



COMPASSIONATE
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

1:30-3:00 PM EEST

Próxima actividad en la Sala Principal:

Las Capas de la Identidad

Con **Sat Dharam Kaur ND**



COMPASSIONATE
INQUIRY

Presentado por:



Sat Dharam Kaur ND

Facilitadora / Mentora / Practicante de CI



COMPASSIONATE
INQUIRY

Las Capas de la Identidad: Descripción

En nuestro mundo multicultural, podemos no sintonizar con nuestros clientes cuando nuestra identidad individual o grupal difiere de la suya. Del mismo modo, nos conectamos con nuestros clientes cuando reconocemos nuestra identidad humana compartida. No solo somos seres biopsicosociales, también somos seres ecológicos, que dependen de la ecología del entorno terrestre que nos rodea y de la salud del aire, el agua, el suelo, la atmósfera y otras especies. Ya no podemos separar la salud mental y física del bienestar del planeta. También somos seres universales con una identidad espiritual. Todas las capas de identidad pueden incluirse en nuestra definición de nosotros mismos



COMPASSIONATE
INQUIRY

Las Capas de la Identidad: Descripción

En este taller experiencial aprenderás:

1. Definición de identidad.
2. Qué informa la identidad.
3. Definición del ser.
4. Una revisión de las cinco capas de la identidad, aplicada a ti mismo.
5. Explorarás tu identidad individual, de grupo, humana, eco y universal, y compartirás tu experiencia con otros.



Las Capas de la Identidad: Descripción

6. Reconocerás qué aspectos de tu identidad están operando en diferentes situaciones y con quién.
7. En qué situaciones puede surgir un conflicto entre identidades y cómo navegarlo.
8. Cómo encontrarte con los demás en el nivel de identidad desde el cual se están comunicando.
9. A respetar todos los niveles de identidad tomando en cuenta el bienestar del todo.
10. Cómo integrar las capas de identidad en tus sesiones de CI.



Definiciones de “identidad”

1. *reconocer o establecer que se es una persona o cosa en particular* (dictionary.com).
 2. reconocer a alguien o algo y decir o probar quién o qué es esa persona o cosa (Cambridge).
 3. *saber y decir quién es alguien o qué es algo* (Brittanica).
- cuando identificamos algo, le damos nombre, y al nombrarlo, limitamos su posibilidad de cambio, expansión y conexión.
 - el acto de nombrar puede mantener a alguien en un rol o patrón de apego.
 - el acto de nombrar puede crear una división conceptual, por ejemplo, Liberal vs Conservador, Israel vs Palestina, Hindú vs Musulmán, Hombre vs Mujer.



Definiciones de “identidad”

1. *el carácter distintivo o personalidad de un individuo.*
2. *la condición de ser igual a algo descrito o afirmado.*
3. *similitud de carácter esencial o genérico en diferentes casos* (Merriam-Webster dictionary).
4. *la igualdad de una persona o cosa en todo momento o en todas las circunstancias; la condición o hecho de que una persona o cosa es ella misma y no otra cosa; individualidad, personalidad.*
5. *la identidad de una persona es la forma en la que la persona define quién es, esencialmente las historias, las creencias, los valores, los rasgos, los roles, las preferencias y el significado a los que su mente se apega (ahangkar/ego identification).*



Definición de “crisis de identidad”

- *una fase de la vida marcada por la experimentación; valores cambiantes, conflictivos o nuevos; y la falta de compromiso con los roles habituales en la sociedad (especialmente en las relaciones laborales y familiares). Erik Erikson afirmaba que es natural y deseable que los adolescentes atraviesen un período de crisis de identidad y que de la experiencia se obtiene una mayor madurez. El concepto se ha ampliado para referirse a las crisis de la mediana edad y otros períodos marcados por el cambio o la incertidumbre sobre el yo. (APA Dictionary of Psychology)*
- En Compassionate Inquiry deconstruimos la identidad, diferenciando el yo construido del yo auténtico y experiencial. Esto puede causar una crisis de identidad temporal al reconfigurarse el concepto propio del yo del individuo.



¿Cómo se forma la identidad?

La identidad se forma con base en los siguientes factores:

1. **Genética:** representa aproximadamente el 40-60% de la variación en los rasgos de personalidad como la extraversión, la neurosis y la apertura a la experiencia. La genética también afecta el temperamento, la capacidad cognitiva, las condiciones de salud mental y la apariencia.
2. **Epigenética:** las influencias ambientales como el estrés, el trauma, la dieta y las interacciones sociales pueden provocar modificaciones epigenéticas que afectan el comportamiento, la cognición y la regulación emocional. El ambiente en el útero y la crianza o la negligencia en la primera infancia pueden causar cambios epigenéticos que tienen efectos duraderos en la personalidad y el comportamiento. La transmisión intergeneracional de traumas o experiencias positivas puede transmitirse epigenéticamente.
3. **Ubicación, medio ambiente:** respondemos al entorno físico, el clima, la tierra, el aire, el agua, las fuentes de alimento y los contaminantes.



¿Cómo se forma la identidad?

Antes de que nuestras mentes crearan el mundo, el mundo creó nuestra mente.

4. Factores de desarrollo/experiencia familiar

- Erik Erikson, psicólogo del desarrollo, describe cómo se forma la identidad a través de una serie de 8 etapas de desarrollo psicosocial que abarcan desde la infancia hasta la edad adulta.
- Nuestros padres, amigos, maestros y los medios de comunicación ayudan a dar forma a nuestras identidades desde que nacemos.
- Asumimos una identidad en nuestro sistema familiar, por ejemplo, ayudante, chivo expiatorio, primogénito.
- Nuestro condicionamiento afirma un género en particular.
- En la adolescencia, la maduración de las capacidades cognitivas y el aumento de la conciencia social llevan a los individuos a reflexionar sobre quiénes son, a formar una identidad propia.
- Un período de exploración es importante para desarrollar una identidad estable y coherente.



¿Cómo se forma la identidad?

5. Experiencias sociales

- Formamos/asumimos identidades a través de nuestras relaciones con otros, grupos sociales.
- La identidad es una imagen mutuamente construida y en evolución de uno mismo y de los demás: nos creamos los unos a los otros.
- La identidad es fluida y continúa, evolucionando a lo largo de la vida.
- Aceptación positiva incondicional: Carl Rogers creía que la identidad se fomenta a través de relaciones caracterizadas por una aceptación positiva incondicional, donde los individuos se sienten aceptados y valorados sin condiciones (enfoque de CI)



¿Cómo se forma la identidad?

- **Identidad de grupo:** los individuos obtienen un sentido de identidad y autoestima de los grupos a los que pertenecen, como la nacionalidad, la raza, la religión o la clase social. Se clasifican a sí mismos y a los demás en miembros de "endogrupo" (nosotros) y "exogrupo" (ellos), lo que influye en su comportamiento y sentido de identidad.
- **Categorización social:** damos sentido a nuestro mundo social y reforzamos nuestra identidad alineándonos con ciertos grupos y diferenciándonos de otros grupos.
- **Comparaciones:** nos comparamos con los demás (individualmente o en grupos) con efectos en nuestra autoestima. Las comparaciones positivas crean identidades saludables, privilegiadas o infladas, mientras que las comparaciones negativas crean identidades restringidas. Nos clasificamos en 'más que' o 'menos que'.



¿Cómo se forma la identidad?

- La aceptación permite el desarrollo de una identidad auténtica: necesitamos entornos de apoyo que nos reflejen (enfoque de CI).
- Nuestra identidad se ubica en un entorno particular (tierra, clima, social, cultural) y sistema de relaciones. A medida que el entorno externo y las relaciones cambian, es probable que nuestra identidad cambie.
- Algunos aspectos de la identidad de una persona pueden permanecer constantes, mientras que otros aspectos cambian con el tiempo: la identidad es un proceso.
- La identidad propia puede cambiar con el envejecimiento, la enfermedad, la pérdida del trabajo, la jubilación, el despertar espiritual, un cambio en el estatus social, el divorcio, los hijos yéndose de casa, un cambio en la carrera, un cambio en la apariencia, un cambio en el género o la preferencia sexual



Qué es la identidad

La identidad es aquello a lo que la mente se apegaba o cree que es el ser.

- **Autoconcepto:** quiénes creemos que somos, incluidas las creencias, los valores y los rasgos individuales.
- **Identidad narrativa:** una historia de vida que construimos para dar sentido a nuestras experiencias y definir nuestro lugar en el mundo. Esto mantiene la continuidad del ego.
- **Encarnación:** puede o no incluir la conexión con la sensación sentida en el cuerpo.
- **Ascendencia:** la identidad puede estar fuertemente ligada a la ascendencia y el lugar de una persona.
- **Identidad social:** el autoconcepto de un individuo basado en su pertenencia al grupo, nacionalidad, etnia, religión y roles sociales.
- **Interseccionalidad:** diferentes aspectos de la identidad, como la raza, el género, la clase y la sexualidad, pueden cruzarse e interactuar para formar la identidad única de una persona.



Qué es la identidad

La identidad incluye:

- **Apariencia física:** la altura, el peso, el color del cabello, el color de los ojos, el color de la piel y la edad forman parte de la identidad de una persona.
- **Habilidad/discapacidad:** puede verse afectada por el nivel de capacidad física/mental.
- **Carrera o rol:** la identidad puede estar fuertemente asociada con la carrera o el papel que tenemos en la familia o la comunidad.
- **Ubicación, entorno:** la identidad puede depender del lugar donde se vive, el clima y el medio ambiente. Uno tendrá una identidad muy diferente viviendo en el Himalaya que si vive en Hawái. Sin embargo, todos vivimos en el planeta Tierra. La identidad sería muy diferente en otro planeta.
- **Imitación de modelos a seguir:** la identidad se forma mediante la observación, la imitación y la identificación con los modelos a seguir en el entorno.



Qué es la identidad

La identidad incluye:

- **Limitaciones:** podemos identificarnos con nuestras limitaciones y creencias fundamentales, como "*No soy lo suficientemente bueno*".
- **Estrategias de afrontamiento:** nos identificamos con nuestras estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas, como "*soy un cuidador*" o "*soy un alcohólico*" o "*soy una buena persona*": algunas de estas estrategias de afrontamiento nos ayudaron a mantener nuestro apego a los cuidadores y luego fueron validadas externamente. El mundo nos ve de esta manera, y nosotros adoptamos esa personalidad.
- **Expectativas de los demás:** podemos identificarnos con las expectativas de los demás en lugar de definir y reclamar nuestras propias necesidades, metas, aspiraciones y talentos.



Qué es la identidad

La identidad incluye:

- **Autoeficacia:** la creencia de un individuo en su capacidad para tener éxito en situaciones específicas puede contribuir a una identidad positiva y segura ya que las personas se sienten capaces de lograr sus objetivos. Lo contrario también es cierto.
- **Aprendizaje:** aprendemos comportamientos, valores e identidades observando a los demás y las consecuencias de sus acciones; necesitamos mentores.
- **Congruencia:** la identidad es más saludable cuando hay congruencia entre nuestro autoconcepto y nuestras experiencias; identidad interna y proyección hacia el exterior: podemos ser nosotros mismos.
- **Fluido, no fijo:** en constante evolución sobre la base de una base genética y epigenética, experiencias individuales y sociales, expectativas, roles, cultura y circunstancias.



Identidad como ser y hacer

- **Ser:** cualidades, virtudes y valores como *“Yo soy... honesto, creativo, inteligente, compasivo”*. *“Creo en la igualdad para todos”*.
- Nuestro hacer refleja nuestro ser.
- **Hacer:** lo que hacemos en el mundo y cómo existimos en relación con los demás. *“Soy madre, hermana, esposa, doctora, maestra”*.
- La identidad como "ser" es más estable.
- La identidad como "hacer" cambia a lo largo de la vida, a medida que adoptamos diferentes roles y entramos en diferentes etapas de la vida.



¿Qué es el yo en psicoterapia?

- *La totalidad del individuo, que consta de todos los atributos característicos, conscientes e inconscientes, mentales y físicos (Diccionario APA de Psicología).*
- **William James:** el yo puede referirse a la parte de nosotros que evalúa o a la persona que tiene agencia.
- **Carl Jung:** el yo se desarrolla gradualmente mediante un proceso de individuación, que no está completo hasta que se alcanza la madurez tardía.
- **Alfred Adler:** el yo se relaciona con la forma en que uno busca la satisfacción.
- **Karen D. Horney:** el verdadero yo, a diferencia de la imagen idealizada de sí mismo, consiste en las capacidades únicas de crecimiento y desarrollo de cada uno.



¿Qué es el yo en psicoterapia?

- **Gordon W. Allport:** la esencia del individuo, que consiste en un desarrollo gradual del sentido corporal, la identidad, la autoestima y un conjunto de valores, actitudes e intenciones personales.
- **Heinz Kohut:** el sentido de una experiencia coherente y estable (pero dinámica) de la propia individualidad, la continuidad en el tiempo y el espacio, la autonomía, la eficacia, la motivación, los valores y los deseos.
- **Richard Schwartz:** el centro del "tú" con el que las partes están hablando, o que acepta/rechaza, escucha o excluye varias partes. Cuando se diferencia, el Yo es competente, seguro, seguro de sí mismo, relajado y capaz de escuchar y responder a la retroalimentación. El Ser puede y debe liderar el sistema interno. Es tranquilo, claro, compasivo, conectado, creativo, seguro, valiente, curioso

(<https://ifs-institute.com>)



¿Qué es el yo en psicoterapia?

- **Shaun Gallagher y Dan Zahavi** – Teoría de Patrones del Yo: el yo es un patrón emergente y dinámico de interacciones, en lugar de una entidad estable y estática. Las sensaciones corporales, la salud física y la postura influyen en los patrones que constituyen el yo, junto con los contextos sociales y culturales. La individualidad es una función de los procesos neuronales distribuidos. La identidad se construye a través de las historias que contamos sobre nosotros mismos, aunque el yo es una ilusión creada por la necesidad del cerebro de integrar y dar sentido a sus diversas funciones y experiencias. Hay un no-yo dentro de un auto-patrón.
- **AH Almaas** - La muerte de la creencia de la personalidad en sí misma como la cosa real, es la condición exacta necesaria para la realización de la esencia, para que la esencia se convierta en el centro de nuestra existencia. La esencia personal es la persona actualizada en su vida, mientras que el yo esencial —el punto— está más allá de esta vida y, en cierto sentido, no necesita un cuerpo. Siempre es lo mismo; nunca cambia.

Diamond Heart Book 3 pg. 66



COMPASSIONATE
INQUIRY

Definiciones del yo

- **Sentido de sí mismo:** el sentimiento de identidad, singularidad y autodirección de un individuo.
- **Yo falso:** Donald Winnicott lo definió como el yo que se desarrolla como defensa contra experiencias perturbadoras en el entorno materno y en la adaptación al entorno.
- **Yo verdadero:** se desarrolla en un entorno que se adapta al bebé y le permite descubrir y expresar sus verdaderos impulsos (Winnicott).
- **Psicología del yo:** una escuela de teoría psicoanalítica iniciada por Heinz Kohut, que enfatiza la importancia de las relaciones de un individuo con los demás y ubica la fuente de muchos problemas psicológicos en la falta de respuesta de los cuidadores a las necesidades emocionales del niño. Aquí, el terapeuta intenta construir una relación empática con el paciente, en lugar de mantener una distancia emocional como en la práctica psicoanalítica clásica.



Aspectos del yo	Descripción	Cualidades de CI
<p>1. Yo verdadero</p> <p>Esencia</p> <p>Atman, Alma</p> <p>No-ser</p> <p>El yo Universal</p> <p>ESPÍRITU</p>	<p>Pura conciencia</p> <p>Conciencia universal</p> <p>Amor incondicional</p> <p>Paz, quietud, sin pensamientos</p> <p>Sabiduría absoluta</p> <p>Desapego</p> <p>Sin forma, ni el cuerpo, ni la mente</p> <p>Fusionado, unidad</p> <p>Aceptación no dual</p> <p>Sin fronteras, más allá del espacio/tiempo</p> <p>Presencia, sintonía</p>	<p>Presencia empática y permanente</p> <p>No juicio, aceptación</p> <p>Compasión</p> <p>Alegría</p> <p>Humildad</p> <p>Desapego</p>
<p>2. Yo experiencial</p> <p>En el yo presente</p> <p>Yo auténtico</p> <p>CUERPO</p>	<p>Conciencia del momento presente</p> <p>Conciencia plena</p> <p>Conciencia somática</p> <p>Conciencia emocional</p> <p>Testigos</p> <p>No identificado, ecuanimidad con lo presente</p> <p>Reconocerse como experimentador sin identificarse con la experiencia</p> <p>Hemisferio derecho dominante</p>	<p>Conciencia de sí mismo</p> <p>Confía en sus instintos viscerales</p> <p>Autenticidad</p> <p>Curiosidad</p>
<p>3. Yo identificado</p> <p>Yo conceptual</p> <p>Yo narrativo</p> <p>Personalidad, Ego</p> <p>MENTE</p>	<p>Identidad construida formada a través del condicionamiento social y las experiencias personales.</p> <p>Compuesto por creencias, valores, descripciones de eventos, recuerdos, actitudes, estrategias de afrontamiento, historias y evaluaciones de personas y cosas.</p> <p>La identidad es una construcción de la mente.</p> <p>El apego a estos constructos puede generar sufrimiento</p> <p>Hemisferio izquierdo dominante</p>	<p>Confianza</p>

"Estudiar el Camino es estudiar el yo. Estudiar el yo es olvidar el yo. Olvidar el yo es ser iluminado por todas las cosas. Ser iluminado por todas las cosas es eliminar las barreras entre uno mismo y los demás. Ser iluminado por todas las cosas del universo es desechar el cuerpo y la mente del yo, así como los de los demás.

~ Dogen, monje budista zen japonés, siglo^{XIII}



COMPASSIONATE
INQUIRY

Cinco capas de la identidad

- La identidad es una construcción mental dinámica, fluida, interactiva y relacional que utiliza palabras y comparaciones para transmitir cómo uno piensa sobre sí mismo en el mundo, informado por las propias experiencias y cómo se le ha respondido en el pasado.
- El conflicto puede surgir entre individuos y grupos cuando hay falta de comprensión y aceptación de la identidad de los demás.
- El conflicto surge entre grupos cuando tienen diferentes perspectivas o necesidades contrapuestas.
- Tendemos a defender nuestras identidades individuales y grupales, a veces esto es necesario para sobrevivir. Podemos sentirnos amenazados cuando nuestra identidad no es aceptada.



Cinco capas de la identidad

- Identidad individual
- Identidad de grupo
- Identidad humana
- Identidad ecológica
- Identidad universal

Una visión integral de la identidad de la persona incluye estas cinco capas, que pueden ayudarnos a responder plenamente a las interacciones y experiencias en nuestras vidas y en el mundo.

¡Somos seres biopsicosociales ecoespirituales!



Cinco niveles de compasión

- Compasión ordinaria
- Compasión por el reconocimiento
- Compasión de comprensión
- Compasión de la verdad
- Compasión de la posibilidad

Aplicar los 5 niveles de compasión a las interacciones con los demás ayuda a disminuir los conflictos cuando las identidades chocan.



1. Identidad individual

- Se refiere a tu singularidad, reflejada en los rasgos de personalidad, la apariencia, los valores, lo que te gusta hacer en tu tiempo libre, las elecciones de carrera, los objetivos, las preferencias gastronómicas y musicales, los libros o formas de entretenimiento favoritas, las salidas creativas y las actividades intelectuales.
- Explicada por los genes y por las influencias epigenéticas de nuestros antepasados.
- Moldeada por los entornos de la infancia y lo que nos sucedió en los entornos de la familia, la escuela, el barrio, la comunidad y el campo.



1. Identidad individual

- Influenciada por el clima cultural, político, geográfico e histórico en el que naciste.
- Su expresión depende de la conciencia, la oportunidad, el estatus socioeconómico y la agencia de cada uno.



Identidad individual

1. Como una identidad individual, ¿quién eres tú?



2. Identidad de grupo

- Se relaciona con lo que tenemos en común con otras personas: nacionalidad, raza, cultura, etnia, género, orientación sexual, capacidad, religión, estatus socioeconómico, grupo de edad, afiliación a un partido político, áreas de actividad o estudio y nivel de educación.
- Las identidades grupales pueden ser asignadas al nacer o asumidas debido al lugar donde vivimos, o ser elegidas.
- Algunos se ganan, como la educación universitaria o el nivel de condición física, y otros no, como la identidad racial y la altura.



Identidad de grupo

- La identidad de grupo puede ser enseñada, como las creencias religiosas, y otras se detectan al observar el modelo de quienes nos rodean, como los prejuicios raciales.
- Algunas identidades grupales vienen con poder y privilegios, como ser hombre, tener un estatus socioeconómico más alto o ser blanco, mientras que otras no lo hacen.
- Ciertas identidades grupales serán constantes a lo largo de nuestras vidas, como el color de la piel o la etnia, mientras que otras pueden cambiar, como el partido político, la religión y el estatus socioeconómico.



Identidad de grupo

- Pertener a un grupo en particular puede generar seguridad, confianza y conexión o puede provocar orgullo, ira, dolor o vergüenza en nosotros, dependiendo de las acciones del grupo o de las reacciones de un grupo opuesto.
- La identidad de grupo puede existir con un idioma, una cultura, un trabajo significativo, una historia compartida o el apoyo a un equipo deportivo, banda o partido político en particular.
- La diversidad de relaciones dentro o fuera de un grupo enriquece nuestras amistades, el trabajo en equipo y la forma en que entendemos y apreciamos el mundo.



Identidad de grupo

- La identidad de grupo es la base principal tanto para la inclusión como para la exclusión.
- La afinidad con un grupo en particular puede predisponernos a adoptar una percepción negativa o un estereotipo hacia los miembros de otro grupo.
- A medida que nos experimentamos a nosotros mismos como miembros de un grupo, ya sea una familia, una organización o una comunidad religiosa, por definición, aquellos que no son parte del grupo son experimentados como extraños.
- El sesgo inconsciente da lugar a prejuicios, discriminación o comportamiento excluyente hacia los extraños, en función de características como la raza, la etnia, el género, la religión, las opiniones políticas, la nacionalidad, la edad o el estatus socioeconómico: estamos condicionados a tomar partido.



Identidad de grupo - Raza

- Si alguien es la única persona de una identidad racial particular en un grupo de personas que hablan sobre la raza, puede experimentar incomodidad.
- La identidad racial es una construcción social, no un hecho biológico. Biológicamente hay una raza humana, con una gama de características físicas.
- Algunas características físicas se han utilizado para crear designaciones sociales, que se han utilizado para crear o reforzar una jerarquía social en beneficio de los que están en la cima.
- Esto es parte de la historia del colonialismo, la esclavitud basada en la raza, la segregación y la opresión.
- El concepto de diferentes razas de personas se desarrolló con el propósito de opresión racial. El racismo generó la definición de raza.



Identidad de grupo

- Un grupo sano satisface nuestra necesidad de pertenencia y puede convertirse en un contenedor relacional seguro en el que podemos ser vulnerables, compartir nuestras emociones, explorar nuestros gatillos, expresar nuestra autenticidad y creatividad, desarrollar nuestros talentos y capacidades, y reparar algunas de las heridas de la infancia experimentadas en nuestra familia de origen.



Identidad de grupo

- ¿Cuáles son las identidades grupales que portas o a las que perteneces?
- ¿Estás "en contra" de algún grupo debido al grupo con el que estás alineado?
- ¿De qué manera la identidad individual da vida a una identidad grupal?
- ¿Cómo entra en conflicto tu identidad individual con una de tus identidades grupales?
- ¿Cómo entra en conflicto una de las identidades de grupo con la identidad de grupo de tu pareja? ¿Qué pasa entre ustedes?



3. Identidad humana

- Refleja lo que tienes en común con todas las personas.
- Todos los seres humanos tienen sentimientos, cuerpos, necesidades, derechos y aspiraciones, a pesar de las diferencias de color, sexo, tamaño, edad, raza, religión o educación.
- Nos enfrentamos a desafíos humanos comunes, como problemas de relación, inseguridad financiera, cambios de carrera, búsqueda de vivienda y comida, responsabilidades familiares y factores estresantes, y preocupaciones de salud.
- Experimentamos eventos traumáticos comunes cuando somos niños, como abuso físico o sexual, negligencia, divorcio de los padres, un miembro de la familia con adicción o exposición a la violencia en nuestros hogares.



Identidad humana

- Pasamos por los mismos ciclos de vida, pasando por una experiencia de nacimiento, el desarrollo de la primera infancia, la adolescencia, la adultez temprana, la mediana edad, la vejez y el proceso de morir.
- La Compasión de Comprensión y la Compasión de Reconocimiento nos permiten vernos a nosotros mismos en los demás.
- La Declaración Universal de los Derechos Humanos reconoce los derechos universales e inalienables de todos los seres humanos, incluidos el derecho a la vida, el derecho a no ser discriminado, la libertad de expresión, la libertad de religión, el acceso al agua potable, la vivienda y la alimentación, y el derecho a la atención de la salud y la educación.



Identidad humana

- Los humanos crean arte, música, literatura, danza y cultura que pueden ser apreciados por otros seres humanos, independientemente de su origen y cultura.
- Todos los seres humanos necesitan relaciones, familias, amistades y comunidades de apoyo, compañía, sentido de pertenencia y oportunidades de colaboración, cooperación, realización y experiencias compartidas. Estamos programados para la conexión, el crecimiento y la empatía.
- Los seres humanos comparten una herencia genética común que se remonta a los primeros humanos en África hace aproximadamente 200 000 años.



Identidad humana

- ¿Qué es lo que más valoras de tu humanidad?
- ¿Qué tienes en común con tu pareja como ser humano?
- ¿Hay algo que te separe de tu pareja como ser humano?



4. Identidad ecológica

- Se refiere a cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo actuamos en relación con la vida no humana, los elementos y el entorno que nos rodea.
- Compartimos una casa común, con recursos limitados en un sistema cerrado.
- Todos los seres vivos y los fenómenos naturales no vivos de este planeta podrían llamarse Seres de la Tierra, cada uno con una identidad ecológica.
- Existimos en relación con el paisaje, los recursos, el aire, la tierra, el agua, las plantas, los animales.
- Lo que le hacemos a la tierra, en última instancia nos lo hacemos a nosotros mismos.



Identidad ecológica

- Más de un millón de especies de plantas y animales están en peligro de extinguirse en las próximas décadas (informe de las Naciones Unidas, mayo de 2019).
- La pérdida de hábitat debido a la actividad humana insostenible, la sobreexplotación relacionada con la caza y la pesca, el cambio climático, la contaminación y las especies invasoras son factores contribuyentes.
- En unos pocos cientos de años, una especie dominante ha florecido para amenazar a la Tierra misma como un organismo vivo.
- Esto sería inaceptable en una identidad de grupo.
- Es necesario reconocer nuestra identidad ecológica y responder en consecuencia, reconociendo que las otras formas de vida son "*todas mis relaciones*".



Identidad ecológica

- ¿Cómo te relacionas con tu identidad ecológica?
- ¿Cómo puedes responder a tu identidad ecológica?
- Si fueras otra especie local, ¿qué dirías de los humanos que te rodean?



5. Identidad universal

- Se refiere a la conciencia o esencia dentro de todos los seres que es creativa, divina, pura, completa, indivisible.
- En esta identidad no hay separación ni división, no hay "otro".
- Se extiende más allá del planeta Tierra y más allá del espacio-tiempo.
- Es a la vez omnipresente y local, más allá de la mente, el cuerpo y el cerebro.
- No se ve afectada por las influencias sociales y culturales.
- Puede llamarse conciencia infinita, ser verdadero, esencia, alma.



Identidad universal

- Reconocer que existimos en relación con todo lo demás: interdependientes, en comunicación e interconectados.
- La identidad universal puede abarcar, integrar e informar a las otras cuatro identidades.
- Co-creamos juntos como un organismo unificado a través de nuestra conciencia compartida.



Identidad universal

- ¿Cuál es tu experiencia de la identidad universal?
- Si tu identidad universal pudiera hablar con tu identidad ecológica, ¿qué diría?
- Si tu identidad universal pudiera hablar con la identidad de tu grupo, ¿qué diría?
- Si tu identidad universal pudiera hablar de tu identidad individual, ¿qué diría?



Cinco capas de la identidad - Resumen

- Los 5 niveles coexisten.
- Podemos navegarlos y respetarlos todos simultáneamente, dentro de nosotros mismos y de los demás.
- Si se niega alguna de ellas, entonces no estamos entendiendo el todo y no estamos completos.



Cinco capas de la identidad - Resumen

Al hablar con un individuo, grupo, o considerando otra especie, río, montaña o aspecto de la naturaleza, podemos ser conscientes de que:

1. Existimos en relación con ellos, y su bienestar está conectado con nuestro bienestar.
2. Podemos practicar el no daño: preguntarnos si nuestra acción o inacción está teniendo un efecto negativo en otra persona, especie o aspecto de la naturaleza, y ajustar nuestras acciones individuales y colectivas en consecuencia.
3. Podemos encontrarnos con los demás, humanos y no humanos, en el nivel de identidad desde el que se están comunicando, y comprender y responder a sus perspectivas o necesidades específicas, sin dejar de ser conscientes de todas las capas de identidad y del bienestar del conjunto.
4. Aplica los 5 niveles de compasión a cada interacción.



Referencias

- Diversity, Equity and Inclusion, cuadernillo diseñado por Leadership Pathways for Compassionate Inquiry Facilitators
- American Psychological Association página web – diccionario
- Giommi F, Bauer PR, Berkovich-Ohana A, Barendregt H, Brown KW, Gallagher S, Nyklíček I, Ostafin B, Raffone A, Slagter HA, Trautwein FM, Vago DR. The (In)flexible self: Psychopathology, mindfulness, and neuroscience. *Int J Clin Health Psychol.* 2023 Oct-Dec;23(4):100381
- Shin L, Rauch S, Pitman R. Amygdala, Medial Prefrontal Cortex, and Hippocampal Function in PTSD. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1071: 67–79 (2006). © 2006 New York Academy of Sciences. doi: 10.1196/annals.1364.00



Referencias

- Alexander, W, Brown J. Medial prefrontal cortex as an action-outcome predictor. *Nature Neuroscience* 14, 1338-1344(2011). Sept 18, 2011.
- www.research.baycrest.org/nfarb
- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, MeKeown D, Fatima Z, Anderson AK. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2001 Dec;2(4):313-22.
- Dogen (ed.). (2002). *The Heart of Dogen's Shobogenzo*. Albany, NY: SUNY Press



Gracias



COMPASSIONATE
INQUIRY