



Cómo empezar a responderte con mayor autocompasión

Una herramienta para dejar de castigarte y empezar a aprender de tus errores.



Antes de empezar...

Probablemente descargaste esta guía porque hay momentos en que eres muy duro contigo mismo.

Quizás te equivocas y piensas:

“

“Soy un desastre”.

“Nunca voy a cambiar”

“Siempre arruino todo”.

”

La autocompasión no busca convencerte de que todo está bien. Tampoco busca quitarte la responsabilidad de tus acciones.

Su objetivo es ayudarte a responder de una forma que realmente favorezca el cambio, en lugar de aumentar el sufrimiento.



*No se trata de evitar el dolor, sino
acompañarte mejor en él.*

¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión es la capacidad de responder a nuestros errores o momentos difíciles con comprensión, aceptación y respeto.

En vez de preguntarnos:

“¿Qué está mal conmigo?”



Aprendemos a preguntarnos:

“¿Qué pasó y qué puedo aprender de esto?”

La autocompasión no elimina las consecuencias de nuestras acciones. Cambia la forma en que nos relacionamos con ellas.

Los tres pilares

Toda respuesta autocompasiva tiene tres momentos.

1



Comprender

Antes de juzgarte, intenta entender. No se trata de buscar excusas. Se trata de comprender por qué actuaste de esa manera. Porque nuestras conductas siempre cumplen una función.

2



Aceptar

Aceptar significa mirar los hechos tal como ocurrieron. Sin negar. Sin exagerar. Sin agregar insultos. Aceptar no significa que te guste lo ocurrido. Significa reconocer la realidad sin añadir sufrimiento innecesario.

3



Perdonar

Perdonar tampoco significa olvidar. Ni decir que estuvo bien. Significa dejar de seguir castigándote por algo que ya ocurrió. El pasado no cambia. Pero tu forma de responderte sí.

Practicemos

Piensa en una situación reciente donde te hayas tratado muy mal.

Puede ser:

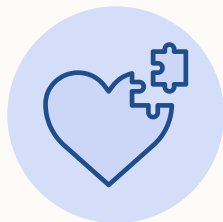
- procrastinar
- discutir con alguien
- equivocarte en el trabajo
- comer más de lo que querías
- no cumplir un objetivo

Ahora responde estas preguntas.



Paso 1

Comprender



¿Qué necesidad estaba intentando de satisfacer con esa conducta?



¿Qué emoción estaba sintiendo?



¿Qué pensamientos o creencias influyeron?

Paso 2

Aceptar



Ahora intenta describir únicamente los hechos.

Evita palabras como:

flojo - débil - fracasado - egoísta- inútil.

En lugar de eso escribe solamente lo que ocurrió:



Paso 3

Perdonar

Ahora intenta responderte con mayor compasión.

Puedes usar esta estructura.

- Ojalá esto no hubiera ocurrido. Aun así, entiendo que estaba intentando afrontar un malestar con las herramientas que tenía en ese momento.
- No necesito aprobar lo que hice para comprender por qué ocurrió.
- Ahora puedo aprender de esta experiencia e intentar hacerlo distinto la próxima vez.

Inténtalo:

Un ejemplo

**Situación:**

“Hoy postergué una tarea importante”.



#i&%!!

Autocrítica:

“Soy un flojo. Nunca voy a cambiar”.

**Respuesta autocompasiva:**

“Tiene sentido que haya postergado esta tarea, parece que intentaba evitar el malestar que me genera. No fue la mejor estrategia, no me gusta hacerlo, pero ahora puedo entender qué pasó e intentarlo de otra manera”.

¡Una idea importante!



Muchas personas creen que ser autocompasivo es ponerse excusas. No es así.

La diferencia es esta:

La autocrítica dice:

"Soy un
desastre".



**La autocompasión
dice:**

"No me gustó lo
que hice. Quiero
entender por qué
ocurrió para
aprender de ello."

**Comprender una conducta no significa
justificarla. Significa entenderla para
poder cambiarla.**

Para terminar...



Recuerda, la autocompasión no aparece de un día para otro. Es una habilidad. Y como cualquier habilidad, necesita práctica.



No busques responderte perfectamente desde hoy. Empieza simplemente por cambiar una pregunta.

En lugar de decirte



¿Que está mal conmigo?

Prueba preguntarte



¿Qué pasó y qué necesito aprender de esto?

Pequeños cambios en tus preguntas, pueden generar grandes cambios en tu vida.

TARJETA SOS (Guárdala o tómale una foto)



TARJETA SOS RESPUESTA AUTOCOMPASIVA

1



COMPRENDE

- ¿Qué necesidad había?
- ¿Qué emoción había?
- ¿Qué estaba creyendo?

2



ACEPTA

Describe solamente los
hechos.
Sin juicios

3



PERDONA

No necesito castigarme para
aprender.



Ps. Elías Balboa