

Mindfulness y Compasión.  
Hacia una sociedad consciente y amorosa



Nuria Bustamante  
[mindfulnessbilbao.es](http://mindfulnessbilbao.es)

Todos los seres humanos queremos ser felices,  
Queremos vivir libres de preocupaciones,  
Todos queremos vivir en paz y armonía



# Un mundo cada vez más conectado...

- Pasamos una media de 5 horas al día en internet
- Usamos las redes sociales
- Nos mostramos...



y cada vez más desconectados... ¿y felices?



En los últimos 10 años se ha duplicado el consumo de antidepresivos en España  
Según la OMS ansiedad y depresión serán en 2020 la principal causa de baja laboral  
en los países desarrollados

Compasión es la actitud de apertura ante el dolor  
y además una voluntad de prevenirlo o aliviarlo



No es lástima  
No es indulgencia  
Ni solo empatía...

La empatía consiste en darse cuenta,  
sentir el dolor del otro

La Compasión reconforta a ambos  
dado que hay algo que podemos  
hacer además



## Cuando sentimos Compasión:

- Nos damos cuenta de que alguien está sufriendo
- Nos vinculamos ante ese dolor, nos dejamos sentirlo, permitimos que esté
- Aparece la **intención** de acogerlo, ayudar...
- Surge la motivación concreta de **hacer algo** ante ello



¿Qué puedo hacer yo ahí?

Porque la libertad es poder elegir mi mejor respuesta

Los humanos somos especialistas en huir del dolor

Lo tapamos...con ...

Lo evitamos....y...

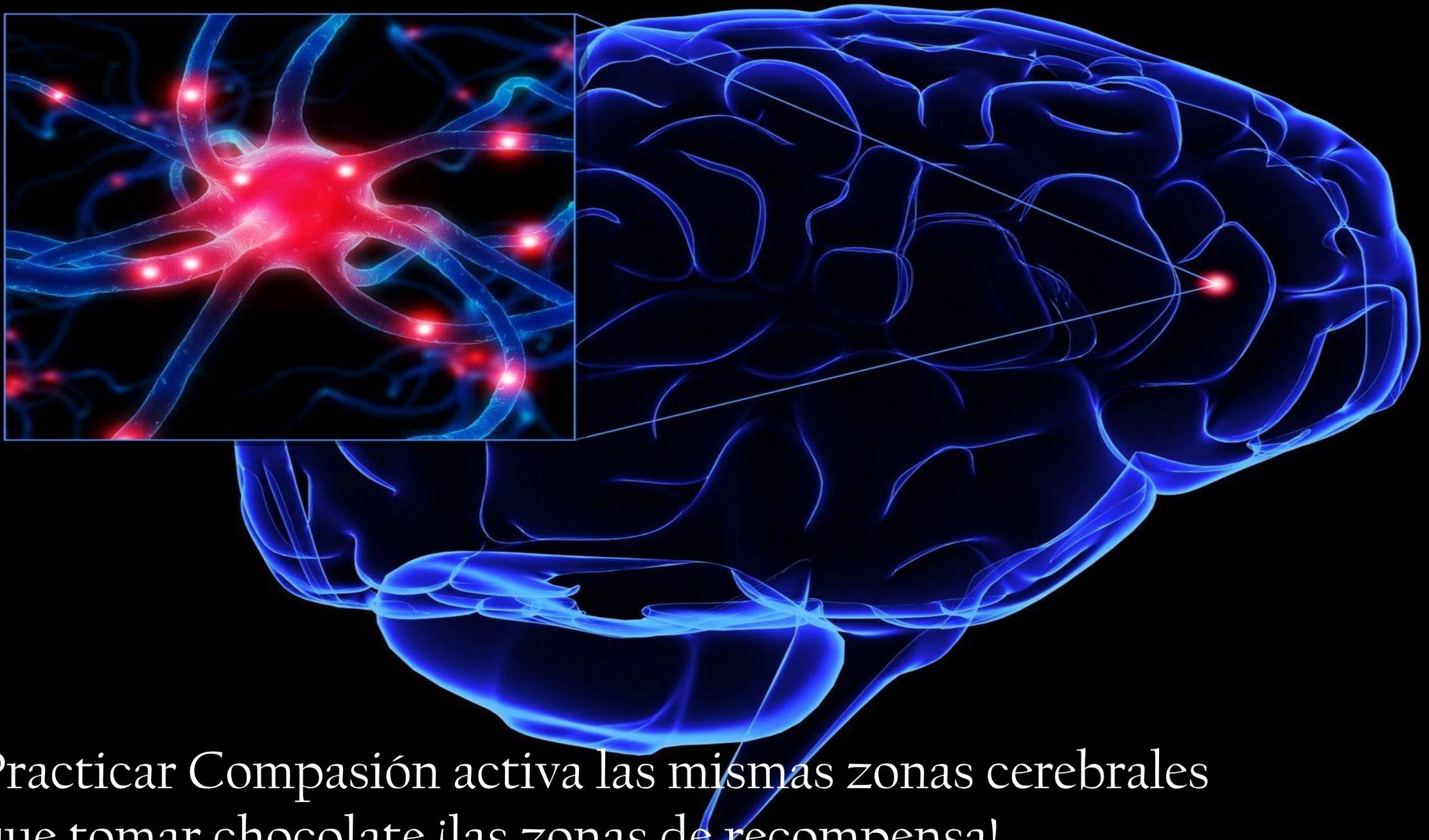
Lo escondemos...



Si no lo veo no podré aliviarlo

Si lo veo y siento, siento dolor e impotencia

Si lo veo, siento y teorizo, me estoy alejando del otro



Practicar Compasión activa las mismas zonas cerebrales que tomar chocolate ¡las zonas de recompensa!

A 3D rendering of a neuron with a purple nucleus and glowing orange synapses. The neuron is shown in a blue, wireframe-like style, with its cell body and dendrites extending outwards. The background is dark blue with some glowing orange spots, suggesting a neural network or brain activity.

La evidencia científica ha demostrado que ...

- se puede entrenar
- en cualquier momento de la vida



Sentir Compasión hacia mi

Sentir Compasión hacia otro

Sentir la Compasión de otro hacia mi, pedir ayuda

La Compasión nos hace más felices porque...

Me mueve a acercarme al otro cuando lo necesita

Me enseña a cuidarme cuando yo mismo estoy sufriendo

Me ayuda a pedir cuando lo necesito



Primer paso y etapa necesaria en todo ello:  
DARTE CUENTA Y DEJARTE SENTIR

**MINDFULNESS:** entrenar la capacidad de ver y aceptar con amor  
y amabilidad



# MINDFULNESS

estar presente  
sin juicios  
con amabilidad

de forma consciente  
aceptando cada instante tal y como es

Tenemos las semillas de todo...¿qué quieres cultivar y regar?

Todos los seres humanos nacemos con la capacidad  
de ser Compasivos....

....con “los nuestros”

¿Y qué pasa con quien no piensa como yo,  
no es como yo,  
no vive como yo?



¿Para qué sirve la educación, el saber si se olvida de lo esencial?



...somos humanos  
...necesitamos sentirnos cerca  
... no queremos sentirnos solos

# Una mente bella

curiosidad  
viviendo el momento

comprensión  
lucidez

una mente corazón



Una sociedad consciente y amorosa son personas conscientes y amorosas. Personas que...

Abrazan las penas como parte de la vida

Reflexionan ante los errores y aprenden de ellos

Piden perdón

Miran a los ojos

Escuchan

Dan sin esperar algo a cambio

Acompañan



Podemos usar nuestro tiempo sabiamente  
y generar la energía de la **compasión**, de la comprensión

decir cosas preciosas,

inspirar, perdonar,

y actuar para  
proteger la Tierra  
y entre nosotros.

De esta manera podemos asegurarnos una preciosa continuación

Thith Nhat Hanh