

Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos

Técnicas terapéuticas y específicas para practicar la autocompasión

La autocompasión implica ser amable, gentil y comprensivo con nosotros mismos cuando sufrimos, somos imperfectos o nos sentimos inadecuados.

Las personas compasivas consigo mismas son amables consigo mismas cuando se enfrentan a todas estas experiencias dolorosas en lugar de ser críticas o antipáticas.

La autocompasión implica reconocer que el sufrimiento, el dolor, la debilidad y la imperfección son parte de la experiencia humana compartida.



Se ha demostrado que la autocompasión fortalece las partes del cerebro que hacen que las personas sean más felices, más resistentes y más sintonizadas con los demás. Ayuda a consolar las emociones negativas en el presente, sanar los recuerdos dolorosos del pasado y cambiar las creencias fundamentales negativas.

Tres componentes de la autocompasión

La autocompasión implica ser amable, gentil y comprensivo con nosotros mismos cuando sufrimos, somos imperfectos o nos sentimos inadecuados. Las personas compasivas consigo mismas son amables consigo mismas cuando se enfrentan a todas estas experiencias dolorosas en lugar de ser críticas o antipáticas.

Humanidad común versus aislamiento

La autocompasión implica reconocer que el sufrimiento, el dolor, la debilidad y la imperfección son parte de la experiencia humana compartida, algo que todos experimentan en lugar de algo que me sucede solo a "mí".

Atención plena frente a sobre identificación

La atención plena es una práctica de autocompasión que anima a las personas a estar en el momento presente en lugar de rumiar sobre su pasado o preocuparse por su futuro. La técnica consiste en observar nuestros pensamientos en lugar de suprimirlos o identificarse demasiado con ellos.

Ejercicios de autocompasión

A continuación, hay dos ejercicios que recomendamos para que nuestros clientes practiquen y aprendan sobre la autocompasión de la Dra. Kristen Neff. Son cortos y simples, pero pueden ser bastante curativos.

Se pueden aplicar al momento presente o hacia un recuerdo traumático o angustioso.

Descanso guiado (audio) de autocompasión. Este "descanso general de autocompasión de cinco minutos" se puede utilizar para practicar los tres aspectos de la autocompasión en el momento en que más lo necesite.

Preguntas para evocar la autocompasión. ¿Cómo tratarías a un amigo que lucha en la vida? ¿Cómo les responderías? ¿Cómo te tratarías normalmente en esta situación? ¿Cómo crees que podrían cambiar las cosas si respondes a ti mismo de la misma manera que reaccionas a un amigo cercano en tiempos de sufrimiento? ¿Por qué no tratarse como un amigo cercano y ver qué pasa?

Referencias

Barnard, L. K. y Curry, J. F. (2011). Autocompasión: Conceptualización, correlatos e intervenciones. *Revista de Psicología General*, 15, 289-303.

Brown, B. (2006), Teoría de la resiliencia a la vergüenza: un estudio teórico fundamentado sobre las mujeres y la vergüenza. *Familia en Sociedad*, 87, 43-52.

Ellis, A. (Habrador). (1971). *Cómo negarse obstinadamente a avergonzarse de nada* [Grabación en casete]. Nueva York: Instituto de Terapia Racional-Emotiva.