

#24



# Autocompasión

El antídoto contra la vergüenza es la autocompasión, una de las herramientas más poderosas que podemos utilizar para reducir los efectos del trauma y fortalecer nuestro bienestar emocional, mental y físico.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

## Actividad de grupo

### CELEBRA TUS VICTORIAS

Existe la idea errónea de que debemos ser “perfectos” o “mejores” para merecer compasión: que no la merecemos hasta que superemos nuestros defectos, limitaciones o fracasos percibidos. A veces podemos sentir que aún nos queda demasiado trabajo por hacer o demasiados defectos que arreglar antes de permitirnos obtener gracia. Pero no es así. De hecho, la autocompasión y la imperfección van de la mano. **La autocompasión implica reconocer que el sufrimiento y la percepción de insuficiencia forman parte de la experiencia humana compartida.**

La autocompasión no sólo implica reconocer este sufrimiento y las cosas que te gustaría hacer de otro modo. También implica **reconocer tus victorias y lo que ya has logrado hoy.**

Dado que la jornada de sanación es un proceso continuo, las victorias personales conseguidas a lo largo del camino pueden pasar desapercibidas. Puede que tengas días en los que sientas que has avanzado poco en tu sanación. Puede que te sientas frustrada e impaciente, centrándote en las dudas, las dificultades y los reveses que has experimentado. Este tipo de pensamientos y sentimientos pueden ocurrir instintivamente, por eso **es importante practicar la autocompasión y reconocer que, independientemente de dónde estés o de lo que hayas hecho (o dejado de hacer), ahora eres fuerte y resiliente.**

La actividad de hoy consiste en resaltar tu fuerza, valor e impacto actuales. De forma similar a como has estado compartiendo un triunfo personal durante cada registro o autoevaluación, esta actividad se centra en darte cuenta de las cosas buenas que ya estás logrando cada día y en practicar la autocompasión ante las dificultades.

## PASOS DE LA ACTIVIDAD

### 01 **Mira hacia atrás, ya sea este día o al de ayer, e identifica al menos tres victorias que hayas logrado.**

Puede ser cualquier cosa que consideres un triunfo personal, por pequeño que parezca. Algunos ejemplos podrían ser

- Me levanté de la cama.
- Terminé un proyecto.
- Respiré para conectarme.
- Mantuve un límite.
- He probado algo nuevo.
- Avancé en algo importante para mí.
- Me he dicho un cumplido.
- Reservé tiempo para cuidarme y/o jugar.
- Les dije a mis hijos que los quiero.
- Practiqué el tacto físico seguro.
- Hice que mi cuerpo se moviera.
- Hice una tarea.
- Pasé tiempo al aire libre.
- Me fijé en algo bello y positivo.
- Practiqué la autocompasión.

### 02 **Dedica un momento después de enumerar tus tres triunfos para agradecer tus acciones de hoy o de ayer.**

De forma similar a la actividad “Tu yo del futuro te lo agradecerá”, puedes decidir escribir un breve mensaje a tu yo del pasado, dándole las gracias por los triunfos personales que logró y por practicar la Aspiración mediante pensamientos y acciones de sanación.

### 03 **Haz un plan para repetir esta actividad al final del día, dedicando un tiempo antes de acostarte para mirar hacia atrás e identificar una victoria que hayas logrado.**

También puedes llevar un registro de estas observaciones escribiéndolas en un diario de gratitud. Cuando te sientas mal contigo misma o te cueste practicar la autocompasión, consulta este diario para recordar todas las victorias que has logrado. También puedes tratar de incorporar tus victorias a un diario artístico o a otros tipos de expresión creativa.

### 04 **Si más tarde sientes que no estás en condiciones de reflexionar sobre tus triunfos del día, prueba con una actividad que te parezca más factible y tranquilizadora,**

como colorear, trabajar en un rompecabezas, lavarte los dientes, ducharte o preparar la ropa para el día siguiente. Mientras realizas la actividad, dándote tiempo y espacio para simplemente ser, dirige de vez en cuando tus pensamientos hacia el día que acabas de tener y los triunfos que has logrado. Si sigues teniendo dificultades para pensar en un triunfo, puedes escribir la actividad tranquilizadora que acabas de realizar y el esfuerzo que has dedicado a fomentar la autocompasión.



**Nota:** Puedes sacar más partido a esta actividad convirtiéndola en una práctica diaria. Sin embargo, cualquier momento es bueno para apreciar tus triunfos personales.

# Ejercicio de conexión

---

## EL ABRAZO DE LA MARIPOSA

El abrazo de la mariposa -a veces llamado “abrazo del amor propio”- es un ejemplo de conexión sensorial que implica el tacto. También es una técnica autocalmante que puedes utilizar cada vez que te sientas estresada, ansiosa o detonada.

### Pasos de la actividad

- 01** Colócate en una posición cómoda, sentada o tumbada.
- 02** Cruza los brazos sobre el pecho y apoya las puntas de los dedos en la clavícula, los hombros o los brazos.
- 03** A continuación, golpea suavemente los brazos, alternando los lados. Mientras lo haces, inspira y expira.
- 04** Continúa este ejercicio durante 2-5 minutos o el tiempo que necesites.
- 05** Cuando hayas terminado, apoya las manos sobre el regazo y deja que tu atención vuelva al momento presente.

---

### RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web [saprea.org](http://saprea.org).

- **SENTIMIENTOS DE VERGÜENZA**
- **AUTOCOMPASIÓN**
- **DESAFIANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS**

### SIGUIENTE TEMA:

**#25**



#### EL PODER DEL JUEGO - PARTE 3

El juego puede ayudarte a encontrar la alegría en tu vida cotidiana ahora mismo, incluso cuando sientas que eres indigna o incapaz de tener esas experiencias. Cuanto más juegues, más fácil te resultará permitirte estos momentos de autocuidado y asombro infantil en el futuro.