayuda a disfrutar de un buen sueño.



Práctica informal:

“Asimilar lo bueno”

Practica hacer **5 respiraciones de Felicidad**, en la mayor frecuencia posible.

- A lo largo del día, podemos experimentar muchos momentos deliciosos y placenteros. Y, si bien es posible que no siempre seamos completamente conscientes de todas estas experiencias placenteras, podemos comenzar a enfocar intencionalmente nuestra atención para poder captar y saborear más plenamente estos momentos placenteros.
- Una forma de disfrutar más de estos momentos positivos de nuestras vidas es a través de nuestros sentidos. Están diseñados para interactuar con el medio ambiente a medida que sucede la vida. Entonces, a medida que nos enfocamos en nuestro sentido de la vista o nuestro sentido del tacto, el olfato, el oído y el gusto, el mundo se vuelve más vivo y nosotros también nos volvemos más vivos.
- Rick Hanson describe esto como “asimilar lo bueno”. Es una oportunidad para hacer una pausa y saborear estas gratas experiencias, absorbiendo, a través de todos nuestros sentidos, la riqueza de la vida. Por ejemplo, dando un agradable paseo primaveral, el sol brilla a través de las primeras hojas que se abren en el follaje verde fresco. Los pájaros cantan. Tal vez hay una ligera brisa, y se nos puede cruzar un pensamiento como: “¿No es hermoso esto que veo?” Ahora bien, esta apreciación de la belleza puede ser pasajera como un breve parpadeo de ojos y desvanecerse; o podemos, intencionalmente, detenernos a enriquecer y recopilar estos momentos para que se queden con nosotros.
- Cuando aprendemos a prestar atención usando todos nuestros sentidos, y aprendemos a saborear momentos agradables, podemos ofrecer esta misma oportunidad a nuestros hijos. Podemos invitarlos a hacer una pausa y asimilar lo bueno, respirar la alegría y la felicidad de un momento agradable. Podemos enseñarles así a desarrollar habilidades de conciencia, saboreo y gratitud.
- “¡A ver, niños, mirad lo maravilloso que es esto! ¿Podéis sentirlo? ¿Qué tal si nos llenamos de cinco respiraciones de felicidad? Solo mirad, sentid y ved si podéis inhalar y saborear todo este momento. Solo llenaos respirando y dejando que esto bello que vivimos se convierta en parte de nosotros. Dejad que la exhalación sea parte de este momento y compartámoslo juntos”.

Pongámonos de pie juntos, dejemos que nuestros sentidos se den cuenta de algo placentero y tomemos 5 respiraciones profundas... saboreando lo bueno, lo placentero, y lo alegre.

- Neurobiológicamente, necesitamos un cierto lapso de tiempo para que las experiencias realmente se almacenen en nuestro cerebro y se conviertan en una parte integrada de nosotros. Cuanto más significativas sean estas experiencias y toquen nuestro corazón, más fácil será “asimilarlas” (dejar que se conviertan en una parte duradera de nosotros en nuestra memoria y estructura cerebral).

Reflexión personal

- ¿Cómo fue el proceso para ti?
- ¿Cómo fue tu experiencia de cada una de las tres etapas? ¿Cambió algo en alguna de ellas?
- ¿Hubo obstáculos o dificultades?
- ¿Cómo fue el efecto del ejercicio en ti?



Meditación formal

Práctica diaria:

Respiración en el amor y body scan en alternancia



Diario

Diario de la semana 5 – Saboreando las experiencias positivas -

(Por favor 1 copia para cada día)

Toma nota de al menos una situación positiva al día.

Cuidándote y calmándote a ti mismo. ¿Qué te ayudó a activar ese sistema?

Autorreflexión: Saboreando las experiencias positivas

| | | | | |
|--|------------|-----------|--------------|----------|
| Día | | | | |
| Situación | | | | |
| ¿Quién o quiénes estaban involucrados? | | | | |
| ¿Qué ocurrió | | | | |
| ¿Dónde? | | | | |
| ¿Cuándo? | | | | |
| Mi reacción | Del cuerpo | Emociones | Pensamientos | Acciones |
| | | | | |
| Observaciones | | | | |
| ¿De qué me doy cuenta? | | | | |

Semana 6

Bondad amorosa y ecuanimidad



Lectura introductoria

Los cuatro amigos de por vida (Brahmaviharas)

Frits Koster y Erik van den Brink llaman a estas actitudes los "cuatro amigos de por vida" en su libro "Mindfulness-Based Compassionate Living". En las antiguas enseñanzas de la sabiduría oriental del budismo, se los llamó Brahmaviharas o los "cuatro estados celestiales permanentes" o "los cuatro ilimitados". Lo que tienen de especial es que estas actitudes van más allá de nosotros mismos para incluir a todos los demás. La base necesaria, sin embargo, es que las apliquemos también a nosotros mismos. De esta manera, hacen una importante contribución al manejo del estrés y al desarrollo de la resiliencia.

Bondad amorosa o amabilidad

Supone un reconocimiento benévolo y una apreciación de uno mismo. Es un antídoto contra la ira, la (auto)devaluación, el resentimiento.

En exceso, puede conducir a un excesivo sentimentalismo y dependencia. Entonces la ecuanimidad ayuda.

Compasión

Presupone la autocompasión como base, especialmente en una perspectiva a largo plazo. Es un antídoto contra el descuido y el daño.

En exceso puede llevar, especialmente a los padres, a la lástima o al agotamiento. También puede dar lugar a la tendencia a perderse en el sufrimiento de nuestros hijos o del mundo entero. Entonces pueden ayudarnos, la alegría de vivir y compartir la alegría, y a menudo también la ecuanimidad.

Alegría compasiva

Compartir la alegría de los demás sin envidia, presupone una alegría de la propia perspectiva hacia la vida.

En exceso, podemos encontrarnos con un exceso de entusiasmo y esto podrá hacer que nos movamos mucho más allá de nuestros recursos personales.

Serenidad o ecuanimidad

La compasión con capacidad de soltar y sin tomar posesión, no debe confundirse con la indiferencia. Presupone una aceptación de que las cosas no siempre saldrán como nos gustaría en la vida.

La aplicación en la vida cotidiana significa, reflexionar (especialmente cuando sentimos un desequilibrio interior): ¿Qué actitud, qué amigo de la vida me puede ayudar en esta situación?

Ejemplo práctico: Me preocupo constantemente por la seguridad de mi hijo, si realmente está completamente bien, si no estoy pasando por alto algo. Esto conduce a una tensión interna y forma una situación de estrés físico y mental. Puedo percibir esto y ahora decirme a mí mismo:

Ahora me puede ser útil el amigo de la vida ECUANIMIDAD: ¡No está todo en mi poder! Y, además, puedo poner el foco en más alegría de vivir y disfrutar junto con mi hijo.

El estrés y el agotamiento inminente por las preocupaciones del cuidado tampoco están ayudando a mi hijo. Ahora es el momento de adoptar esta cualidad para mí: el cuidado personal.

Cuando observamos estos cuatro estados de la mente, a primera vista, tres de ellos parecen instintivamente arraigados en la crianza de los hijos y reconocibles de forma bastante natural cuando se trata de nuestros hijos: bondad amorosa, compasión y alegría conjunta.

Quizás no sea tan fácil, por otro lado, sentir bondad y compasión por nosotros mismos.

La alegría por la alegría de nuestro hijo nos llega rápidamente del corazón. Es más difícil cuando otros niños están teniendo un gran éxito y el nuestro lo pasa mal... no es tan fácil ser imparcial cuando se trata de la alegría con los demás...

El cuarto estado mental, **la serenidad o ecuanimidad**, por otro lado, no está anclado evolutivamente o biológicamente en nosotros como padres cuando se trata de nuestros hijos. Por el contrario, ya hemos experimentado cómo la evolución ha moldeado nuestro cerebro como un artista del estrés, el miedo y la crisis, tratando de proteger a nuestra crías.

Nuestros cerebros altamente desarrollados con todas las habilidades de pensar en el futuro, planificar, mirar hacia atrás y evaluar para aprender de los errores, pueden inclinarse hacia el otro lado de la moneda: miedo, duda y catastrofismo al mirar hacia adelante; melancolía y autodesprecio al mirar hacia atrás.

Como padres, tenemos que desarrollar algo parecido a la compostura hasta cierto punto contrario a nuestro circuito diseñado en el cerebro. Este es un factor esencial para hacer frente al estrés y prevenir las reacciones de estrés. Reconocer que no tenemos el control de todo, que hay cosas en las que no podemos influir, algo más grande que nosotros. Un factor muy importante para ayudarnos a soltar... es ayudar a nuestros hijos a crecer en autonomía.



Ser padres

Los cuatro amigos de por vida

(Antes de iniciar este ejercicio, relea la lectura introductoria)

Auto-observación: ¿cuál de los cuatro amigos en la vida necesito más en este momento?
¿Cuál quiero cultivar más?

Realiza un registro de los factores desencadenantes, sus propias reacciones y su aplicación.

Utiliza la tabla que se presenta a continuación.



Práctica informal

- Continúa usando pausas de autocompasión y tomando 5 respiraciones de felicidad, según se presente la ocasión.
- Hacer una tarea cotidiana con los niños de manera consciente, atenta y presente, por ejemplo, al leer en voz alta, peinarse, ayudar a vestirse, puede intentar incluso hacerlo al acompañar con los deberes (!). Es decir, estar completamente presente mientras hacemos "tareas de rutina" con nuestros hijos, sin realizar múltiples tareas y sin preparar el siguiente paso en la lista de tareas pendientes.



Meditación formal

Práctica diaria:

Meditación de bondad amorosa para un ser querido y para mí (inspirado en MSC)

Meditación de bondad amorosa con tus propias frases (inspirado en MSC)

Introducción y explicación

En la meditación clásica Metta (meditación de la compasión y del amor incondicional), generalmente se elige como grupo a una amplia gama de personas, desde seres queridos hasta amigos, personas simpáticas o neutrales, alguien desagradable o muy desagradable, incluso a enemigos!

En la práctica oriental, se comienza con uno mismo, ya que suele ser el ejercicio más fácil. Pero ese no parece ser el caso en Occidente. Por lo tanto, empezamos con la compasión o los deseos de amor desde un ser querido. Esto parece ser fácil para nuestro corazón, especialmente si lo practicamos como padres hacia nuestros hijos. El segundo paso es enfocarnos en aplicar la misma bondad para con nosotros mismos.

En los deseos que expresamos no se trata de lograr un objetivo, se trata de la intención que se proyecte, la alineación. Ciertamente, no vamos a estar felices todo el día, pero ¿por qué no empezar el día con un buen deseo?

Deben ser valores generales, no objetivos concretos como "quiero ganar todo el dinero que sea posible..."; tampoco deben ser afirmaciones puras, como "¡Soy fuerte! ¡Recuperaré la salud!"

La forma en que realizamos la meditación Metta es repitiendo estos deseos interiormente y sentir nuestra resonancia. Son el objeto de la meditación y donde llevamos la atención. Cuando nuestra atención se disperse, lo que ocurrirá frecuentemente, lo reconocerás e intentarás regresar nuevamente a la siguiente formulación interna de un deseo. Por lo general, trabajamos con dos, hasta un máximo de cuatro deseos.

Puedes usar una sola frase si dispones de menos tiempo. También es posible repetir internamente en el día a día cada vez que hace falta una frase como "Deseo ser (más) amable conmigo mismo..." "Deseo aceptarme como soy..."

Puede ser muy útil como práctica empezar el día por la mañana con tus propios buenos deseos; para alinearte, para guiar nuestra mente y corazón. Solo necesitas unos minutos para ello.

Ejercicio

Encontrar tus propios buenos deseos o frases Metta

Hacemos un ejercicio para ayudarnos a encontrar nuestras propias frases amables personales. Es útil tener listos los materiales de escritura:

Introducción, ponemos la intención de meditación.

Ahora deja que esta pregunta realmente resuene dentro de ti... "¿Qué necesito? - ¿Qué es lo que realmente necesito?"

"Algo sin lo cual mi día no estaría completo..."

Deja que la pregunta resuene y que surja la respuesta. ¿Qué respuestas aparecen?: Palabras, conceptos, un sentimiento, una necesidad... Si quieres... abre los ojos y escríbelo...

Ahora deja que otra pregunta realmente resuene dentro de ti, "¿Qué me gustaría que me digan los demás?" "¿Qué anhelo oír...?" Sólo escucha lo que surge... y si quieres, anótalo...

De estas necesidades, de lo que queremos oír, pueden surgir ahora palabras y frases propias especiales como deseos amables hacia nosotros mismos...

Si lo que me gustaría fuera escuchar, "Te amo..." la frase podría ser algo como "Deseo o anhelo sentirme amado".

O quizás encuentras frases muy personales, sobre lo que realmente necesitas, como: "anhelo sentir conexión... aceptarme como soy... ser consciente de mis propias capacidades y fortalezas... estar en paz... estar más en paz..."

Puedes continuar construyendo frases a tu gusto. Lo importante es que haya una resonancia interna, que las palabras se alineen con nuestro corazón de una manera útil y que la práctica diaria con las palabras y frases puede recordarnos esta alineación una y otra vez.

Autoindagación:

- ¿Con qué experiencias y posibles obstáculos te has topado para encontrar tus propias palabras y frases?
- ¿Cómo es decir y pedir estos deseos para ti? ¿Cómo te sientes?

Meditación - El límite de mis posibilidades

Introducción y explicación

La meditación tiene como objetivo facilitar una profundización de la conexión y el vínculo con nuestros hijos, con serenidad y ecuanimidad. Una parte importante de la crianza de los hijos consiste en darnos cuenta de que hay algunos límites relacionados con la protección de nuestros hijos, que gradualmente tenemos que dejar ir y dejar a nuestros hijos que exploren su propio camino en la vida. Esto puede ser un alivio, pero a menudo también puede ser muy doloroso. Practicar la ecuanimidad puede ser útil.

Esta meditación es adecuada si sentimos miedo o preocupación, Para nosotros, padres, podemos imaginarnos a un niño o a nuestros hijos. También se puede aplicar a otros seres queridos o personas que nos importan y nos preocupan mucho.

Por favor, encuentra una posición cómoda y haz algunas respiraciones profundas para conectar con tu cuerpo en el momento presente. Es posible que quieras poner la mano sobre tu corazón, o donde te sea reconfortante y relajante, como un recordatorio para traer una conciencia afectuosa a tu experiencia y a ti mismo.

Ahora trae a tu mente la imagen de tu hijo.

Ahora, escucha atentamente estas palabras, dejándolas rodar suavemente por tu mente:

Cada persona tiene su propio camino que recorrer, su propia estrella a seguir. Tú también, hijo mío.

Con todo mi corazón quiero protegerte en el viaje de tu vida... protegerte de todo dolor, sufrimiento y adversidad.

Pero está más allá de mis posibilidades, no está dentro de mi poder, ni es correcto que yo asuma esa responsabilidad. Cada ser humano está en su propio viaje de la vida.

Que yo pueda aceptar las limitaciones de mis recursos como padre.

Puedo tratar de construir un puerto en el que puedas sentirte seguro y protegido, donde puedas descansar, recargar tus baterías y experimentar la conexión.

Pero no puedo protegerte de la calma y las tormentas y de los peligros de tu viaje.

Sin embargo, deseo con todo mi corazón que estés libre de confusión, dolor y sufrimiento en el viaje de tu vida, y que puedas crecer a tu manera tan única.

Sé consciente de cualquier tensión que lleves en el cuerpo, inhalando plena y profundamente, atrayendo compasión hacia de tu cuerpo y llenando cada célula de tu cuerpo con compasión. Cálmate inhalando profundamente y dándote la compasión que necesitas. Mientras exhalas, envía compasión a tu hijo..

Y ahora escuchando estas palabras una vez más y sintiendo su significado:

Cada persona tiene su propio camino que recorrer, su propia estrella a seguir. Tú también, hijo mío.

Con todo mi corazón quiero protegerte en el viaje de tu vida... protegerte de todo

dolor, sufrimiento y adversidad.

Pero está más allá de mis posibilidades, no está dentro de mi poder, ni es correcto para mí asumir esa responsabilidad. Cada ser humano está en su propio viaje de la vida.

¿Puedo aceptar las limitaciones de mis medios como padre?

Puedo construir un puerto en el que puedas sentirte seguro y protegido, donde puedas descansar, recargar tus baterías y experimentar la conexión.

Pero no puedo protegerte de las dificultades o de las tormentas y peligros en tu viaje. Sin embargo, deseo con todo mi corazón que estés libre de confusión, dolor y sufrimiento en el viaje de tu vida.

Sigue mentalmente en contacto con tu hijo y deja que resuene el significado de las palabras.



Diario

Diario semana 6: sintiendo un desequilibrio interior

(Por favor, 1 copia para cada día)

Reflexiona sobre los cuatro amigos de por vida: bondad amorosa, compasión, y especialmente sobre los dos nuevos: alegría empática y ecuanimidad. Cuando las emociones o su reactividad parezcan inundarlo, busca cuál de los cuatro sería útil para contrarrestar. Puedes usar el diario para reflexionar sobre ello.

Autorreflexión: sentir un desequilibrio interior

| Día | | | | |
|--|------------|-----------|--------------|----------|
| Situación ¿Quién o quiénes estaban involucrados? ¿Qué ocurrió? ¿Dónde? ¿Cuándo? | | | | |
| Mi reacción | Del cuerpo | Emociones | Pensamientos | Acciones |
| | | | | |
| Observaciones ¿Qué amigo podría serme útil y cómo? | | | | |

Semana 7

Cultivando conscientemente lo positivo



Lectura introductoria

Tres bendiciones

Una de las intervenciones sencillas de la psicología positiva es "las tres bendiciones".

Centra tu atención en tres experiencias positivas de los últimos días. Las experiencias pueden ser un simple momento de alegría, así como una interacción compleja con un resultado positivo. La intención es practicar regularmente buscando momentos, experiencias o interacciones positivas y llevarlos a un nivel consciente. Es una medida consciente contra nuestro sesgo natural de negatividad. Nos conectaremos y nos acercaremos a las experiencias positivas, lo que no significa que estemos negando lo negativo. El objetivo es usar la atención plena para no pasar por alto todos los momentos positivos que experimentamos en la vida cotidiana en familia.

Un factor importante para aumentar el poder del ejercicio de las "Tres bendiciones" es compartirlas con los demás. Puede ser muy útil, cuando te reúnes con amigos y otros padres, comenzar a compartir primero las tres bendiciones (en vez de los problemas que ocurrieron). Nos permite sentir alegría por los demás y nos recuerda tantos otros momentos positivos similares a lo que escuchamos de los demás.

Qué útil puede ser compartir tres bendiciones del día con tu pareja cuando vuelves a casa para comentar cómo ha sido tu día.

Preguntar sobre las cosas positivas que sucedieron durante el día puede ser una pregunta atractiva para tus hijos cuando vuelven del colegio. También puedes pedirles que mencionen tres experiencias positivas antes de dormir.



Ser padres

1. Tomarse una pausa para pensar en tres bendiciones del día

Tres momentos que fueron positivos o especiales para ti. Pueden ser pequeños momentos de conexión, pueden ser experiencias positivas con sus hijos, momentos de alegría o momentos en los que estuviste feliz por un resultado o una interacción...

Con suerte, puedes hacer una lista larga de tales momentos. Apúntalos todos y finalmente elijas tres bendiciones que te parezcan significativas para posiblemente compartirlas con otros.

2. Nutre a tu propio “niño feliz”

Tómate el tiempo para acercarte a los niños de forma relajada y juguetona, invitándoles u ofreciéndoles un juego. Haz de esto una práctica diaria.

Si algo no funciona en el día a día, tómatelo con calma, con sentido del humor...



Práctica informal

Practicar *Interiorizar lo bueno* cuando tenemos una buena experiencia, especialmente cuando nos sentimos felices con algo, por ejemplo, en nuestra crianza.

Interiorizar lo bueno

(Inspirado en Rick Hanson y su trabajo sobre neuroplasticidad positiva)

Todos los días tenemos muchas experiencias buenas. Las buenas experiencias superan las malas. Pero, ¿qué hacemos con ellas? ¿Estas experiencias positivas influyen y se reflejan en nuestro cerebro y en nuestro estado de ánimo básico? El sesgo de negatividad descrito anteriormente nos hace ponderar las experiencias críticas sobre las positivas en una proporción de 5 a 1.

También damos rápidamente por sentadas las experiencias positivas cotidianas, como si no tuvieran mucho valor. Sencillamente, no las introducimos en nuestro sistema neurobiológico, de modo que estas numerosas experiencias positivas se nos escapan como por un colador. Desaparecen antes de que pueden crear estructuras en el cerebro. Pero podemos hacer algo contra esta tendencia natural y entrar en la neuroplasticidad autodirigida. Esto significa que nosotros mismos podemos influir en la estructura y el funcionamiento de nuestro cerebro.

Rick Hanson, neuropsicólogo estadounidense, describe un método para asimilar lo bueno de modo que puedan surgir de ello nuevas estructuras cerebrales. Lo llama "Interiorizar lo bueno". Implica dar dos pasos más, además de tener una experiencia positiva, para instalarla realmente: enriquecerla.

La experiencia se almacena más fácilmente en nuestra memoria cuando está viva, fresca y es significativa, es decir, rica en todos los sentidos. Podemos asegurarlo enriqueciéndola y dedicando el tiempo suficiente a la experiencia para que esté presente y sea importante.

Luego hay que absorberla, asimilarla interiormente y, por último, anclarla o fijarla. Con la ayuda de la imaginación, hacemos de la experiencia que forme parte permanente de nosotros mismos y construimos así un estado duradero a partir de estados temporales individuales.

Hacemos algo parecido de forma inconsciente con experiencias positivas muy especiales e intensas. Se graban en nuestra memoria para siempre si tienen la intensidad y vivacidad adecuada.

Lo revolucionario y especial del proceso de asimilar lo bueno es que no sólo estamos a merced de la intensidad de lo que se produce aleatoriamente, sino que nosotros mismos también podemos asegurarnos con otras experiencias positivas de que lleguen a ser lo suficientemente largas e intensas como para ser significativas y formar parte de nosotros. También podemos construir fortalezas y recursos, formar nuestro cerebro con neuroplasticidad positiva. A continuación se explican los pasos:

Paso 1: tener y percibir una buena experiencia. O, como ahora, traer a la mente una experiencia positiva recordándola y rememorándola.

Paso 2: enriquecer esta experiencia. Es decir, evocarla, recordarla con todos los detalles y sentidos, hacerla fresca y vivirla de nuevo. Y para volver a sentir cómo era esta experiencia positiva, sumérgete en ella, empápate de la experiencia positiva.

Paso 3: llevar la experiencia muy dentro de nosotros. Dejar que se convierta en una parte permanente de nosotros. La imaginación y las imágenes ayudan a este proceso, y la recrean como si fuera real en este momento. Al interiorizar una experiencia podemos recordarla 10 años después. Significa que nuestro cerebro formó realmente una red de representación y un cambio en nuestras sinapsis, que puede permanecer durante mucho tiempo. Hemos autodirigido este proceso.

Además de "recoger" experiencias buenas y positivas y hacer que nuestra percepción sea más "pegajosa" para ellas, este proceso también puede utilizarse para formar realmente rasgos internos, es decir, fortalezas o recursos.

Interiorizar lo bueno por seguridad

EL ENFOQUE POSITIVO - Cultivar el recurso de la seguridad. Percepción focalizada en la vida cotidiana: ¿Con qué frecuencia y cuándo, yo o mis hijos, estamos realmente seguros?

¿Qué aporta seguridad a nuestras vidas? Siempre que llegue un momento y lo percibas, interiorízalo con el procedimiento de "Interiorizar lo bueno".

De este modo estarás formando una plataforma interior de sensación de seguridad y el conocimiento de que muchas cosas o circunstancias ayudan el estar seguro.



Meditación formal

Práctica diaria:

Meditación Metta con tus propias frases (ver semana 6)

El límite de mis posibilidades (ver semana 6)



Diario

Diario semana 7: las tres bendiciones del día

(Por favor, 1 copia para cada día)

Puedes utilizar el diario para profundizar en el ejercicio unas 3 bendiciones.

Autorreflexión: las tres bendiciones del día

Día

| | |
|------------------|----|
| Situación | 1. |
| | 2. |
| | 3. |

| Mi reacción | Corporal | Emociones | Pensamientos | Acciones |
|--------------------|----------|-----------|--------------|----------|
| | | | | |

| |
|-----------------|
| ¿Cómo pasó? |
| ¿Quién lo hizo? |

Semana 8

Vida familiar y conflictos



Lectura introductoria

Conflicto y reconciliación

A veces parece que la imagen ideal de padres es vivir en familia en una isla de lo más dichosa, completamente sin conflictos y en armonía. Pero si un pequeño grupo de personas con personalidades, intereses y deseos muy diferentes vive en un espacio reducido, es imposible vivir sin conflictos. Sería antinatural. Más aún si en el núcleo familiar existen límites, la llamada EDUCACIÓN. Todo el tiempo surgen conflictos y pequeñas rupturas en nuestras relaciones. Esto no es un drama; forma parte de un desarrollo sano.

Lo importante es que estos daños pueden repararse. Este "proceso de reparación" tiene lugar muy pronto. Cuando los niños conquistan su mundo, abandonan su zona de seguridad, su círculo personal de seguridad. Pequeñas fricciones, el malestar o el miedo les hace volver rápidamente a la zona de seguridad y todo vuelve a estar bien. O, si mamá no satisface todas sus necesidades de inmediato, pero luego vuelve a estar presente y a cuidarles. Así es como se forma un vínculo estable. Poco a poco, el círculo de seguridad se amplía y crece la certeza de que siempre pueden volver allí. Así se refuerza la seguridad interior.

La capacidad de reconocer las rupturas e iniciar la reparación es un trabajo crucial para nosotros, los padres. Recuperar la calma después de conflictos intensos (o a veces incluso antes), dejando que el adulto maduro que hay en nosotros vuelva a tomar las riendas, es nuestro trabajo en términos de gestión saludable del estrés.

Si se produce una discusión muy fuerte, nos corresponde a nosotros mostrar nuestra fuerza y acercarnos al niño. Aclarar internamente si era el monstruo, el hombre lobo o un ego ofendido el que estaba al mando de nuestra personalidad. Habrá que pedir disculpas o iniciar algún otro tipo de aclaración constructiva. Esto no es una pérdida de autoridad, al contrario, se parece mucho a lo que siempre pedimos a nuestros hijos: disculparse, explicarse, retractarse de lo que se ha hecho mal, prometer mejorar.

La gestión del estrés basada en la atención plena puede ser un aliado importante en este sentido:

Reconocemos más fácilmente cuándo estamos activando nuestro sistema de alarma y aprendemos a dejar de reaccionar y salir del modo de lucha o huida.

¿Puede la respiración ayudarnos?

¿Puede una pausa de autocompasión ayudarnos a volver a ser amables con nosotros mismos si has pasado el límite hace tiempo y nuestras emociones nos desbordan?



Ser padres

Autoobservación

(Consulta la lectura introductoria antes de realizar el ejercicio.)

¿Cuándo me siento desafiado por mi hijo, cuándo tengo conflictos? Intenta comprender conscientemente la perspectiva del niño, y trata de llevar un registro de ello. Enfocar la reparación tras el conflicto: ¿Hay algo por lo que disculparse? ¿Hay algo que aclarar? ¿Quiero cambiar algo? ¿Puedo, si tomo un poco de distancia del conflicto, reconocer la perspectiva de mi hijo?

(Utiliza el diario proporcionado)

Establecer un tiempo separado para jugar y divertirse

Ser padres es un trabajo de 24 horas, 365 días al año, toda la vida. Con nuestra gorra de educadores puesta, intentamos explicar el mundo a nuestros hijos todos los días y hacemos que encajen en el aprendizaje y la práctica de las normas sociales. Tendemos a estar permanentemente en modo educador, constantemente "de guardia". Esto genera una gran carga de estrés mental y a menudo nos impide divertirnos con nuestros hijos.

De ahí esta tarea: establecer un tiempo para jugar y divertirse juntos.

El objetivo y principio es cultivar la relación positiva entre nosotros, los padres, y nuestro hijo, algo importante sobre todo en tiempos en los que estamos enfrentados y nos restregamos mutuamente lo que no debemos. Este tiempo especial pretende, sobre todo, que los adultos adoptemos una actitud consciente durante un tiempo definido, sin la presión de "tener que educar", y estemos así completamente presentes en el momento.

El tiempo de juego y diversión es, por tanto, un tipo especial de práctica de la atención plena; estamos en presencia del niño en todo momento. Cuando un niño inventa historias, las vivimos en lugar de corregirle. Si te engaña durante un juego, podemos comentar: "Oh, te estás inventando un nuevo juego con nuevas reglas...", etc.

No hay errores, nada que aprender, nada que enseñar. Divertirse juntos es el único objetivo.

Es una forma maravillosa de volver a ser un poco más niño, de hacer el tonto, de dar rienda suelta a la alegría de ser niño, liberado del sombrero del educador. Se trata de conectar con la alegría de vivir y la propia alegría de vivir. Si nuestros pensamientos divagan, planifican el futuro o incluso piensan en la declaración de la renta, podemos adoptar una

actitud meditativa y dedicarnos a jugar y divertirnos con nuestro hijo una y otra vez de forma divertida y decidida.

También es interesante hacer una actividad con tus hijos adolescentes que se adapta a sus intereses y les resulte especialmente atractivo. Lleva a tu hijo al circuito de karts o a tu hija de 14 años de compras (¡o al revés, si quieres!), ¡id al parque de tirolinas o incluso sentaos juntos al juego de ordenador favorito del que solemos hablar mal.

No es tanto un ejercicio para ahora, sino para hacer toda la vida. Crear un momento especial como ritual desde la edad temprana puede convertirse con la edad en un puente valioso, especialmente en los tiempos difíciles de la pubertad o con los hijos ya adultos. Incluso puede ser la clave para que haya más adelante maravillosas vacaciones entre padres e hijos.



Práctica informal

Introspección consciente

¿Cuándo me enfado o incluso siento rabia?

Aplica espacios de respiración (Semana 1) o pausas de autocompasión (Semana 4) en estas situaciones.

Cultivar el recurso de la satisfacción

- EL ENFOQUE POSITIVO: Centrarse en la vida cotidiana: ¿Qué he o hemos conseguido ya? ¿Qué es todo lo que hay? -> Profundizar en ello con "Interiorizar lo bueno".
- EL ENTRENADOR DEL SENTIMIENTO INTERNO: Puedo lograr algo y suelo quedar satisfecho. Ya he logrado mucho, me mantengo y mantengo mucho a mi familia. ¿Cuánto más necesitamos realmente? ¿Cuánto nos costaría en términos de esfuerzo y tiempo?
- AUTOREFLEXIÓN: ¿Qué me ayuda a estar satisfecho? ¿Qué fortalezas internas que me ayudan tengo ya? ¿Cuáles me gustaría desarrollar más?



Meditación formal

Práctica diaria:

Meditación de la montaña (inspirado por MBSR)



Diario

Semana 8: Reflexión sobre los conflictos

(Por favor, 1 copia para cada día)

¿Qué ha ocurrido?

¿Cómo me sentí desde mi punto de vista?

¿Cómo desde la perspectiva de mi hijo/pareja...?

La situación del conflicto

| Fecha | |
|-------|--|
|-------|--|

| Situación | Mi reacción | Observar la situación con ojos infantiles | Reparar |
|-----------|---|---|---------|
| | Cuerpo, emociones, pensamientos, acciones | | |

Sentir y establecer límites, soltar la imagen ideal de futuro de tu hijo



Lectura introductoria

El Yin y Yang de la autocompasión y la compasión

Los autores de MSC - Mindful Self-Compassion - Kristin Neff y Christopher Germer abordaron este tema del Yin y Yang en su libro de práctica de MSC.

La compasión, y con ella la autocompasión, a menudo se percibe como que tiene una cualidad suave, amigable y cariñosa, de cuidado. También cultivamos estas cualidades en los ejercicios y meditaciones. Estas características corresponden al Yin.

Pero también hay un lado claro, enérgico e incluso feroz de la compasión. Las enseñanzas de la sabiduría asiática hablan de la espada de la compasión. Esto corresponde al Yang.

Es fácil entender esto cuando imaginamos que alguien trata mal a nuestros hijos o incluso les amenaza. Entonces la compasión por los niños puede convertirse en la energía de la madre leona o papá león, que no precisamente parece tan suave y tierna.

Pero, ¿con qué frecuencia se nos desafía a decir claramente NO por el bien de los niños o a limitarlos? Eso es también una forma de compasión. Siempre digo que la compasión no significa dejar que los niños coman un bote de helado de 2 kg hasta que vomiten. Ahí es donde la compasión significa un claro STOP, incluso si están suplicando. Esta es la energía de Yang.

Y también puede significar notar y dar testimonio compasivamente de la injusticia o el sufrimiento infligido en otra persona y nombrándolo claramente.

Veo en la compasión una conexión con el perro guardián y su energía a nuestro lado, la defensa de una protección contra el sufrimiento en modo yang. En la autocompasión, por ejemplo, el lado yang surge a través del motivador interno, que dice:

"Y debido a que realmente tengo buenas intenciones contigo, ahora debes dejar ir o cambiar esto o aquello que no es bueno para ti...".

O en un claro STOP o NO cuando se cruzan nuestros límites y en el autocuidado también recurrimos a la autoprotección y lo damos a conocer claramente.

Especialmente para la implementación como padres es bueno señalar este claro lado energético de la compasión.

Yin = suave y cuidado

Yang = claro, proporcionando, protector

Ambos polos pertenecen al cuidado y al autocuidado.

Hay una breve instrucción a continuación sobre "Sentarse en Yang" como una unidad de meditación corta. Esta instrucción puede introducirse en un momento apropiado del curso cuando surja el tema. Podemos elegir conscientemente hacer una meditación más en una postura interior de Yin o de Yang .



Meditación formal

Sentarse en la energía Yang



Lectura introductoria

Establecer límites

Nos acercamos al "santo grial" de la orientación educativa, "estableciendo límites", desde un ángulo diferente, en la línea de la atención plena y la compasión. Centramos el foco en ¿dónde están mis límites?, ¿dónde se fuerzan o se sobrepasan por los niños u otras personas?, ¿soy consciente de esto en este momento?, ¿cuáles son mis respuestas y reacciones?

¿Sabes ? Cuando algo te es realmente importante, eres muy auténtico, puedes a veces dejarlo muy claro sin utilizar la violencia y los niños lo entienden con mucha claridad: "Oh, ahora va en muy en serio." " lo ha dejado claro sin decir muchas palabras."

Eso es lo que se quiere decir con "sentir auténticamente nuestros propios límites" o dejarlo claro para los demás: "¡Esto es importante para mí ahora!".

Se trata de "percibir y dar a conocer los propios límites", respetando los límites de los otros, por supuesto.

Si no estamos en sintonía con nosotros mismos, entonces puede haber un eterno ir y venir.



Ser padres

Los límites

Experimentar los propios límites en contacto con el niño, sentirlos, establecer límites amorosamente auténticamente...

(Consulta la lectura introductoria antes de realizar este ejercicio)

La autoobservación agudiza tu visión cuando se tocan los propios límites o incluso se han excedido. A menudo solo notamos que se han sobrepasado después, cuando el estado de ánimo cambia, cuando estamos bajo presión o entramos en conflictos. A veces, sin embargo, sobrepasamos nuestros límites precisamente para evitar conflictos.

Tiempo "verde" con tu hijo

- Percibir conscientemente experiencias de placer y conexión con el niño:
- Un paseo de descubrimiento con "ojos de niños".
- Invitar a tu hijo a jugar.
- Mantener el contacto físico y saborearlo: por ejemplo, tomar a tus hijos más grandes en sus brazos, rodando por el suelo como niños pequeños...

Dejar ir la imagen ideal del futuro de tu hijo

Todos tenemos deseos e ideas sobre nuestros hijos. Aquí hay un ejercicio para reflexionar sobre esto con tres secciones.

Nota: Lee primero todo el ejercicio y observa si sientes una disposición interna para hacerlo por ti mismo. Asegúrate de que entiendes los diferentes pasos y luego lo haces con calma y con toda la atención. Hazlo si tienes al menos 30 minutos de tiempo ininterrumpido.

Siéntate en una posición cómoda, siente tu cuerpo y concéntrate con unas cuantas respiraciones tranquilas. Tómate el tiempo que necesites.

...

Ahora imagina a tu hijo o hijos, ya independiente y feliz. Si tienes más de uno elige uno de ellos para realizar este ejercicio. Puedes repetir o rehacer este ejercicio en cualquier momento.

Dependiendo de la edad de tu hijo, ahora, tal vez en 10 o 15 años, o a lo mejor cuando él o ella tenga entre 25 y 30 años. Ahora deja volar tu imaginación, como si fueras un hada o un mago.

¿Qué quieres para el desarrollo de tu hijo? ¿En qué escuela y tipo de educación estás pensando? ¿Hay algún campo ocupacional que desearías para su hijo? ¿Cómo y dónde vive tu hijo (en tu imaginación), solo o con una familia propia? ¿Qué preferencias podría tener su hijo, qué cualidades o talentos tiene?...

Guarda esta imagen y ahora echa un vistazo más de cerca.

¿Qué deseos reconoces como propios para tu propia vida?

¿Tal vez cosas que se han vuelto muy importantes para ti en la vida, tal vez cosas que siempre has deseado? ¿Quizás también descubras partes que surgen del deseo de que tu hijo sea mejor que tú?

¿Qué hay en esta fantasía del futuro que has creado que solo hace feliz a tu hijo?

...

Como tercer paso, crea otra "versión" también feliz y contenta de tu hijo ya independiente. Pero esta es diferente de la anterior: Si tu hijo era profesor en la primera versión, entonces

imágenes en otro sector donde se requiere otra cualificación académica. Si fueran ricos, imagínatelo como si llevara una vida más sencilla. Si tocaba el piano o pintaba, ahora déjalo gritar en una banda de punk. En lugar de vivir en una casa en el campo, déjalo vivir ahora en un pequeño apartamento en la gran ciudad. En lugar de una vida en una familia, podría estar en la carretera todo el tiempo como documentalistas. Simplemente diseña conscientemente una versión contraria a la primera e imagina a tu hijo feliz y contento en ella.

...

¿Puedes ir más allá con esto? ¿Hay quizás elecciones de vida que tu hijo podría hacer con las que no estarías contento/a? ¿Podrías también representar esas visiones del futuro con una "versión" todavía contenta de tu hijo? ¿Emigran a Canadá para vivir una vida muy sencilla como ermitaños? ¿Deciden regalar todas las posesiones y vivir como trotamundos? ¿Tal vez la imagen de tu hijo con un trabajo muy bien pagado en el lobby de las armas te produciría escalofríos por la columna vertebral? Como líder en el partido político equivocado?

¡Pero siente cuidadosamente lo que está sucediendo dentro de ti! ¿Puedes imaginar "versiones" completamente diferentes de tu hijo que sean completamente contrarias a tus deseos en la primera "versión"? ¿Ves un niño feliz a pesar de todo? ¡Solo deja ir un poco de tu propia imagen ideal de tu hijo! Así es como creas espacio, para ti y para tu hijo.



Practica informal

Ser consciente de mis límites en general no solo en la crianza de los hijos

¿Cuándo percibo mis límites? ¿Cuándo se traspasan y por quién? ¿Cómo me doy cuenta de esto? ¿Cómo lo manejo?

Usar el descanso de la autocompasión (Semana 4) cuando se ha cruzado un límite mío.

Cultivando el recurso de la conectividad

EL ENFOQUE POSITIVO: Para percibir específicamente en la vida cotidiana: ¿Qué tan conectado estoy y con quién? ¿Pareja, hijos, familia, amigos? ¿Otras personas? ¿Animales, plantas, naturaleza? => Profundizar con "Tomando lo bueno" (de la semana 7). ¿Qué viejas amistades tengo que no veo todos los días, pero que dan calor a mi ¿corazón?. ¿Quiero reactivar esos contactos, escribir un correo electrónico o una carta, planear una visita a un amigo de hace tiempo que no he visto y que extrañaría mucho si ya no estuviera aquí?

EL COACH INTERNO COMPASIVO:

"Puedo cuidar de mí mismo y estoy conectado".

"No estoy solo, estoy viviendo con humanidad compartida y compasión".

Si hay una falta de conexión, si me siento aislado ..." entonces la autocompasión en lugar de autoacusación es el primer paso.

Cuando me siento agotado y absorbido, "¿Cuáles son las cualidades positivas de las relaciones en las que esto está sucediendo? ¿Tengo lo positivo a la vista cuando se trata de mi conexión con mi hijo, pareja o amigo? ¿Me centro suficientemente en mí, en mi derecho y deber de autocuidado y autocompasión?"

AUTORREFLEXIÓN

"¿Cómo puedo fomentar la conexión? ¿Incluso a la naturaleza, a mi mascota? ¿Realmente noto y disfruto de todos los lazos que he construido en mi vida? Por último, pero no menos importante, si existe uno: ¿Cómo estoy nutriendo mi relación?"

¿Tal vez pueda planear algún acto de bondad, alguna sorpresa perfecta para mi pareja?"



Meditación Formal

Práctica Diaria

Una para mí, una para ti; dar y recibir (inspirado en el MSC)

Introducción

Introducimos aquí la imagen o metáfora del cuenco del amor, la compasión o el cuidado, que puede estar más activo cuando está lleno y desbordante en lugar de estar vacío. Gastar del cuidado y compasión sin rellenarse, por lo general conduce a que esté vacío y a quemarse.

Esta meditación es una combinación de poner el foco afectuoso en la respiración, combinado con un foco interno en la benevolencia con deseos para uno mismo y compasión por los demás.

Puede llegar a ser muy importante como propia fuente de regeneración, en el mantenimiento de nuestro autocuidado, especialmente en momentos de altos niveles de estrés y exigente cuidado de nuestros hijos, pareja u otras personas estrechamente relacionadas con nosotros.

Se puede utilizar como una herramienta en el manejo del estrés para los padres, por un lado, cuando el estrés ya existe, pero también como medida preventiva para mantener el equilibrio entre el cuidar al otro y el autocuidado.

Este ejercicio se puede utilizar como una meditación más larga para la obtención de recursos y la conexión interna, o como un ejercicio de conciencia más corto ante una demanda urgente en una interacción difícil. Por ejemplo, al borde de la cama estando con un niño que está enfermo y febril ... o cuando pensamos en nuestro hijo de quién estamos muy preocupados, o incluso alguien que está ausente con quien queremos conectar con compasión. O un niño en la pubertad, que no parece estar bien en este momento, pero que no nos deja acercarnos, puede integrarse así en la compasión y el sentimiento de conexión

Cuando cuidar a alguien se vuelve muy estresante y desafiante, este modo de respiración "hacia dentro para mí y fuera para ti" en la situación misma puede recordarnos que también

se nos permite mirar y sentir por nosotros mismos, y tal vez permitir que se tome un poco de distancia interior (regulándose entre cercanía y distancia) para que haya una conexión sin agotarnos en ella.



Diario

Diario de la semana 9: Reflexionando sobre los límites

(1 copia para cada día)

La autoobservación está destinada a observar cuando se tocan o incluso se cruzan tus límites. A menudo solo notamos esto después, cuando el estado de ánimo cambia, estamos bajo presión o entramos en conflictos.

Por supuesto, el curso es principalmente sobre nuestros hijos, pero el protocolo también puede incluir a tu pareja u otras personas.

Si sentimos nuestros propios límites, podemos expresarlo auténticamente y dejarlo claro. Esto a menudo aporta mucho más que elevar la voz.

Cuándo se alcanzan mis límites o se exceden?

Día

| Mi reacción | ¿Cómo percibí mi límite? (directamente o más tarde) | ¿Qué hice o no hice? | ¿Estaba tratando de evitar algo? ¿Cuál fue la reacción de aquellos que estaban involucrados? |
|--------------------|--|----------------------------------|--|
| | En el cuerpo, emociones, pensamientos | Pensamientos, acciones, impulsos | |

Semana 10

Abrazando tu vida



Practica Informal

Buscando la alegría

Introducción

Antigua alegría, alegría actual.

¡Qué importante es para los niños observar a los padres disfrutando de la vida! ¡Qué bonito es tener un padre, una madre, que tienen una alegría interior y que se divierten en la vida y lo muestran, a diferencia de los padres que están presentando la vida como un estar continuamente bajo presión o que experimentan la vida como una agotadora batalla contra listas de tareas pendientes!

Esto no quiere decir que todo sea fácil. Se trata simplemente de decir que el entusiasmo por la vida que cultivamos como padres y como adultos es un regalo muy importante para nuestros hijos.

¿Por qué no **fijar una cita firme con la alegría como fecha semanal fija en el calendario?**

Esto es tan importante como la cita con el dentista u otras citas.

Fija realmente una franja horaria en el calendario: ¡Ahora tengo una cita con la alegría! Tal vez algunas de las citas con alegría sean sólo para mí.

Repostar tu propia alegría te da fuerza y serenidad para la vida familiar cotidiana.

Quizá ahí es donde entran las citas con la "alegría para todos".

¿No son éstas, en última instancia, las citas más importantes del calendario semanal? ¿Y cuántas veces has encontrado hasta ahora un lugar permanente donde mantenerlas?

Serán los recuerdos que tus hijos lleven consigo hasta la vejez, esos momentos de alegría compartida.

Los padres con hijos pequeños lo saben bien. Hasta ahora todo ha girado y se centra sólo en la construcción del nido y el cuidado de la prole, la pareja y el cuidado de la pareja en estos años van a pasar a un segundo plano.

Cuando sentimos que hay estrés y muchas obligaciones, solemos reducir las cosas que no parecen absolutamente necesarias. Suelen ser las cosas que nos calientan el corazón. A veces esto funciona, pero a largo plazo nos privamos de todas las cosas que nos nutren y nos llenan de alegría y corremos el riesgo de quemarnos.

¿Y qué hay de las cosas que llenan tu propio corazón? aficiones y antiguas islas de alegría... ¿qué tal si recordar lo que te dio alegría en la vida... A veces es muy conmovedor volver a pensar en ello...

Un puente para revitalizarlas también puede ser mostrar a los niños estas islas, lo que te da placer y divierte ahora o antes.

A la inversa, los niños suelen ofrecernos muchas invitaciones al juego.

Así que, por qué no activar a nuestro niño feliz interior ¡y participar una y otra vez!

Practica

Respira hondo y en silencio unas cuantas veces y siente abiertamente lo que surge en tu consciencia momento a momento.

Deja que estas preguntas fluyan por tu mente, que suenen y resuenen en ti.

Dale a cada pregunta el tiempo suficiente para ir un poco más lejos y más en profundidad después de los primeros pensamientos que aparecen para dejar que surjan más pensamientos.

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

¿Con qué actividades disfrutas?

¿Qué experimentas en la anticipación, con sólo pensar en ello hasta que puedas volver a hacerlo?

¿Cuándo experimentas alegría al ser?

¿Simplemente divirtiéndote en algo sin que tenga que tener un objetivo, o tener un beneficio, ni siquiera servir a un propósito?

¿Cuándo experimentas alegría jugando?

¿Cómo, dónde, con quién juegas para divertirte?

¿Qué hay de lúdico en tu vida?

¿Hay cosas **que antes te daban mucha alegría** y que ahora pueden haberse quedado un poco dormidas o se han olvidado?

Busca viejas islas de alegría...

¿Quizá te gustaría revivir una o dos?

Todo para ti... y quizá también exista la posibilidad de visitar ahora viejas islas personales de alegría con tu pareja, con los niños o con toda la familia y reactivarlas, ¿tal vez ahora de un modo diferente?

Gratitud

Introducción

Algunas personas tienen problemas con el término gratitud, quizá porque alguien se ha visto obligado a ser agradecido con demasiada frecuencia. O porque parece que tenemos que estar agradecidos a alguien.

¿Te ha pasado esto alguna vez? Podemos sentir gratitud sin más, sin tener que tener un contexto que no sea la vida como tal. Si el término no te invita en absoluto, también puedes utilizar términos como experiencias positivas o bendiciones, etc.

La ventaja de la gratitud es que no sólo se refiere a grandes acontecimientos o sentimientos realmente buenos o cosas especialmente bonitas. También podemos estar agradecidos por cosas que damos por sentadas.

La gratitud es una de las pocas maneras de cambiar nuestra idea de bienestar. Si cultivamos la gratitud podemos cambiar lentamente nuestra forma de entender la vida. Es decir, podemos pasar del pesimismo o una visión negativa de las cosas a percibir todo lo que nos apoya y soporta, a adoptar como nuestra una visión positiva que afirma la vida. Esta actitud nos ayuda a percibir con una visión positiva todas las cosas llamadas normales o evidentes. La gratitud es una forma de darle un giro a ese sesgo negativo de nuestro cerebro. Con ejercicios regulares de gratitud nos volvemos más atentos, y "atraemos" esos momentos, por así decirlo.

Hay buenos datos de estudios al respecto que demuestran el efecto útil de la práctica de la gratitud .

Practica

Nos sentamos en posición e intención de meditación y cerramos los ojos.

¿Por qué no haces un pequeño chequeo interior como si fuera el parte meteorológico?
¿Cuál es tu estado de ánimo en este momento? Soleado, nublado, con lluvia, etc.

Ahora piensa tranquilamente en todas las cosas por las que puedes estar agradecido en tu vida.

Deja que las cosas surjan en tu mente una tras otra.

Si te resulta difícil encontrar cosas, no te fijes sólo en lo más destacado del día.

Piensa también en las muchas cosas pequeñas: una sonrisa, ...el sol en la piel, ...una flor bonita, y tal vez en las cosas cotidianas que damos por sentadas: un techo sobre nuestras cabezas, ... agua limpia para beber, una ducha caliente, educación gratuita para nuestros hijos.

Otras prácticas

Existen varios métodos para practicar la gratitud:

- Un ejercicio maravilloso para terminar el día lo ofrece Chris Germer en el MSC: Todos los días en la cama, recoge los "10 dedos de gratitud" antes de irte a dormir. También es útil para dormir, ayuda a entrar al mundo de los sueños con experiencias y pensamientos positivos reales.
- Otra buena forma de mantener una práctica habitual de gratitud es llevar un diario de gratitud. Por ejemplo, anota en un libro-calendario cada día 3 puntos por los que puedes estar agradecido. También puedes describirlos con más detalle: ¿Qué ocurrió? ¿Qué hizo por ti? ¿Qué has hecho para que tuviera lugar?...

- Y un diario de varios años, por ejemplo, un diario de gratitud de 3 ó 5 años, puede tener un atractivo especial. Así, a partir del 2º año podemos volver a encontrar las entradas de los años anteriores. Leerlo y recordarlo es bonito y nos motiva especialmente a hacer una anotación cada día.

- Hay familias que tienen un gran cuenco y todos pueden escribir momentos de gratitud en pequeños trozos de papel y ponerlos allí. Con regularidad, todos se sientan juntos y leen estas notas en voz alta y las disfrutan.

Sin embargo, para conseguir el efecto positivo científicamente demostrado, es necesaria una aplicación regular y persistente." Vaya, ya está el primer dedo crispado para esta noche... ".Y te encuentras con una sonrisa: "Vaya, ya está aquí el siguiente..."

Es posible que desarrolles un movimiento de "gratitud", un tic de los dedos... Un maravilloso efecto secundario que demuestra que nuestra mirada está entrenada y está magnetizada para capturar estos momentos.

Autorreconocimiento (inspirado en el MSC)

¿Había aspectos en tu lista de gratitud donde estuvieras agradecido por tus propias cualidades o algo en relación a ti mismo? Muchas veces dejamos de lado estos puntos.

Aquí proponemos otro ejercicio que favorece el apreciarnos a nosotros mismos:

De nuevo adquiere esa postura cómoda, tranquila y atenta para sentir tu interior.

Cierra los ojos y deja que las preguntas resuenen realmente en tu interior.. y explora lo que surge en tu resonancia.

Date un momento y piensa **qué dos o tres cosas aprecias de ti mismo**. Algo que realmente te gusta de ti mismo desde el fondo.

No hace falta que compartas nada en este momento, no tienes que decirle a nadie qué cosas son. Así que puedes ser realmente **honesto contigo mismo**.

A veces nos es más fácil valorarnos a nosotros mismos cuando nos damos cuenta de que estas cualidades positivas han crecido junto con las contribuciones positivas de otros.

¿Hay tal vez algunas personas que contribuyeron a ayudarte a desarrollar esas buenas cualidades?

¿Quizá amigos, padres, profesores o incluso libros escritos por otras personas?

Si es así, piensa en cada persona y envíale algo de gratitud y aprecio.

Cuando nos damos aprecio a nosotros mismos, lo damos a su vez a todas aquellas personas que nos han alimentado y nutrido .

Prueba el hecho de que te gusta algo de ti mismo y saboréalo...

Regreso al amor

Nuestro miedo más profundo no es ser inadecuados, nuestro mayor miedo es nuestro poder inconmensurable, es nuestra luz, no es nuestra oscuridad lo que nos aterra. Optar por la mezquindad no sirve al mundo, no hay lucidez en encogerse para que los demás no se sientan inseguros junto a ti, nuestro destino es brillar como los niños, no es el de unos cuantos, es el de todos, y conforme dejamos que nuestra luz propia alumbre, inconscientemente permitimos lo mismo en los demás y al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

Extracto de: Marianne Williamson – 1993

Semana 10+



Práctica informal

- Practica "Interiorizar lo bueno" varias veces al día.
- Practicar la atención plena en la vida cotidiana: comer con atención, jugar con los niños con atención, etc.
- Pausas para la autocompasión
- Realiza el ejercicio de los 10 dedos de la gratitud con regularidad por tu cuenta; puede introducirse a modo de revisión diaria con el niño.
- Crea cartas de compasión para facilitarte las cosas en los momentos difíciles, cultivando las cualidades de la autocompasión y la autocompasión.



Meditación

Continúa meditando según tus propios deseos; elige una o dos meditaciones con las que resuenes.

Si es posible, encuentra un lugar en tu casa que puedas "preparar" para tus meditaciones. Intenta encontrar un momento en tu semana en el que puedas programarlo fácilmente.



Ser padres

1. Para parejas

Alimentar la relación de pareja como compañeros de vida.

Salir a cenar a la luz de las velas o cualquier otra acción como pareja.

Hablar sobre los hijos y la educación en estos momentos está estrictamente prohibido!

2. Para padres solteros

Invitaciones a mí mismo: Quiero estar contigo.

¡Salir y divertirse! Quiero encontrar momentos para simplemente disfrutar de la desconexión

¡Y esos regalos pueden durar el resto de la vida con hijos!