

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Cómo cultivar la autocompasión

Un recurso para tratarte con la misma amabilidad que ya le das a quien querés

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Tratarte bien no es un premio, es una base

Seguro sos capaz de acompañar a un amigo que la está pasando mal con una ternura enorme. La autocompasión es simplemente **girar esa misma amabilidad hacia vos**, sobre todo en los momentos en que más te criticás.

En este ebook vas a entender qué es (y qué no es) la autocompasión, por qué la autocritica no te motiva como creés, y vas a llevarte prácticas concretas, varias cercanas al mindfulness, para entrenarla.

Leelo con suavidad. Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si ser amable con vos se te hace muy cuesta arriba, trabajarlo en un espacio propio ayuda mucho.

No te vas a hablar mejor cuando te trates bien: te vas a tratar bien para empezar a estar mejor.

01 ENTENDER

Qué es la autocompasión

No es lástima, ni excusa, ni bajar los brazos. Es una forma activa de cuidarte cuando algo duele. Tiene **tres ingredientes** que se sostienen entre sí:



Amabilidad con vos

Hablarte con calidez en vez de con reproche, como lo harías con alguien que querés.



Humanidad compartida

Recordar que sufrir y equivocarse es parte de ser humano. No estás roto ni sos el único.



Atención plena

Mirar lo que sentís sin exagerarlo ni taparlo. Ni te ahogás en el dolor ni lo negás.

Para tener en cuenta: la autocompasión no te ablanda. La evidencia muestra que las personas más autocompasivas son más resilientes y se animan más, porque no le temen tanto a equivocarse.

02 RECONOCER

¿Cómo te tratás hoy?

Antes de cambiar algo, conviene verlo. Marcá lo que reconozcas en cómo te hablás cuando las cosas no salen:

! Cuando me equivoco

- | | |
|--|--|
| ☐ Me trato con dureza o insultos | ☐ Le doy vueltas al error mil veces |
| ☐ Siento que le pasa solo a alguien como yo | ☐ Me cuesta perdonarme |

☂ Cuando la paso mal

- | | |
|--|---|
| ☐ Me exijo "estar bien" enseguida | ☐ Me da vergüenza necesitar consuelo |
| ☐ Minimizo lo que siento | ☐ Sigo de largo sin registrarme |

↔ El doble estándar

- | | |
|---|--|
| ☐ A otros los entiendo, a mí no | ☐ Les permito errores que a mí no |
| ☐ Jamás les hablaría como me hablo | ☐ Doy apoyo, me cuesta pedirlo |

El mito de “si me exijo, mejoro”

Creemos que la autocrítica nos empuja, pero suele hacer lo contrario: activa el modo amenaza del cuerpo y nos deja en guardia. Así se cierra el círculo:

1

Algo sale mal

Un error, un “no”, algo que no cumpliste.



2

Te castigás para “motivarte”

El cuerpo lo lee como amenaza y se pone a la defensiva.



3

Aparece miedo y bloqueo

Te paralizás, evitás o abandonás. Y rendís menos.



Rendís menos, te criticás más, y vuelta a empezar. **La autocompasión corta el círculo:** calma la amenaza para que puedas volver a intentar.

La pausa autocompasiva

Es una práctica breve de mindfulness para los momentos difíciles. Reúne los tres ingredientes en tres frases. Cuando algo te duela, frená y decite, despacio:

- 1 “Esto duele, es un momento difícil.”**
Atención plena: reconocés lo que sentís, sin taparlo ni exagerarlo.
- 2 “El dolor es parte de la vida, le pasa a cualquiera.”**
Humanidad compartida: no estás solo ni sos el único al que le cuesta.
- 3 “Que pueda tratarme con amabilidad.”**
Amabilidad: ponete una mano en el pecho y date lo que necesitás.

El gesto de la **mano en el pecho** no es un detalle: el tacto cálido activa la respuesta de calma del cuerpo. Probalo aunque al principio te sientas raro.

Hablate como a quien querés

Pensá en algo por lo que te venís criticando. Ahora imaginá que se lo cuenta un amigo muy querido, que pasa por lo mismo. Escríbele:

1 · Lo que me critico es...

2 · Lo que le diría a mi amigo si le pasara esto...

3 · ¿Qué cambia si me hablo así a mí?

- La amabilidad que ya sabés dar existe en vos. Solo estás aprendiendo a recibirla de tu propia voz.

Pequeñas prácticas para entrenar

La autocompasión es un músculo: se entrena con gestos chicos y repetidos.

Elegí una y probala esta semana:

Gesto

Mano en el pecho. Ante un momento difícil, apoyá la mano y respirá tres veces, lento.

Frase

Tu mantra amable. Elegí una frase (“estoy haciendo lo que puedo”) y repetila cuando aprieta.

Cuerpo

Escaneo amable. Recorré el cuerpo y, donde haya tensión, respirá hacia ahí en vez de pelearla.

Noche

Tres cosas amables. Antes de dormir, reconocé tres momentos del día en que te cuidaste.

- No busques hacerlo perfecto. Cada vez que elegís la amabilidad, ya estás entrenando el músculo.

04 SOSTENER

Hábitos para sostenerla

La autocompasión se vuelve tuya con la práctica. Elegí uno y sostenelo dos semanas:

- ☐ **Cambiá el tono, no el dato.** Podés reconocer un error sin maltratarte por él.
- ☐ **Hacé la pausa apenas duela.** No esperes a tocar fondo; usala en los tropezones chicos.
- ☐ **Permití recibir.** Dejá que te cuiden y pedí ayuda; también es autocompasión.
- ☐ **No te critiques por criticarte.** Si volvés a la dureza, notalo con suavidad y empezá de nuevo.
- ☐ **Buscá apoyo si te cuesta mucho.** Si ser amable con vos se siente imposible, la terapia ayuda.

No tenés que ganarte tu propia amabilidad. Te la merecés por el solo hecho de estar intentándolo.

Cada vez que te tratás con suavidad en un momento difícil, le enseñás a tu cuerpo que no tiene que defenderse de vos.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como autoexigencia, autoestima, ansiedad, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Aprender a tratarte bien también se acompaña

Si ser amable con vos se siente imposible, en terapia podemos entender qué lo bloquea y entrenarlo juntos, con paciencia.

Escribime cuando quieras.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com