

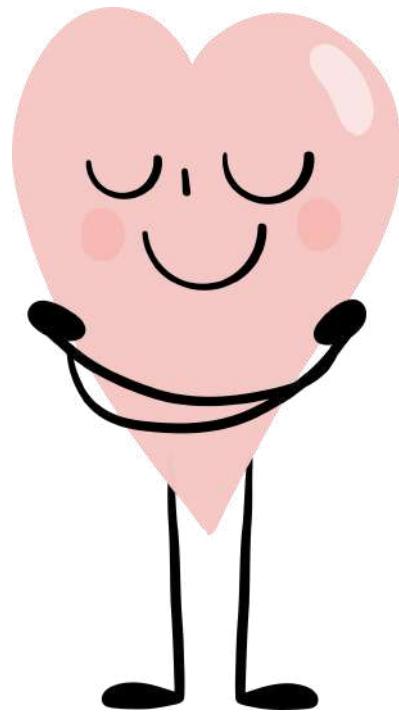


Colegio Oficial de **Psicología**
de Andalucía Occidental

Autocompasión: ser hogar para mi

Ester Redolosi Sánchez
Psicóloga AN05714





“La relación más larga de tu vida es contigo.”

- Antes de amar a otros, aprendemos a amarnos a nosotros mismos.
- El amor propio es la base para relaciones auténticas y duraderas.
- Hoy comenzamos un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal.



Objetivos de la charla:

Comprender y Practicar la Autocompasión

- **¿Qué es la autocompasión?** Una forma de inteligencia emocional que implica ser amable y comprensivo con uno mismo ante el sufrimiento o los errores, en lugar de castigarse.
- **¿Por qué es importante?** La autocompasión fortalece la resiliencia emocional, reduce la autocritica y ayuda a sostenernos en momentos difíciles con paciencia y esperanza.
- **¿Qué aprenderemos?** Técnicas para reconocer y aceptar nuestras emociones con amabilidad, cultivar la atención plena y desarrollar un diálogo interno compasivo que nos陪伴e en el día a día.
- Practicar la autocompasión nos conecta con nuestra humanidad compartida y nos permite sostenernos emocionalmente, mejorando nuestro bienestar y crecimiento personal.



Hogar: refugio emocional

- Es el lugar donde podemos ser nosotros mismos sin miedo a ser juzgados.
- Un espacio para encontrar consuelo tras un día difícil, como el niño que llora en casa y recupera la calma.
- Es el espacio donde: no me juzgo, no me abandono, no me exijo perfección y no me castigo por sentir.
- Es donde me escuchó con respeto y me recibo con dignidad.



Un refugio emocional es:

- **calma cuando llevo demasiado ruido,**
- **ternura cuando estoy dura conmigo,**
- **presencia cuando me siento sola,**
- **validez cuando dudo de mi valor,**
- **descanso cuando la vida pesa.**

No es evadir.

No es esconderme.

No es huir.

Es sostenerme.



Qué NO es la Autocompasión

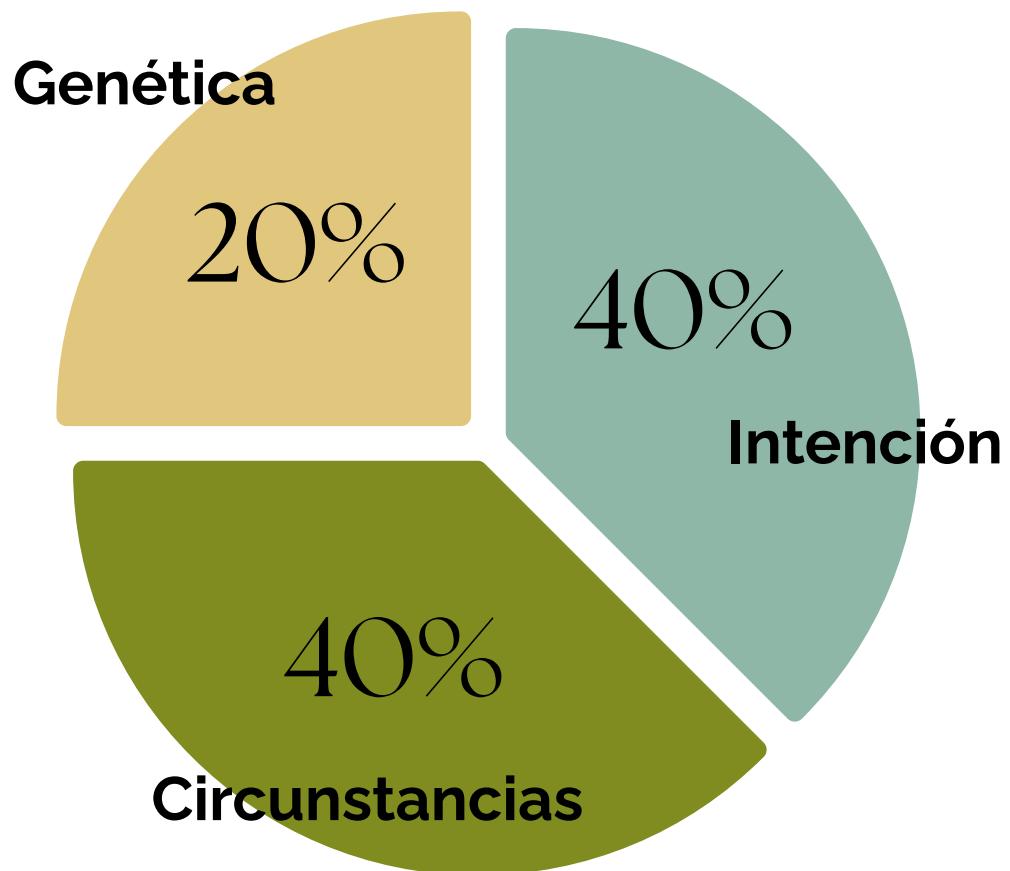
NO ES VICTIMISMO: La autocompasión no implica verse como víctima ni buscar lástima o atención. No se trata de culpar a otros o al destino por las dificultades personales.

NO ES DEBILIDAD: Ser autocompasivo no es signo de fragilidad, sino de fortaleza emocional que permite aceptar errores y sufrimientos con amabilidad y sin auto-flagelación.

NO ES EGOÍSMO: La autocompasión no es centrarse en uno mismo de forma egocéntrica, sino reconocer la humanidad compartida y conectar con el sufrimiento propio y ajeno desde la empatía.

NO ES AUTOINDULGENCIA: No significa consentirse sin límites ni justificar conductas dañinas. La autocompasión busca el bienestar a largo plazo, promoviendo cambios saludables y responsables.





El modelo 40-20-40 del bienestar emocional

- 40 % Circunstancias: Factores externos y situaciones de la vida que nos afectan, pero que solo representan una parte del bienestar.
- 20 % Genética: Nuestra predisposición biológica y temperamento, que influyen en cómo sentimos y reaccionamos.
- 40 % Intención: La parte más poderosa y transformadora: nuestras decisiones, actitudes y acciones conscientes para gestionar emociones y construir bienestar.

Si genética + circunstancias suman 60%... cuando añado intención, apruebo la vida.

- Estudios recientes muestran que aproximadamente un 50-60 % de nuestra felicidad y éxito está influenciado por la genética y las circunstancias externas.
- Pero la clave está en el 40 % restante: la actividad intencional, la capacidad de elegir, planificar y construir nuestro "hogar interno" a pesar de lo que heredamos o enfrentamos.
- Sin intención, la vida se siente cuesta arriba; con intención, podemos transformar nuestro entorno interno y externo, creando bienestar y propósito.
- La neurociencia confirma que la plasticidad cerebral permite moldear nuestro destino a través de la intención y el autocontrol.

NO SOMOS SOLO PRODUCTO DE NUESTROS GENES O ENTORNO, SINO ARQUITECTOS CONSCIENTES DE NUESTRA VIDA.

Neurociencia y Autocompasión

- La autocompasión activa y fortalece la corteza prefrontal, la región cerebral clave para la regulación emocional, el autocontrol y la toma de decisiones conscientes.
- Estudios neurocientíficos muestran que practicar autocompasión aumenta la actividad en esta área, ayudando a reducir la reactividad de la amígdala, que procesa el estrés y las emociones negativas.
- Esta activación cerebral promueve un estado interno de calma, autocuidado y resiliencia frente a dificultades, transformando la autocritica en un aliado amable y comprensivo.
- Según la experta Kristin Neff, la autocompasión es un entrenamiento mental que convierte a la mente en un "amigo interno" que regula, calma y protege, mejorando la salud mental y emocional.
- En resumen: cultivar la autocompasión es entrenar tu cerebro para ser tu mejor cuidador, con beneficios medibles en la neurobiología del bienestar.

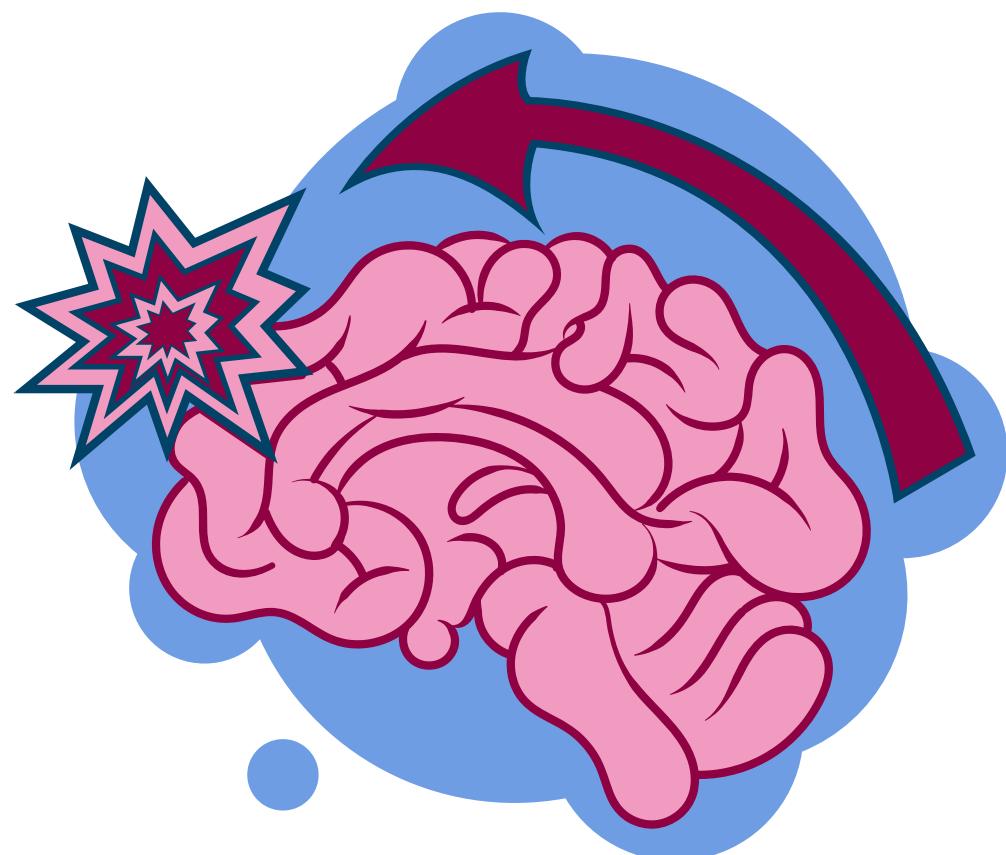


Corteza prefrontal - intención y autorregulación

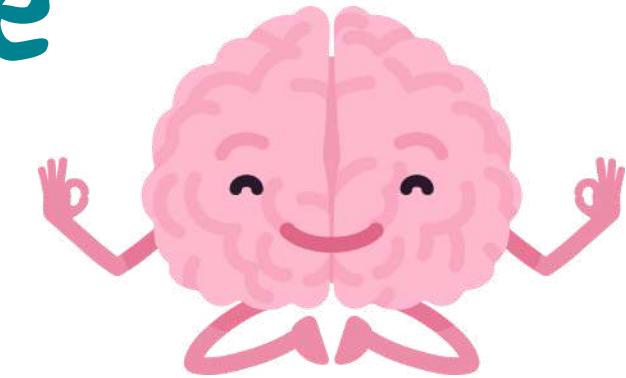
El País (2020): “La corteza prefrontal... se desarrolla con la experiencia y la intención.”

Estudios recientes muestran que la práctica consciente (mindfulness, autorreflexión) fortalece la corteza prefrontal, mejorando la capacidad de autorregulación y la respuesta adaptativa ante el estrés.

Autocompasión = experiencia + intención diaria.



Plasticidad neuronal - un cerebro que cambia



"La plasticidad neuronal permite crear centros cerebrales para el éxito y la resiliencia." – Wired (2023)

- Nuestro cerebro no es estático: se reorganiza constantemente formando nuevas conexiones neuronales que nos permiten aprender, adaptarnos y superar adversidades.
- La neuroplasticidad es la base biológica de la resiliencia emocional: mediante prácticas como la atención plena o la terapia cognitivo-conductual, fortalecemos las vías neuronales que regulan nuestras emociones y respuestas al estrés.

Ejemplos clave:

- El ejercicio físico estimula el factor neurotrófico (BDNF), promoviendo el crecimiento neuronal y mejorando el estado de ánimo.
- La terapia y el aprendizaje continuo moldean el cerebro para enfrentar desafíos con mayor flexibilidad y bienestar.
-

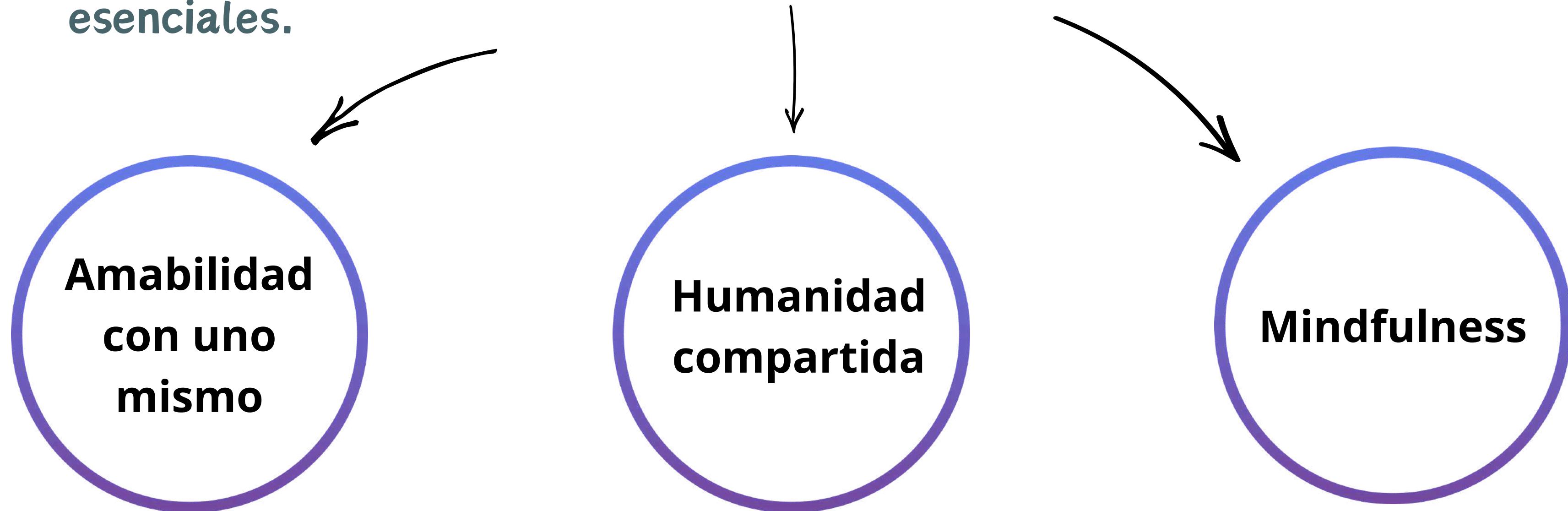
TU CEREBRO APRENDE A TRATARTE MEJOR CUANDO TÚ LO HACES. LA PLASTICIDAD NEURONAL ES LA PROMESA DE QUE SIEMPRE PODEMOS CAMBIAR Y CRECER.

Tu cerebro no es un
destino:
es un proceso que responde
a cómo te hablas.



PILARES DE AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión se sostiene en tres fundamentos esenciales.



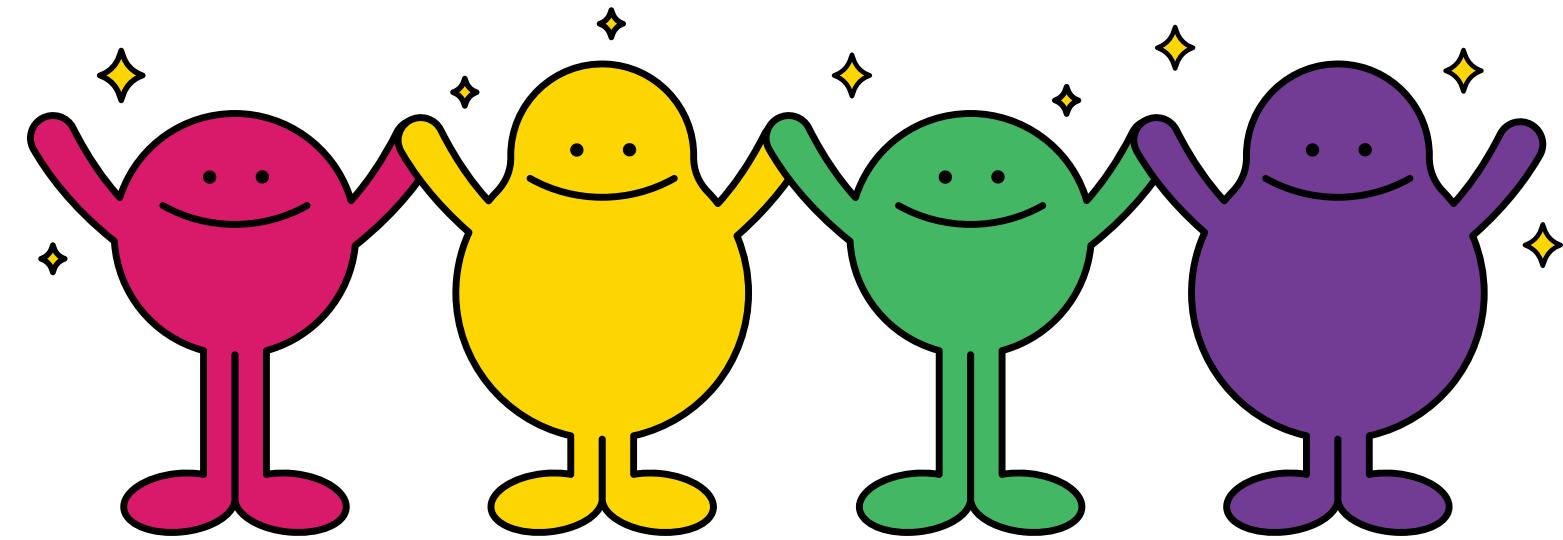
PILAR 1: AMABILIDAD CON UNO MISMO



- Ser cálidos y comprensivos con nuestro propio dolor, en lugar de criticarnos duramente.
- Reconocer que la imperfección es humana y que el sufrimiento es inevitable.
- Ejemplo: En vez de autocastigarnos por un error, nos hablamos con paciencia y apoyo.

PILAR 2: HUMANIDAD COMPARTIDA

- Entender que el sufrimiento y las dificultades son parte de la experiencia humana común.
- Evita el aislamiento emocional al conectar nuestro dolor con el de los demás.
- Según Kristin Neff, reconocer que “todos pasamos por esto” nos ayuda a ser menos autocríticos.



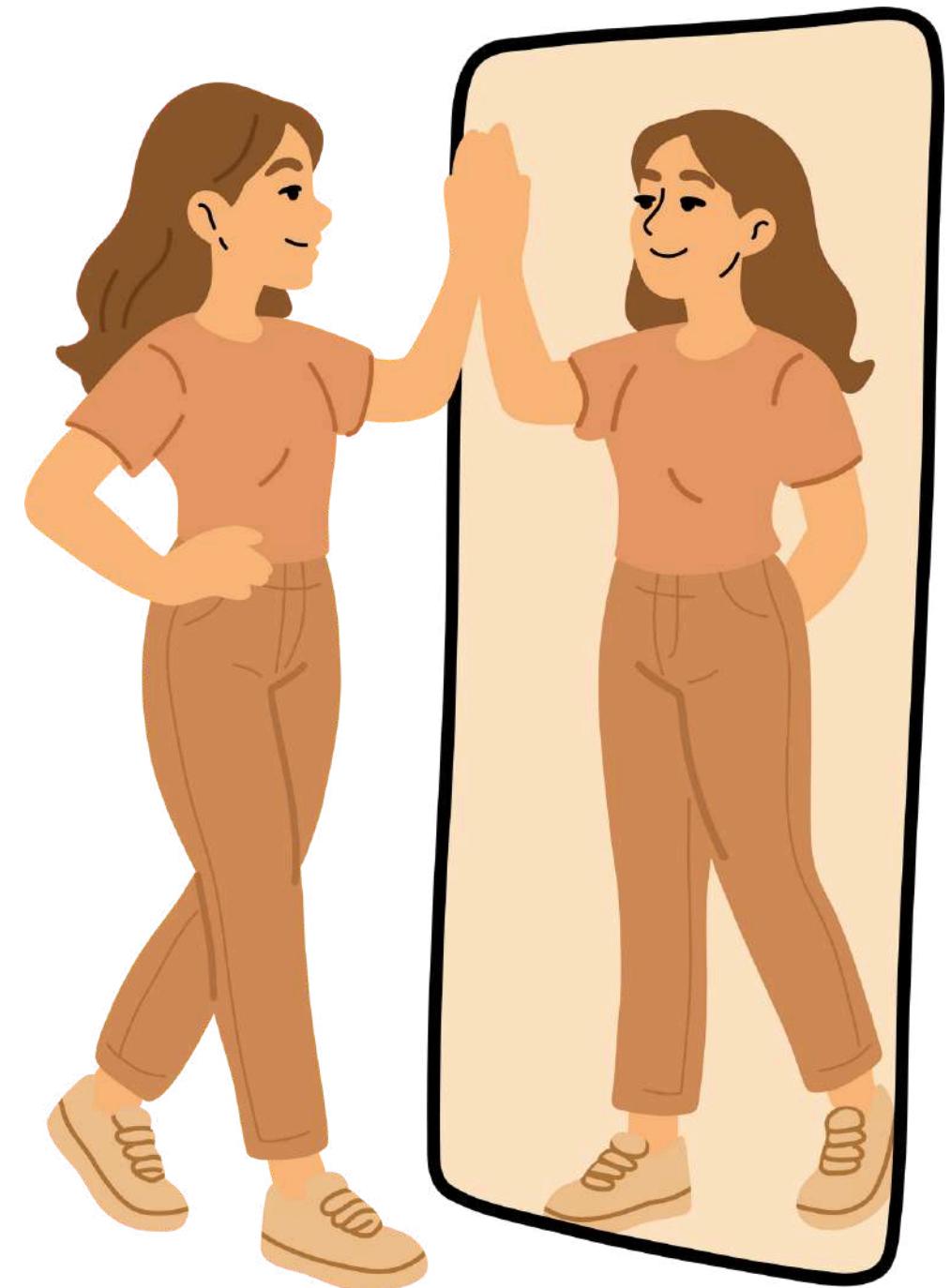
PILAR 3: ATENCIÓN PLENA

- Mantener una conciencia equilibrada y no reactiva de nuestras emociones y pensamientos negativos.
- Observar el dolor sin exagerarlo ni reprimirlo, aceptándolo tal como es.
- Permite no identificarnos completamente con el sufrimiento, evitando caer en la sobreidentificación.



PARTES INTERNAS Y DIÁLOGO INTERNO

La voz interna:
La forma en la que me
hablo moldea mi
bienestar diario.



¿Qué es la voz interna?

Es la narrativa silenciosa que acompaña nuestras reflexiones, decisiones y pensamientos cotidianos.

Puede manifestarse como un diálogo interno o pensamientos verbales en forma de palabras o frases.

Según estudios neurobiológicos, está vinculada al hemisferio izquierdo del cerebro, responsable del lenguaje en la mayoría de las personas.



TU VOZ INTERNA ES LA QUE TE:

- recuerda quién eres,
- te sitúa en el tiempo,
- te sostiene emocionalmente,
- te habla del futuro,
- te ayuda a procesar el pasado,
- te trae al presente.

Si esa voz se vuelve crítica, hostil o castigadora, el hogar interno deja de ser refugio y se convierte en amenaza.

Pero si esa voz se vuelve compasiva, presente y amable ... recuperas continuidad, coherencia y calma.



El impacto del diálogo interno en el bienestar

El impacto del diálogo interno en el bienestar

- El diálogo interno puede ser amable y motivador o crítico y limitante.
- Un diálogo interno negativo frecuente está asociado a ansiedad, depresión y baja autoestima.
- Estudios muestran que hablarse en tercera persona reduce la reactividad emocional y mejora la resiliencia (Ethan Kross, 2021).



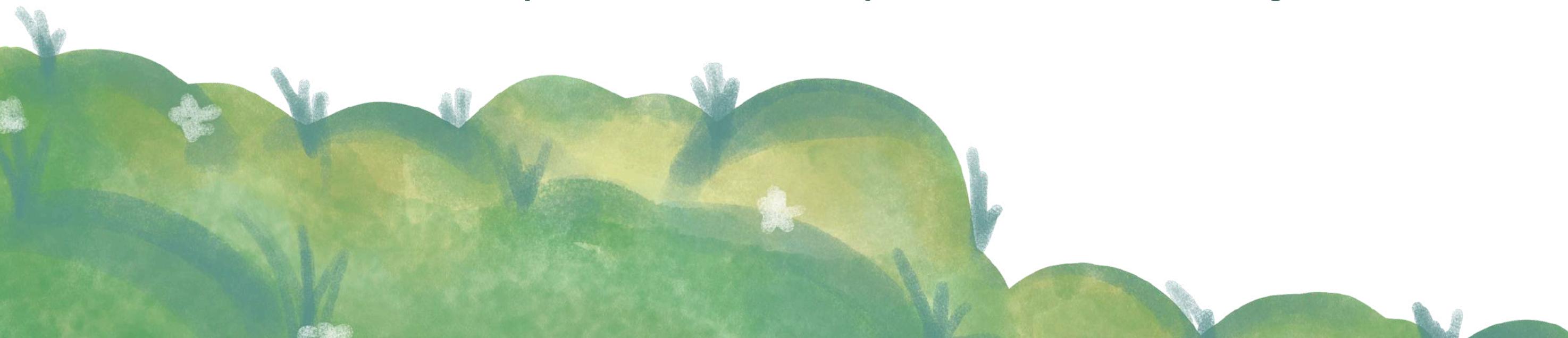
Cómo transformar tu voz interna para mejorar tu bienestar

- **Distanciamiento:** Hablarte usando tu nombre o en tercera persona para crear espacio mental.
- **Replantear:** Cambiar la autocritica por mensajes constructivos: “Esto es un reto, pero puedo aprender” .
- **Reflexionar:** Escribir al final del día sobre momentos en que tu diálogo interno positivo te ayudó.
- Estas estrategias reducen el estrés y mejoran la claridad mental.



¿De dónde viene nuestra voz interna?

- Se forma desde la infancia, interiorizando las voces y mensajes de figuras significativas (familia, escuela).
- Según Vygotsky, el lenguaje externo se convierte en pensamiento verbal interno.
- Por ejemplo, una frase escuchada repetidamente como “tienes que hacerlo bien” puede volverse una exigencia interna constante.



Tu voz interna, tu mayor aliada

- La forma en que te hablas a ti mismo determina cómo te sientes y actúas en el mundo.
- Observar, cuestionar y transformar tu diálogo interno es clave para tu bienestar emocional y éxito personal.
- Empieza hoy a cuidar tu voz interior: es la base de tu bienestar diario y crecimiento personal.

La exigente: La parte que impulsa y presiona

La exigente: La parte que impulsa y presiona

- Busca el rendimiento y el control para evitar el fracaso o el rechazo.
- Suele ser crítica y perfeccionista, exigiendo mucho para proteger al sistema.
- Ejemplo: esa voz interna que dice "debes hacerlo perfecto" para evitar problemas.



La que culpa: El juez interno severo

- Se encarga de señalar errores y generar culpa para mantener el orden.
- Su intención es proteger, aunque su método genere sufrimiento.
- Puede manifestarse como una voz crítica que te reprocha constantemente.



La que carga con todo: La parte sobrecargada y sacrificada

- Asume responsabilidades excesivas para mantener la estabilidad.
- Siente el peso de las emociones y problemas de otras partes o personas.
- Ejemplo: quien siempre dice "yo me encargo de todo" y se agota.



La que calla: La parte silenciada y vulnerable

- Guarda emociones dolorosas, traumas o miedos que no se expresan.
- Suele estar aislada para protegerse del daño, pero necesita ser escuchada.
- Representa la parte que sufre en silencio y anhela comprensión.



La que pide amor: La parte que anhela conexión y cuidado

- Expresa necesidades afectivas y busca ser vista y aceptada.
- Puede manifestarse como vulnerabilidad, ternura o incluso dependencia.
- Su sanación es clave para la armonía interna y el bienestar emocional.



¿Qué parte de mi
necesita hoy un
abrazo?



A vertical pink building with a scalloped roof and a brown balcony railing. On the balcony are two small orange umbrellas and a green plant. The building has four rows of three circular windows each, with a cross inside each window. In front of the building is a small palm tree on the left and some yellow and green leaves at the bottom right.

Empieza hoy con lo pequeño, cuida tu interior

- La autocompasión no es un lujo, es una necesidad para vivir mejor
- Entrénala con microhábitos fáciles y amorosos
- Recuerda: cada pequeño gesto suma para transformar tu relación contigo mismo

Microhábito 1:

Parar → Notar → Nombrar

Detenerse conscientemente durante 20 segundos

Observar lo que sucede en tu cuerpo y mente

Nombrar mentalmente lo que has notado

¿Por qué 20 segundos?

Tiempo suficiente para romper el piloto automático

Permite tomar distancia de reacciones impulsivas
Según expertos, es el mínimo para activar la atención plena

Parar: dejar de hacer lo que estás haciendo.

Notar: observar sensaciones físicas, emociones y pensamientos

Ejemplo: notar tensión en los hombros o un pensamiento repetitivo

Nombrar: la clave del cambio

Ponerle nombre a lo que sientes o piensas ayuda a regular emociones

Ejemplo: "Estoy sintiendo ansiedad" o "Estoy distraído"

Esta práctica activa el córtex prefrontal, responsable del autocontrol

Microhábito 2:

Autopregunta diaria:

“¿Qué necesito ahora mismo?”

Beneficios de practicar esta autopregunta diariamente:

Mayor autoconciencia y regulación emocional.

Mejora en la toma de decisiones y en la gestión del estrés.

Fomenta hábitos saludables y bienestar integral.

Permite ajustar la rutina según necesidades reales, evitando el agotamiento.

¿Cómo formular la autopregunta para obtener resultados?

Hazla en un estado relajado, sin prisas ni juicios.

Que sea abierta, para evitar respuestas automáticas.

Ejemplos:

¿Qué necesito ahora mismo para sentirme bien?

¿Qué me está faltando en este momento?

¿Qué puedo hacer para cuidarme ahora?

El cerebro crea hábitos mediante la repetición constante (66 días en promedio).

Preguntarnos diariamente activa la reflexión y la conexión emocional.

Microhábito 3:

Frase innegociable:

"Hoy no me hablo mal."

Repite "Hoy no me trato mal" al despertar o en momentos de estrés. Usa la frase para detener pensamientos negativos o autocriticas. Combínala con microacciones: respirar profundo, pausas conscientes o pequeños gestos de cuidado.

Reforzamos la autocompasión y reducimos el autosabotaje diario.

La neurociencia muestra que pequeños actos de amor propio liberan dopamina, motivándonos a repetirlos.

Beneficios a corto y largo plazo

Menos estrés, ansiedad y agotamiento emocional.
Mejora en la autoestima y relaciones personales.
Construcción de hábitos saludables que se mantienen en el tiempo.
Mayor capacidad para decir "no" y poner límites sin culpa.

Microhábito 4:

Límite compasivo:

Decir NO sin culpa.

¿Qué es el límite compasivo?

Es poner un límite claro y firme respetando tanto tus necesidades como las emociones de los demás.

Decir NO sin culpa significa proteger tu espacio personal sin sentirte egoísta ni dañino.

Es un acto de amor propio y respeto hacia ti y hacia los demás.

Técnicas prácticas para decir NO sin culpa

Técnica del sándwich: positivo + negativa + positivo.

Disco rayado: repetir calmadamente tu negativa sin excusas.

NO aplazado: “Déjame pensar y te respondo.”

Frases en primera persona: “Necesito cuidar mi tiempo ahora.”

Cómo manejar la culpa y el miedo

Reconoce que la culpa es un sentimiento aprendido, no una señal de error.

Entiende que decir NO no es rechazo a la persona, sino a una situación concreta.

Practica la autocompasión y el diálogo interno positivo.

Cada NO es un sí a tu bienestar y autenticidad.

“La vida se vuelve
más amable cuando
yo también lo soy
conmigo.”

- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com



Muchas gracias



Nos vemos el 14 de enero en el próximo taller:
“Relaciones que suman: vínculos sano y límites”