GUÍA PRÁCTICA

PSICOLOGÍA Y CONTEXTOS



3 *ejercicios* para comenzar a practicar la *Autocompasión*

En lugar de pelear con tu crítico interno, estos ejercicios te ayudarán a cambiar tu relación con el sufrimiento, haciendo espacio a lo que sientes y tratándote con mayor amabilidad.

(+34) 694 22 95 35 www.psicologiaycontextos.es Barcelona

ANTES DE EMPEZAR

Autocompasión no es sentir *lástima* de ti mismx

La autocompasión de la que hablamos, es un ***conjunto de conductas y habilidades prácticas*** englobadas dentro de lo que desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se conoce como flexibilidad psicológica.

A diferencia de la "lástima por uno mismo" (***self-pity***), que puede atraparte en una conducta victimista, la autocompasión en ACT es un proceso activo de cuidado y apertura al dolor.

Consiste en dejar de luchar contra el malestar y la autocrítica (aceptación), observar los pensamientos severos sin creérselos (defusión cognitiva) y conectar con un espacio interior seguro (el yo como contexto) para contemplar el sufrimiento con amabilidad; todo esto con el fin de no quedarse estancado en el dolor y poder realizar acciones alineadas con los propios valores.

"La autocompasión consiste en darte el mismo cuidado, consuelo y serenidad que le darías de forma natural a un buen amigo cuando está sufriendo, ha fracasado o se siente inadecuado".

Kristin Neff

01

ACEPTACIÓN Y CONTACTO CON EL MOMENTO PRESENTE

El ancla del dolor

Cuando cometemos un error, la tendencia natural es intentar borrar la culpa o ignorar el malestar. Este ejercicio te enseña a "hacer espacio" a la emoción sin dejar que te arrastre.

¿CÓMO HACERLO?

- Paso 1: Cierra los ojos y localiza en tu cuerpo dónde se siente la autocrítica o el dolor (¿un nudo en el estómago?, ¿presión en el pecho?).
- Paso 2: En lugar de intentar que se vaya, respira suavemente y dirige el aire hacia esa zona. Imagina que expandes tu pecho para hacerle sitio a esa sensación, diciéndote mentalmente: "Está bien sentir esto ahora mismo. Es doloroso, pero puedo sostenerlo".
- Paso 3: Coloca una mano sobre esa parte de tu cuerpo de manera suave (contacto compasivo) para indicarle a tu sistema nervioso que estás seguro.

PARA REFLEXIONAR

Al hacer este ejercicio, **nota la diferencia entre sentir el malestar y luchar contra el malestar.** La mayor parte de nuestro sufrimiento no viene de la emoción en sí, sino del esfuerzo agotador por enterrarla o hacer que desaparezca. Cuando le ofreces un espacio físico seguro y le sumas el contacto compasivo de tu mano, tu cuerpo empieza a entender que el dolor no es una amenaza mortal. ¿Qué cambió en la intensidad del nudo o la presión cuando dejaste de resistirte y simplemente lo acompañaste?

02

DEFUSIÓN COGNITIVA

Desarmando al crítico

A veces nos creemos todo lo que nuestra mente dice de nosotros. Con la defusión cognitiva, aprendemos a ver los pensamientos autocríticos como simples palabras, no como verdades absolutas.

¿CÓMO HACERLO?

- Paso 1: Detecta ese pensamiento difícil que te estás diciendo (por ejemplo: "Soy un desastre" o "Siempre lo arruino tudo").
- Paso 2: Ponle distancia usando una frase de enganche. En lugar de decir "Soy un desastre", di **conscientemente**: "Estoy teniendo el pensamiento de que soy un desastre".
- Paso 3: Ve un paso más allá: "Agradezco a mi mente por intentar protegerme con este pensamiento, pero ahora mismo **no me es útil**". Esto te separa de la crítica y te permite elegir cómo actuar.

PARA REFLEXIONAR

Al cambiar el "Soy un desastre" por "Estoy teniendo el pensamiento de que...", creas una **distancia** saludable (defusión).

Te das cuenta de que tú eres el cielo y tus pensamientos son solo nubes negras que pasan. Además, al agradecer a tu mente, desactivas la pelea. Tu mente crítica suele activarse en modo "alerta" para protegerte del fracaso o del rechazo, aunque lo haga de forma muy torpe. ¿Cómo se siente quitarle el superpoder de 'verdad absoluta' a lo que dice tu mente?

03

EL YO COMO CONTEXTO Y VALORES

El consejero compasivo

Este ejercicio te ayuda a salir de tu propia historia de sufrimiento para mirarte desde una perspectiva más amplia y amable, conectando con lo que de verdad te importa.

¿CÓMO HACERLO?

- Paso 1: Piensa en una situación reciente en la que te hayas juzgado duramente.
- Paso 2: Imagina que un amigo muy querido viene a contarte exactamente el mismo problema, sintiéndose igual de mal que tú.
- Paso 3: ¿Qué le dirías a él?, ¿qué tono usarías?, ¿le gritarías o le darías un abrazo? Ahora, toma esas mismas palabras de apoyo y dirígetelas a ti mismo, reconociendo que equivocarse es parte de la experiencia humana compartida.

PARA REFLEXIONAR

Este ejercicio pone en evidencia el doble rasero con el que nos medimos. Solemos ser infinitamente más pacientes, compasivos y realistas con los demás que con nosotros mismos. Al adoptar la perspectiva de hablarle a un amigo, hackeas esa rigidez. Te das cuenta de que el sufrimiento y el error no te aíslan, sino que te conectan con la experiencia humana compartida: todos nos equivocamos, sufrimos y merecemos apoyo en los momentos difíciles. ¿Por qué nos cuesta tanto ofrecernos el mismo amor y refugio que le regalamos sin dudar a alguien más?

PARA CERRAR

Esto es un ***punto de partida***, no un tratamiento.

Estos ejercicios pueden darte claridad y un primer movimiento. Pero hay procesos —el duelo de una etapa, un bloqueo que se repite, una relación que pesa más de lo que se ve a simple vista— que se trabajan mejor acompañados, con espacio y tiempo para mirarlos de verdad.

La terapia psicológica contextual hace, con más profundidad y de forma sostenida, lo mismo que empezaste aquí: te ayuda a identificar qué te tiene estancada, a clarificar lo que de verdad te importa, y a construir —paso a paso, sin exigencias imposibles— una vida más cercana a la que quieres vivir.

DA EL PASO

Si sientes que quieres ir más allá

La primera sesión es una conversación y no tiene coste alguno. Me cuentas qué está pasando, yo te cuento cómo podemos trabajarlo. Sin presión, sin compromisos previos. Solo un espacio para empezar a ver las cosas desde otro lugar.

(+34) 694 22 95 35

psicologiaycontextos@gmail.com

www.psicologiaycontextos.es

Terapia Online y Presencial en Barcelona (Eixample 08013)

"Ir a terapia no es señal de que algo está muy mal.
Es señal de que te importa estar bien."

Lucila Mesa Bustamante. Psicóloga sanitaria.