

# Definición de autocompasión por Kristin Neff

Tener compasión por uno mismo no es diferente de tener compasión por los demás. Piensa en ocasiones en las que has sentido compasión por un amigo cercano que estaba pasando por un momento difícil.

Primero, para experimentar compasión, necesitas darte cuenta de que esa persona está luchando o se siente mal consigo misma. Segundo, si lo que sientes es compasión (y no lástima), reconoces que el sufrimiento, el fracaso y la imperfección son parte de la experiencia humana compartida. Como dice el dicho: *"Eso podría ser yo, si las circunstancias fueran otras."* Por último, acompañas a tu amigo con calidez, comprensión y amabilidad, sintiendo el deseo de ayudar de alguna forma.

Estos son los tres elementos principales de la compasión: atención plena, humanidad compartida y amabilidad (o bondad).

La autocompasión simplemente implica redirigir esa misma compasión hacia ti mismo cuando estás luchando o sintiéndote mal contigo. Significa ser amable y solidario contigo cuando enfrentas un desafío, te sientes inadecuado o cometes un error.

En lugar de ignorar tu dolor con una actitud de "aguántate y sigue adelante" o dejarte arrastrar por tus pensamientos y emociones negativas, te detienes y te dices: *"Esto es realmente difícil en este momento, ¿cómo puedo consolarme y cuidarme ahora mismo?"*. En lugar de juzgarte y criticarte sin piedad por tus defectos o errores, la autocompasión implica tratarte con amabilidad y comprensión cuando enfrentas tus fallos. Después de todo, ¿quién dijo que tenías que ser perfecto?

Tal vez busques cambiar aspectos de ti para ser más saludable y feliz, pero lo haces porque te importa tu bienestar, no porque te consideres inútil o inaceptable como eres. Quizás lo más importante es que tener compasión por ti mismo significa honrar y aceptar tu humanidad. Las cosas no siempre saldrán como quieres. Habrá frustraciones, pérdidas, errores, limitaciones y momentos en los que no alcanzarás tus ideales. Esta es la condición humana, una realidad que todos compartimos. Cuanto más te abras a esta realidad y trabajes con ella, en lugar de resistirte constantemente, más podrás sentir compasión por ti mismo y por los demás en esta experiencia de estar vivos.

Fuente: <https://self-compassion.org/>

# Los 3 componentes de la autocompasión

1. **Atención plena (mindfulness).** Prestar atención consciente y no reactiva a lo que sientes. Notar cómo se siente la emoción en el cuerpo sin juzgar. Saludar al dolor con bondad: *“Hola, mi querido dolor, sé que estás ahí y yo estoy aquí para ti”*.
2. **Humanidad compartida.** Recordar que el sufrimiento es parte de la experiencia humana. No eres raro por sentirte así. No estás solo, ni estás separado de los demás. *Eres parte del club de los corazones que sienten.*
3. **Amabilidad.** Ofrecerte un trato gentil ante el sufrimiento. No criticarte ni ser duro contigo, sino atenderte con paciencia buscando transformar el dolor con amor. **Pregúntate:** ¿Qué necesito?

## 4 tipos de autocompasión

1. Autocompasión **tierna**. Tratarte con gentileza y cariño.
2. Autocompasión **protectora**. Poner límites, decir “no”.
3. Autocompasión **proveedora**. Darte lo que necesitas. Decir “sí”.
4. Autocompasión **motivadora**. Creer en ti, alentarte a intentarlo.



Recuerda:

***Tienes un corazón tierno  
y un corazón valiente.***

Ambos habitan en ti.

## **Libros recomendados**

Sé amable contigo mismo - Kristin Neff ([ver en Amazon](#))

Self-compassion - Kristin Neff ([ver en Amazon](#))

Autocompasión Fiera - Kristin Neff ([ver en Amazon](#))

Fierce Self Compassion - Kristin Neff ([ver en Amazon](#))

Sin barro no crece el loto - Thich Nhat Hanh ([ver en Amazon](#))

No mud, no lotus - Thich Nhat Hanh ([ver en Amazon](#))