

## Estrategias y recursos

### Dinámicas para trabajar emociones de auto-trascendencia

**Resumen:** Este artículo complementa otro sobre «Emodiversidad: emociones sociales, morales, autoconscientes y de auto-trascendencia». En este caso se aportan cinco actividades prácticas para el desarrollo de las emociones de auto-trascendencia. La primera lleva por título «Abrazando el corazón» y se propone el desarrollo de la compasión. La segunda es una carta para trabajar la auto-apreciación. La tercera, «El árbol de la humanidad», se propone desarrollar el autoconocimiento. La cuarta, «El arte de cuidar de uno mismo», tiene como objetivo desarrollar la amabilidad.

**Palabras clave:**

Educación emocional. Competencias emocionales. Emociones auto-trascentes. Auto-trascendencia.



**Arnaldo Canales**  
Director Ejecutivo FLICH  
acanales@flich.org

#### 1. Dinámica de desarrollo de la compasión: «abrazando el corazón»

##### Objetivo

En este viaje introspectivo, trabajaremos la práctica de la compasión, buscando abrir una experiencia emocional desde el trabajo hacia otros. El objetivo es fomentar una conexión más profunda, promoviendo la empatía y el cuidado hacia quienes nos rodean.

##### Pasos

Encuentra un espacio tranquilo, busca un refugio tranquilo, un espacio donde puedas descubrir la serenidad y alejarte del bullicio cotidiano, puede ser tu habitación, un parque, tu patio o cualquier espacio que te ayude para estar en calma para este ejercicio.

##### Respiración consciente

Iniciamos con tu disposición emocional para que logres una serie de ciclos de respiraciones conscientes, sintiendo cómo el aire fluye dentro de ti, llenándote de energía renovadora. Cada inhalación es un recordatorio de la vida, y cada exhalación es una liberación de tensiones, para esto te sugiero que inhales durante 3 segundos, mantengas 3 segundos y exhales en 3 segundos, seguidos de 3 últimos segundos sin respirar. Ese proceso repítelo y luego de esto te dispones a la reflexión.

##### Reflexiona sobre tu propia compasión

Sumérgete en los recuerdos de momentos en los que la compasión te envolvió, ya sea hacia ti mismo o hacia los demás. Observa cómo se

manifestó en acciones concretas y cómo resonó en tus emociones.

#### **Identifica a alguien necesitado**

Ahora visualiza a alguien que conozcas o incluso a alguien en el mundo que pueda necesitar apoyo. Este puede ser un amigo, un familiar o alguien que haya captado tu atención a través de historias compartidas.

#### **Conecta con su mundo emocional y sentimientos**

Imagina entrar en el lugar de esa persona. Siente sus emociones, empatiza con sus desafíos y comprende las complejidades de su experiencia. Esta conexión emocional es el puente hacia la compasión.

#### **Genera frases de compasión**

Deja que las palabras de compasión fluyan naturalmente. Escribe o piensa frases que reflejen tus deseos sinceros para esa persona. Sé auténtico y personal en tus mensajes de apoyo. (Ejemplo: Te deseo felicidad, salud, calma, abundancia, que tu vida te resulte, estoy contigo)

#### **Envía compasión a través de la visualización**

Crea una imagen mental vibrante. Visualiza cómo tus palabras de compasión envuelven a la persona. Imagina que esa energía positiva se convierte en un abrazo reconfortante que le ofrece consuelo y fortaleza.

#### **Extiende la compasión a un círculo más amplio**

Amplía tu círculo de compasión. Identifica a otras personas en tu vida que podrían beneficiarse de tu apoyo. Repite el proceso, construyendo puentes emocionales con cada uno.

#### **Registra tus reflexiones:**

Después de completar el ejercicio, toma un momento para reflexionar. ¿Cómo te sientes? ¿Has notado cambios en tu perspectiva o en tus emociones? Registra estas reflexiones para un mayor autoconocimiento.

#### **Integra la compasión en tu vida diaria:**

Lleva contigo el calor de la compasión. Busca oportunidades diarias para expresar bondad y apoyo. Las palabras amables, los gestos considerados y la presencia consciente pueden ser tus herramientas para construir un mundo más compasivo.

## **2. Carta a ti mismo «como trabajar la auto-apreciación»**

#### **Objetivo del ejercicio:**

Desarrollar una conexión más profunda y amorosa contigo mismo, fortaleciendo tu autoconocimiento y cultivando la autoapreciación.

#### **Preparación:**

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas dedicar un tiempo sin interrupciones. Ten a mano papel y bolígrafo, o si prefieres, puedes hacerlo en tu dispositivo electrónico.

#### **Reflexión sobre autoconocimiento:**

Tómate unos minutos para reflexionar sobre quién eres, tus valores, tus fortalezas, tus logros y las experiencias que te han moldeado.

Piensa en momentos en los que te hayas sentido particularmente orgulloso de ti mismo o hayas superado desafíos.

#### **Redacción de la carta:**

Escribe una carta a ti mismo. Imagina que estás escribiéndola desde el futuro, felicitándote por los logros alcanzados, superando obstáculos y viviendo de acuerdo con tus valores.

Incluye detalles específicos sobre tus fortalezas, habilidades y cualidades positivas que te han ayudado en este camino de autodescubrimiento.

**Autoapreciación:**

Haz hincapié en la autoapreciación. Reconoce y celebra tus logros, por pequeños que sean. Menciona tus características que te hacen único y valioso. Evita ser demasiado crítico contigo mismo y enfócate en aspectos positivos.

**Visualización positiva:**

Visualiza cómo te sentirías al recibir esa carta. Conecta emocionalmente con los elogios y la apreciación expresados en ella.

**Relectura:**

Vuelve a leer la carta con regularidad. Puedes guardarla en un lugar accesible para recordarte a ti mismo tus logros y cualidades positivas.

### 3. Ejercicio de autoconocimiento: «el árbol de la humanidad»

**Objetivo:**

Explorar tu conexión con la humanidad y reflexionar sobre cómo tus raíces personales se entrelazan con las experiencias compartidas de la sociedad. Este ejercicio utiliza la exploración de tu identidad personal en relación con la comunidad más amplia. Al final, el objetivo es fortalecer tu sentido de pertenencia y contribuir de manera positiva a la trama compartida de la humanidad.

**Pasos:**

**Raíces personales:**

Comienza dibujando un árbol en una hoja de papel. En las raíces, escribe aspectos clave de tu identidad, como tu origen, valores personales, y experiencias que han formado tu perspectiva única.

**Ramificaciones de experiencia:**

En las ramas del árbol, extiende tus experiencias personales y profesionales. ¿Cómo han influido tus elecciones de vida en tu crecimiento? Anota logros, desafíos y momentos significativos que hayan contribuido a tu desarrollo.

**Conexiones humanas:**

En las ramas más altas, reflexiona sobre cómo tus experiencias individuales se entrelazan con las experiencias comunes de la humanidad. ¿Cómo tus alegrías, tristezas y aprendizajes reflejan aspectos universales de la vida humana?

**Frutos compartidos:**

En las hojas del árbol, identifica los frutos que has cosechado a lo largo de tu vida. Estos pueden representar habilidades, conocimientos, o cualquier cosa valiosa que puedas ofrecer a la comunidad. Piensa en cómo estos frutos pueden contribuir al bienestar colectivo.

**Compromiso social:**

Establece un compromiso específico para fortalecer tu conexión con la humanidad. Puede ser participar en actividades comunitarias, ofrecer tu tiempo como voluntario, o simplemente practicar la empatía diariamente. Anota este compromiso en el tronco del árbol.

### 4. Amabilidad «el arte de cuidar de uno mismo»

**Objetivo:** Desarrollar un yo compasivo a través de la conciencia emocional, la práctica de la amabilidad hacia uno mismo y la confrontación constructiva con aspectos internos negativos. Este proceso busca fortalecer tu conexión emocional contigo mismo, fomentando la amabilidad y la compasión interna. Al reconocer y abrazar todas las partes de ti, incluso aquellas que puedan ser desafiantes, estarás trabajando activamente hacia un estado de ser más compasivo y autocompasivo.

**Pasos:**

**Conciencia emocional:**

Dedica unos momentos cada día para reflexionar sobre tus propias emociones, necesidades y sufrimientos. Anota en un diario las emociones que experimentas y trata de identificar las causas subyacentes.

Reconoce sin juicio tus estados emocionales, permitiéndote sentir sin reprimir.

**Amabilidad hacia uno mismo:** Practica la amabilidad contigo mismo. Desarrolla un diálogo interno positivo, reconociendo tus logros y mostrando compasión frente a tus errores. Abraza tus heridas internas, defectos y necesidades más profundas. En lugar de juzgar, aborda estos aspectos con comprensión y ternura.

Considera escribir cartas de apoyo a ti mismo, recordando momentos en los que has superado desafíos.

**Aceptación del sufrimiento:** Comprende que el sufrimiento es una parte normal de la experiencia humana. No niegues ni escondas tus dificultades emocionales.

Permítete sentir el sufrimiento sin juzgarlo, reconociendo que es una oportunidad para el crecimiento personal.

Busca apoyo cuando sea necesario, ya sea a través de amigos, familiares o profesionales de la salud mental.

**Enfrentamiento constructivo:**

- Identifica patrones negativos en tu pensamiento y reconoce cuándo tu «yo ansioso», «yo obsesivo» o «yo negativo» emerge.
- Desafía estos patrones con compasión y realismo. Pregúntate a ti mismo si esos pensamientos son realmente útiles o constructivos.
- Desarrolla afirmaciones positivas que contrarresten los pensamientos negativos, fortaleciendo así tu yo compasivo.

**Diálogo interno de cuidado:** Establece un compromiso contigo mismo para mantener un diálogo interno de cuidado y apoyo.

Cultiva la paciencia contigo mismo durante los momentos difíciles, reconociendo que el proceso de desarrollo de la compasión lleva tiempo.

Sé consciente de las pequeñas victorias y avances en tu viaje hacia un yo compasivo.

## 5. Trabajar mi asombro «valorar y observar lo que la vida me regala»

**Objetivo:**

Cultivar el asombro y fomentar una mirada positiva hacia la vida a través de la apreciación consciente de experiencias cotidianas. Este ejercicio busca entrenar tu mente para enfocarse en las maravillas cotidianas, fomentando una mirada positiva hacia la vida. Al cultivar el asombro, te abres a la apreciación de las pequeñas cosas, lo cual puede contribuir significativamente a una perspectiva más positiva y a una mayor satisfacción con la vida.

**Pasos:**

**Diario de asombro:** Cada día, toma unos minutos para escribir en un diario de asombro. Registra al menos tres cosas que te hayan sorprendido, impresionado o inspirado durante el día. Pueden ser pequeños detalles, momentos de belleza en la naturaleza, gestos amables de otras personas o cualquier cosa que haya despertado tu interés.

**Exploración sensorial:** Dedicar tiempo a explorar tus sentidos. Sal a dar un paseo y presta atención a los sonidos, olores, texturas y colores que te rodean. Conéctate con la experiencia sensorial de manera consciente, permitiéndote experimentar el asombro en la simplicidad de las cosas cotidianas.

**Reencuentro con la naturaleza:** Programa momentos para estar en contacto con la naturaleza. Observa el cielo, escucha los sonidos de los pájaros, siente la brisa en tu piel. Reflexiona sobre la grandeza y la complejidad de la naturaleza, permitiendo que esos momentos te inspiren y te llenen de asombro. Incluso te invito a que vivas desde esa misma observación.

**Experiencias nuevas:** Proponerte probar algo nuevo cada semana. Puede ser una actividad, un alimento, o simplemente cambiar la ruta que tomas habitualmente. Mantente abierto a nuevas experiencias y observa cómo el asombro puede surgir al enfrentarte a lo desconocido.

**Práctica de gratitud por lo cotidiano:** Cada mañana o noche, reflexiona sobre tres cosas simples por las que te sientas agradecido en ese día. Pueden ser momentos, personas, o incluso tus propias habilidades, la ducha de la mañana, la brisa, ver que te rodea de forma distinta. Enfócate en la positividad que estas pequeñas cosas aportan a tu vida diaria.

**Celebración de logros personales:** Reconoce y celebra tus propios logros, por pequeños que sean. Reflexiona sobre el progreso que has

hecho y la superación de desafíos.

Cultiva una mentalidad de celebración y reconoce que cada paso hacia adelante es motivo de asombro y alegría.

## **Bibliografía**

Brito, G. (2023). *Corazon cálido, mente serena*. Editorial Sirio.

Gilbert, P. (2019). *The compassionate mind*. Robinson.

Véliz, C. A. (2019). *Humanidad compartida: habitando juntos el momento presente*. Desclée De Brouwer.