

# PRÁCTICAS DE EMPATÍA

1. **Verte en el espejo 5 minutos**, por lo menos una vez por semana.

Con aceptación, dejando ir prejuicios, pensamientos, etc. Siente la autoempatía, si estás viendo tu rostro en el espejo, se experimenta como un incremento en las sensaciones en el rostro y las partes visible.

2. **Autoempatía en la vida cotidiana:**

Cobra conciencia de tus emociones, sobre todo cuando empiecen a subir de intensidad o cuando notes que tus pensamientos andan dando vueltas y vueltas a un asunto incompleto y que está generando emociones intensas, o estrés y ansiedad o depresión.

Haz un alto y durante unos minutos siente tu cuerpo emocional: rostro, músculos, sensaciones de vísceras y órganos, calidad de la energía, y respiración... luego ¿pregúntate: qué emoción es esta?

Siéntela, nómbrala, acéptala un par de minutos, mientras la sientes. Luego pregúntate... y encuentra: ¿qué necesidad está detrás de estas emociones?

Una vez que descubras la necesidad vuelve a sentir tu cuerpo unos momentos.

3. **Autoempatía en meditación:** Siéntate en postura de meditación, comienza con unos 5 minutos de conciencia plena del cuerpo. Luego pregúntate ¿cómo estoy? descubre cómo estás a partir de lo sientes en el cuerpo emocional (expresión facial, sensaciones de órganos y vísceras, tensión muscular y calidad de la energía).

Recibe con amor la expresión emocional, sin evaluarla como mala o buena y sin juzgarla por tener estas emociones, con total aceptación.

En total unos 15 a 20 minutos.

4. **Empatía en evento-emoción-necesidad:** Trae a la mente un evento que ocurrió recientemente que aún está incompleto o sigue rondado en tu mente y generando emociones aflitivas. Ubica el evento concreto exacto que ocurrió, sin añadirle juicios ni interpretaciones ni conclusiones, solo los hechos concretos como los vería una cámara con audio.

Siente la emoción que surge, nombra la emoción o emociones. Continúa sintiéndola durante unos 5 minutos. Luego encuentra la necesidad de por qué no está satisfecha, por lo cual te sientes así.

5. **Práctica de los rostros de las emociones.** Practica reconocer las emociones de las personas, no emitas juicios, solo deja que tus neuronas espejo resuenen. Luego nombra mentalmente la emoción.