



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Marzo 2025

Autocompasión para principiantes

Adaptado de Adi Jaffe Ph.D.

Esta desconexión entre cómo tratamos a los demás y cómo nos tratamos a nosotros mismos puede erosionar silenciosamente nuestra felicidad, productividad y autoestima. Pero aquí está la buena noticia: la autocompasión no es un capricho, es combustible para la resiliencia.

La autocompasión es un factor clave en la resiliencia y ser amable con uno mismo en los propios errores puede conducir a grandes avances y éxitos. Cultivar la compasión por uno mismo se puede aprender, independientemente de las experiencias de la vida temprana.

La ciencia de la autocompasión

Las investigaciones muestran que la autocompasión no es solo un concepto que nos hace sentir bien; es una herramienta poderosa para el crecimiento y la resiliencia. Según Kristin Neff, una pionera en el campo, la autocompasión implica tratarse a uno mismo con la misma amabilidad, cuidado y comprensión que le ofrecerías a un buen amigo.

1. Un impulso a la resiliencia: los estudios muestran que las personas que practican la autocompasión están mejor preparadas para recuperarse del fracaso. En lugar de caer en la duda, ven los reveses como oportunidades de crecimiento.

2. Menos estrés: la autocompasión se ha relacionado con niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, y una mayor producción de oxitocina, la "hormona del amor". Esta combinación crea una sensación de seguridad y bienestar.

3. Mejora del rendimiento: contrariamente al mito de que la autocompasión te vuelve "suave", en realidad mejora la motivación. Cuando somos amables con nosotros mismos, es más probable que tomemos riesgos, lo intentemos de nuevo y perseveremos.

La autocompasión no significa excusar tus errores o evitar la responsabilidad. Significa reconocer tus imperfecciones sin dejar que te definan.

Por qué somos tan duros con nosotros mismos

Si la autocompasión es tan beneficiosa, ¿por qué es tan difícil para tantos de nosotros? La respuesta está en una mezcla de condicionamiento social y psicología evolutiva.

1. El mito de la motivación. Desde una edad temprana, a muchos de nosotros nos enseñaron que la crítica es una forma de responsabilidad. Pero en realidad, el autojuicio severo a menudo conduce a la parálisis o la evasión, no al crecimiento. Mezclar el trabajo duro con la compasión por los errores puede hacer que sea más probable que superes el fracaso.

2. El instinto de supervivencia. Nuestros cerebros están programados para protegernos de las amenazas, pero no son muy buenos para distinguir entre peligros externos y errores internos. Por eso, un pequeño fracaso, como olvidarse de una fecha límite, puede parecer una situación de vida o muerte, lo que desencadena una avalancha de culpabilidad.

3. Presiones culturales. Vivimos en una sociedad que valora la perfección y los logros, a menudo a expensas

Continúa en la siguiente página.



de la salud mental. La presión de “esforzarse” y “trabajar duro” puede hacer que la autocompasión parezca una debilidad cuando en realidad es una fortaleza.

Los 3 pilares de la autocompasión

En esencia, la autocompasión consiste en cambiar la forma en que te relacionas contigo mismo. Neff identifica tres pilares fundamentales que hacen que esta práctica sea tan eficaz.

1. Amabilidad con uno mismo. La amabilidad con uno mismo implica tratarse a uno mismo con la misma calidez, cuidado y comprensión que le ofrecerías a un buen amigo. En lugar de criticarte duramente cuando las cosas van mal, aboradas tus errores con amabilidad y aliento.

Ejemplo: reemplaza “soy un fracaso” por “cometí un error, pero puedo aprender y crecer a partir de esto”.

2. Humanidad común. Una de las mayores trampas de la autocrítica es sentirse aislado, como si fueras la única persona que comete errores o falla. La humanidad común nos recuerda que la imperfección es una experiencia compartida, no un defecto personal, fomentando un sentido de conexión en lugar de alienación.

Ejemplo: cuando piensas: “¿Por qué no puedo hacer esto bien?”, recuérdate: “Todos luchamos a veces. No estoy solo en esto”.

3. Atención plena. La atención plena es la capacidad de observar tus pensamientos y emociones sin juzgar ni identificarte demasiado. En lugar de dejarte llevar por narrativas autocríticas, la atención plena te ayuda a reconocer tu dolor mientras creas espacio para la claridad y el equilibrio.

Ejemplo: en lugar de pensar: “Nunca lo lograré”, practica el darte cuenta de tus sentimientos: “Me siento decepcionado en este momento. No pasa nada, es temporal”.

Cómo funcionan juntos estos pilares

Las investigaciones sugieren que estos tres componentes (autocompasión, humanidad compartida y atención plena) trabajan sinérgicamente para mejorar el bienestar y el rendimiento. Un metaanálisis de 2019 publicado en Clinical Psychology Review confirmó que las prácticas de

autocompasión reducen significativamente la ansiedad, la depresión y el estrés, al tiempo que aumentan la resiliencia emocional y la felicidad general.

Cómo empezar a practicar la autocompasión hoy

Comenzar de a poco puede marcar la diferencia. Aquí hay tres formas sencillas de integrar la autocompasión en tu vida diaria.

1. Capta a tu crítico interno en acción. Presta atención a la forma en que te hablas a ti mismo. Si detectas un pensamiento duro o autocrítico, haz una pausa y replantéalo. Pregúntate: ¿Le diría esto a un amigo?

2. Tómate un descanso de autocompasión. Cuando te sientas abrumado, usa el mantra de tres pasos de Neff. Reconoce el dolor: “Este es un momento de sufrimiento”. Normaliza la experiencia: “El sufrimiento es parte de la vida”. Ofrezca amabilidad: “Que pueda ser amable conmigo mismo en este momento”.

3. Practique un lenguaje de autoafirmación. Considere agregar el trabajo de autoafirmación a su práctica diaria. A muchos de nosotros nos puede resultar increíblemente incómodo expresar lo bueno que hay en nosotros mismos. Comience simplemente con una declaración que siga la estructura “Yo soy...” donde reconozca un aspecto de usted que sea positivo.

Sea su propio campeón

La autocompasión no es un lujo ni un signo de debilidad; es un superpoder. Es la herramienta que le ayuda a recuperarse de los reveses, aceptar su humanidad y seguir adelante con resiliencia.

First Choice Health EAP ofrece apoyo

Entendemos que aliviar el estrés mental es una parte importante de la salud y el bienestar general. Es posible que necesite ayuda. Recuerde que el personal clínico autorizado de First Choice Health EAP está aquí para brindarle apoyo. Llámenos al **(800) 777-4114** o visite www.FirstChoiceEAP.com para solicitar una derivación o conocer más sobre su EAP. Sus sesiones de EAP son confidenciales y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Referencias:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/all-about-addiction/202501/self-compassion-for-beginners>