Kaapi
Centro de Psiquiatría Integrativa y Dinámica

GUÍA PRÁCTICA

GUÍAS PRÁCTICAS KAAPI

Autocompasión

Tratarte con la misma amabilidad con la que tratarías a alguien que quieres no es debilidad ni indulgencia. Es una forma de fortaleza que hace posible mirar lo difícil sin destruirte en el intento.

¿Por qué importa?

Muchas personas que llegan a Kaapi cargan con una voz interna muy exigente: la que critica, compara y nunca queda satisfecha. Esa voz suele haber nacido para protegernos, pero con el tiempo se vuelve una fuente de sufrimiento. La autocompasión no la silencia a la fuerza; le ofrece otra voz al lado, más cálida y más realista.

La psicóloga Kristin Neff describe la autocompasión en tres componentes:

Atención plena

Reconocer el dolor sin exagerarlo ni negarlo: «esto es difícil».

Humanidad compartida

Recordar que sufrir es parte de la experiencia humana: «no soy el único».

Amabilidad

Responderte con calidez en lugar de juicio: «¿qué necesito ahora?».

Tres prácticas

1. La pausa autocompasiva (2 minutos)

Cuando notes que estás sufriendo, detente. Pon una mano en el pecho o donde te resulte reconfortante, y di en silencio tres frases, con tus propias palabras:

- *Este es un momento difícil.*
- *El sufrimiento es parte de la vida; otros también lo sienten.*
- *Que pueda ser amable conmigo en este momento.*

2. ¿Cómo tratarías a un amigo? (10 minutos)

Piensa en una situación en la que un amigo cercano se sintió mal consigo mismo. ¿Qué le dirías? ¿En qué tono? Ahora piensa en una situación en la que tú te sentiste así. ¿Cómo te hablaste? Escribe las diferencias. Luego pregúntate qué pasaría si te trataras como tratas a ese amigo.

3. Una carta para ti (15 minutos)

Elige algo de ti que te cueste aceptar. Escríbete una carta desde la mirada de un amigo imaginario que te conoce profundamente y te quiere sin condiciones: alguien que ve tus fallas y también tu historia, tu esfuerzo y tu valor. Guárdala y reléela unos días después.

Autocompasión e integración

Una inmersión puede mostrar con claridad patrones dolorosos, decisiones que lamentamos o partes de nosotros que rechazamos. Ver eso puede ser liberador, y también puede despertar la vieja voz crítica. La autocompasión permite sostener lo que se reveló sin convertirlo en un nuevo motivo de castigo. Desde ahí, el cambio se vuelve posible.

Recuerda

La autocompasión se entrena, como un músculo. Al principio puede sentirse extraña o incluso incómoda; eso es normal. Practica en momentos pequeños antes de usarla en los grandes.