



Hoja de trabajo del ejercicio de autocompasión

Cómo trata a su amigo/a o familiar cercano/a

El primer paso consiste en imaginar que no es usted, sino que es un/a amigo/a cercano/a o un/a familiar que no ha logrado algo importante o no ha cumplido con un ideal. ¿Cómo respondería a su amigo/a en esta situación (especialmente cuando usted está en su mejor momento)? ¿Qué haría normalmente y qué diría? Mientras escribe, anote el tono con el que suele hablar a sus amistades o familiares cercanos/as.

Cómo se trata a sí mismo/a

El segundo paso consiste en pensar en cómo se trata generalmente a sí mismo/a cuando ha fallado, cómo se respondería a usted mismo/a en la misma situación. Escriba lo que suele hacer, lo que dice y anote el tono con el que se habla.

¿Ve la diferencia?

¿Ha notado una diferencia en su forma de tratarse a sí mismo/a y a los/as demás? Si es así, pregúntese por qué. ¿Qué factores o miedos entran en juego para que se trate a sí mismo/a y a los/as demás de forma tan diferente? Escríbalo a continuación.



¿Qué cambiará?

El último paso consiste en escribir cómo podrían cambiar las cosas si se tratara como tratas a los/as demás.

Escriba su respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo cambiarían las cosas si, cuando está sufriendo, se respondiera de la misma manera que suele responder a un/a amigo/a cercano/a?
