



De la compasión a la autocompasión: el elemento que podría salvarnos

From compassion to self-pity: the element that could save us

Resumen: Las redes sociales nos exponen a lo mejor y lo más brutal de la humanidad, intensificando presiones y desigualdades. Esto genera frustración y conductas evasivas o adictivas. La solución es enseñar autocompasión en la escuela, centrada en la amabilidad con uno mismo y la humanidad compartida. Este enfoque desarrolla resiliencia emocional y promueve un entorno de apoyo.

Abstract: Social media exposes us to humanity's best and most brutal facets, intensifying social pressures and inequalities. This leads to frustration and escapism through addictive behaviors. The solution is to teach self-compassion in schools, focusing on self-kindness and recognizing our shared humanity. This approach builds emotional resilience and fosters a more supportive environment.

Palabras clave: Redes sociales. Humanidad. Brutalidad. Presión social. Desigualdad. Frustración. Evasión. Adicción. Autocompasión. Educación. Escuelas, amabilidad propia. Humanidad compartida. Resiliencia emocional. Salud mental. Juventud. Comparación. Expectativas irreales. Desconexión emocional. Bienestar.

Keywords: Social media. Humanity. Brutality. Social pressure. Inequality. Frustration. Escapism. Addiction. Self-compassion. Education. Schools. Self-kindness. Shared humanity. Emotional resilience. Mental health. Youth. Comparison. Unrealistic expectations. Emotional disconnection. Well-being.

Dolors Reig Hernández

Psicóloga Social, experta en Cultura digital-Innovación

(@dreig), El caparazón www.dreig.eu

Canal en Instagram: <https://www.instagram.com/dreig/>

Nos exponemos, en el contexto de las redes sociales, a cualquier faceta de la humanidad, también a la más bárbara, con más persistencia, con más intensidad que nunca. Y esto a todos los niveles: Internet se convierte en una exposición permanente de lo mejor del ser humano, pero también de las profundas y sangrantes desigualdades sociales y económicas que vivimos. A un nivel más personal: en su proceso

de construcción de identidad, los jóvenes enfrentan una enorme presión por compararse en redes sociales, experimentar fracasos y sentir que la justicia es algo abstracto, a largo plazo, muchas veces imperceptible. La inmediatez y la gratificación instantánea que ofrece la tecnología generan expectativas irreales, mientras que la frustración ante las injusticias sociales puede llevar a la desconexión emo-



Aula Tpack

cional, la apatía y a la búsqueda de mecanismos de evasión.

En el extremo están la ludopatía, el consumo de sustancias, los comportamientos adictivos y otros tipos de conductas compulsivas, que surgen como formas de compensar esa sensación de impotencia y desamparo y crean un círculo vicioso que afecta tanto su bienestar como su desarrollo integral.

Una buena forma de afrontar el problema desde la escuela es desde la psicología de la compasión, una de las tendencias de futuro en la materia. Estamos hablando de una generación de jóvenes compasivos, que, impactados por la injusticia a su alrededor, manifiestan problemas con la autocompasión, que de este modo puede ser un elemento esencial en la lucha por el bienestar individual y colectivo.

Analizando un poco más el concepto, Kristin Neff, pionera en su estudio, nos dice que se compone de tres elementos concretos y accesibles: la amabilidad con uno mismo, que implica tratarse con cuidado y comprensión en momentos de dolor en lugar de recurrir a la autocrítica destructiva; la humanidad compartida, que nos permite entender que el sufrimiento y

la imperfección son parte universal de la experiencia humana, liberándonos de la sensación de aislamiento; y la atención plena o mindfulness, que facilita observar las emociones y pensamientos negativos sin sobreidentificarnos con ellos, manteniendo así un equilibrio emocional.

La autora entiende esta capacidad no como una debilidad o una forma de autoindulgencia, de evitar la responsabilidad, sino como una competencia emocional esencial, una postura de fortaleza que permite reconocer los errores con honestidad y respeto propio para poder enfrentarlos desde la aceptación. Este marco teórico postula que la autocompasión permite desactivar el sistema de amenaza del cerebro, asociado a la autocrítica y la liberación de cortisol, y activar en su lugar el sistema de calmado y afiliación, vinculado a la oxitocina y la sensación de seguridad.

Integrar esta práctica en el ecosistema escolar puede tener efectos profundos y multifacéticos: transforma la narrativa del error, convirtiendo un examen fallido o un tropiezo social en una oportunidad de aprendizaje que reduce la ansiedad por el rendimiento y fomenta una mentalidad de crecimiento; construye resiliencia emocional, desarrollando la capacidad de regular emociones intensas como la frustración o la ira; y fomenta un clima de empatía, donde el estudiante que se trata con compasión está mejor equipado para extenderla hacia los demás, fortaleciendo así un ambiente de respeto y solidaridad.

Tara Brach, por su parte, aporta una dimensión experiencial crucial con su práctica de RAIN (Reconocer, Aceptar, Investigar con amabilidad y Nutrir) y su enseñanza sobre la *paradoja radical de la aceptación*, que postula que el

cambio auténtico solo puede surgir de una aceptación profunda y amorosa de lo que ya somos, incluidas nuestras partes más dolorosas.

La solidez de este enfoque teórico se ve respaldada por la neurociencia afectiva. Investigaciones mediante neuroimagen han demostrado que el entrenamiento sistemático en compasión y autocompasión induce neuroplasticidad en circuitos cerebrales claves vinculados a la empatía y la regulación emocional, confirmando que la compasión es una habilidad que se puede cultivar y que literalmente remodela nuestro cerebro.

La práctica de la autocompasión se revela como un acto de justicia neural y emocional, ya que devuelve al individuo la responsabilidad sobre su propio bienestar en un entorno que a menudo lo sobrepasa. El rol del educador, desde esta perspectiva ampliada, es el de un facilitador y diseñador de experiencias que permitan practicar de manera sistemática este trato compasivo, creando así un contrapeso esencial a la cultura de la hipereigencia, la comparación y el rendimiento impersonal que caracteriza a menudo el mundo contemporáneo. Enseñar autocompasión en el aula es, en esencia, enseñar a cultivar un optimismo realista y una resiliencia activa.

Finalmente, el primer paso para promover la autocompasión en los estudiantes es que los docentes la cultivemos internamente, priorizando nuestro bienestar emocional al reconocer nuestras propias limitaciones y tratarnos con amabilidad a nosotros mismos, especialmente en los momentos más difíciles. Modelar la vulnerabilidad al admitir abiertamente los errores y dificultades, humaniza la figura del maestro y normaliza la imperfección como parte del proceso de aprendizaje. ●



«La compasión es una habilidad que se puede cultivar y que literalmente remodela nuestro cerebro»



FUERA DE LA ESCUELA TAMBIÉN SE EDUCA

En las emergencias se demuestra el verdadero liderazgo

True leadership is demonstrated in emergencies

Resumen: En situaciones de crisis, el liderazgo emerge como una cuestión de carácter y emocionalidad. Líderes como Churchill, Mandela o Ardern muestran cómo las adversidades, lejos de quebrarnos, pueden fortalecer el carácter y la resiliencia. La inteligencia emocional, el autocontrol, la empatía y la visión son claves para afrontar las emergencias y transformar la adversidad en oportunidad de crecimiento personal y colectivo.

Abstract: In crisis situations, leadership emerges as a matter of character and emotionality. Leaders like Churchill, Mandela, and Ardern show how adversity, far from breaking us, can strengthen character and resilience. Emotional intelligence, self-control, empathy, and vision are key to facing emergencies and transforming adversity into an opportunity for personal and collective growth.

Palabras clave: Crisis. Carácter. Inteligencia emocional. Autoridad moral. Adversidad. Resiliencia. Empatía. Visión. Cambio. Desarrollo personal. Confucio. Espíritu del Blitz. Transformación.

Keywords: Crisis. Character. Emotional Intelligence. Moral Authority. Adversity. Resilience. Empathy. Vision. Change. Personal Development. Confucius. Spirit of the Blitz. Transformation.

Juan Carlos Cubeiro

Premio Nacional de Management. Senior Advisor. Presidente para Europa de About My Brain