RECURSO GRATUITO · EMOCIONES

Pausa de autocompasión

Tres frases para un momento difícil.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

EMOCIONES

Pausa de autocompasión

Cuando algo sale mal, muchas personas se hablan con una dureza que nunca usarían con alguien que quieren. La pausa de autocompasión es una práctica breve para **responderte como le responderías a una persona querida** que está pasando por lo mismo.

Por qué funciona

Kristin Neff define la autocompasión con tres componentes: atención plena (reconocer el malestar sin taparlo ni agrandarlo), humanidad compartida (recordar que el sufrimiento es parte de la experiencia humana) y amabilidad hacia una misma. Con Christopher Germer desarrollaron el programa Mindful Self-Compassion, cuyo ensayo controlado (2013) mostró aumentos en autocompasión y bienestar, y descensos en ansiedad y depresión.

Paso a paso

1. **Traé una situación de intensidad media.** Algo que te pese un poco, no lo más difícil.
2. **Atención plena.** Decite: "Este es un momento difícil" o "Esto duele". Nombrar el malestar sin juzgarlo.
3. **Humanidad compartida.** Decite: "Esto le pasa a muchas personas" o "No soy la única persona que se siente así".
4. **Amabilidad.** Apoyá una mano en el pecho o donde te resulte cómodo, y preguntate: ¿qué necesito escuchar ahora? Decítelo. Por ejemplo: "Que pueda ser amable conmigo".
5. **Ajustá las palabras.** Buscá frases que te suenen tuyas. Lo importante es la intención, no la fórmula.

Cuidados

- **Al principio puede doler más.** Christopher Germer lo describe como un "contragolpe": cuando recibimos amabilidad, a veces aparece el dolor que estaba guardado. Es esperable; andá despacio.
- **Si el gesto de la mano te incomoda,** saltealo o apoyala en otro lugar, como el brazo o la mesa.
- **No reemplaza la terapia.** Si la autocrítica es muy fuerte o constante, es un buen tema para trabajar con una o un profesional.

Basado en

Neff (2011) · Neff y Germer (2013). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/pausa-de-autocompasion. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA RECORTAR Y COMPLETAR

Tarjetas y mis frases

Pausa de autocompasión

1. Este es un momento difícil.
2. Le pasa a muchas personas.
3. ¿Qué necesito escuchar? Que pueda ser amable conmigo.

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Pausa de autocompasión

1. Este es un momento difícil.
2. Le pasa a muchas personas.
3. ¿Qué necesito escuchar? Que pueda ser amable conmigo.

Lic. María Belén Flood · M.P. 14.845

Mis frases

Para nombrar el malestar	
Para recordar que no me pasa solo a mí	
Para tratarme con amabilidad	

Registro de la semana

DÍA	SITUACIÓN	CÓMO ESTABA (0-10)	CÓMO QUEDÉ (0-10)