FICHA 124 · PARA EL PSICÓLOGO

Los tres pilares de la autocompasión

Mindfulness, humanidad compartida, amabilidad

OBJETIVO

Presentar los tres componentes de la autocompasión según Neff y aplicarlos a una situación difícil real, contraponiéndolos a sus opuestos (autocrítica, aislamiento, sobreidentificación).

PARA QUIÉN

Autocrítica, perfeccionismo, vergüenza, fracasos vividos como prueba del propio valor.

DURACIÓN

15-20 min

DESARROLLO

1. Presenta los tres pilares y su opuesto: mindfulness / sobreidentificación, humanidad compartida / aislamiento, amabilidad / autocrítica.
2. La persona elige una situación reciente, moderadamente difícil.
3. Para cada pilar, anota lo que se dice normalmente y lo que podría decirse.
4. Pide que diga las frases en voz alta y observad el efecto en el cuerpo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 124 · HOJA PARA ENTREGAR

Los tres pilares de la autocompasión

La autocompasión es tratarte en la dificultad como tratarías a alguien a quien quieres. La psicóloga Kristin Neff describe tres pilares: reconocer el sufrimiento, recordar que no estás solo/a y hablarte con amabilidad.

1. La situación difícil en la que pienso: _____
2. Para cada pilar, anota primero lo que te dices normalmente.
3. Después escribe lo que podrías decirte en su lugar.
4. Lee tus tres frases en voz baja, con una mano en el pecho si te ayuda.

Pilar	Lo que me digo normalmente	Lo que podría decirme

Lo que noto (en el cuerpo, en mis emociones) al leer las frases nuevas:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 125 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Y si fuera un amigo?

Comparar cómo hablo a los demás y cómo me hablo a mí

OBJETIVO

Poner de relieve el doble rasero (amabilidad con los demás, dureza con uno mismo) y apoyarse en la voz que la persona ya usa con sus seres queridos.

PARA QUIÉN

Autocrítica, culpa, autoexigencia elevada, personas muy pendientes de los demás.

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Pregunta cómo reaccionaría la persona si un amigo cercano viviera la misma situación: sus palabras, su tono, sus gestos.
2. Compáralo con lo que se dice a sí misma en esa misma situación.
3. Explora los motivos de la diferencia (« si soy amable conmigo, me relajaré demasiado »).
4. Invítala a probar esta semana a hablarse como a ese amigo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

El miedo a « relajarse » es frecuente: la investigación muestra lo contrario, la autocompasión sostiene la motivación para mejorar tras un fracaso (Breines y Chen, 2012). En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 125 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Y si fuera un amigo?

Mucha gente es dulce con los demás y muy dura consigo misma. Sin embargo, ya sabes hablar con amabilidad: lo haces con tus seres queridos. Se trata de ofrecerte esa misma voz.

1. Elige una situación en la que fuiste duro/a contigo.
2. Escribe lo que le dirías a un amigo cercano en la misma situación.
3. Escribe lo que te dijiste a ti.
4. Escribe una frase que podrías decirte, con la voz que usas con tu amigo.

La situación	Lo que le diría a un amigo	Lo que me dije	Lo que podría decirme

Por qué creo que soy más duro/a conmigo que con los demás:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 126 · PARA EL PSICÓLOGO

La carta amable

Escribirme como lo haría alguien que me quiere bien

OBJETIVO

Escribirse una carta desde el punto de vista de una figura compasiva, sobre una dificultad o un aspecto de uno mismo que genera vergüenza, para desarrollar una voz interior que apoye.

PARA QUIÉN

Vergüenza, autocrítica, dificultad para consolarse, tras un fracaso o una ruptura.

DURACIÓN

20 min, para releer los días siguientes

DESARROLLO

1. La persona elige una dificultad o un aspecto de sí misma que juzga con dureza.
2. Imagina una figura compasiva, real o imaginaria, que la conoce y la acepta por completo.
3. Escribe desde su punto de vista: comprender, recordar que es humano, animar sin juzgar.
4. Relee la carta más tarde y anota lo que siente.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La carta debe ser cálida y realista, no complaciente: puede animar a un cambio, sin reproches. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 126 · HOJA PARA ENTREGAR

La carta amable

Piensa en alguien, real o imaginario, que te conoce bien y te quiere bien: ve tus dificultades y te acepta igualmente. Escríbete una carta de su parte.

1. Escribo de parte de: _____
2. Piensa en lo que te hace sufrir o en lo que te reprochas.
3. Escribe lo que esa persona te diría: que lo entiende, que es humano, lo que necesitas.
4. Relee la carta mañana, en voz baja.

Lo que me hace sufrir	Lo que esa persona me escribiría	Lo que necesito ahora

Lo que siento al releer la carta:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 127 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis tres sistemas emocionales

Amenaza, impulso, calma

OBJETIVO

Explicar el modelo de los tres sistemas de regulación emocional de la terapia centrada en la compasión (amenaza, búsqueda/impulso, calma) e identificar su equilibrio en la vida de la persona.

PARA QUIÉN

Ansiedad, autocrítica, burn-out (impulso y amenaza sobreactivados), dificultad para descansar o sentirse seguro/a.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Dibuja tres círculos: amenaza (protección, alerta), impulso (motivación, logro, deseos), calma (tranquilidad, vínculo, seguridad).
2. Explica que estos sistemas son normales y útiles, y que la calma suele estar poco desarrollada.
3. La persona anota lo que activa cada sistema en ella y el tamaño actual de cada círculo.
4. Buscad juntos formas concretas de alimentar la calma.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Modelo explicativo simplificado, presentado como una metáfora útil y no como una descripción neurológica precisa. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 127 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis tres sistemas emocionales

Según el psicólogo Paul Gilbert, nuestras emociones se organizan en torno a tres sistemas: la amenaza (protegerse), el impulso (avanzar, conseguir) y la calma (sentirse seguro/a y en vínculo). Cuando la amenaza y el impulso lo ocupan todo, uno se agota.

1. Lee la descripción de cada sistema en la tabla.
2. Anota lo que lo activa en ti estos días.
3. Anota cómo lo reconoces en tu cuerpo y tus pensamientos.
4. Calcula su lugar en tu vida: pequeño, mediano o grande.

Sistema	Lo que lo activa en mí	Cómo lo reconozco	Su lugar (pequeño, mediano, grande)

Lo que podría alimentar mi sistema de calma esta semana:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 128 · PARA EL PSICÓLOGO

Entender a mi crítico interior

Lo que dice, lo que intenta proteger

OBJETIVO

Explorar la función de la autocrítica (a menudo un intento de protegerse del rechazo, el fracaso o el peligro) y desarrollar una alternativa compasiva que persiga el mismo fin sin la dureza.

PARA QUIÉN

Autocrítica intensa, vergüenza, perfeccionismo, ánimo bajo.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Pide que describa al crítico interior: sus palabras, su tono, a quién se parece.
2. Pregunta de qué intenta proteger a la persona (« si no me critico, pasará que… »).
3. Valora lo que le cuesta (emociones, energía, motivación).
4. Buscad lo que diría una voz compasiva para lograr el mismo fin.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el crítico interior repite literalmente la voz de una persona maltratadora, avanza con prudencia y en sesión. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 128 · HOJA PARA ENTREGAR

Entender a mi crítico interior

La voz que te critica suele querer protegerte: evitarte un fracaso, un rechazo, una vergüenza. Pero lo hace con dureza. Se puede mantener el objetivo y cambiar la manera.

1. Escribe lo que dice tu crítico interior, con sus propias palabras.
2. Pregúntate de qué intenta protegerte.
3. Anota lo que te cuesta: emociones, energía, ganas de actuar.
4. Escribe lo que diría una voz amable con el mismo objetivo.

Lo que dice	De qué quiere protegerme	Lo que me cuesta	Lo que diría una voz amable

Si le agradezco al crítico su intención, puedo contestarle:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 129 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi yo compasivo

Imaginar la versión de mí más sabia, fuerte y cálida

OBJETIVO

Desarrollar, mediante la imaginación, un « yo compasivo » con sabiduría, fortaleza y calidez, al que la persona pueda recurrir ante la dificultad (ejercicio central de la terapia centrada en la compasión).

PARA QUIÉN

Autocrítica, vergüenza, ansiedad, falta de una figura interior que dé seguridad.

DURACIÓN

10-15 min de práctica, luego 5 min al día

DESARROLLO

1. Busca una postura estable y una respiración algo más lenta (ficha 15 o 42).
2. Invita a la persona a imaginar que es, durante unos minutos, la versión más compasiva de sí misma, como un actor que entra en un papel.
3. Explora cada cualidad: sabiduría, fortaleza, calidez, compromiso de ayudar; voz, postura, expresión de la cara.
4. Desde ese yo, mira una dificultad y anota lo que se diría.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de sentirse ya así, sino de entrenarse a imaginarlo. Si la imaginación cuesta, una figura externa (persona, animal, lugar) puede servir de punto de partida. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.
Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 129 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi yo compasivo

Como un actor que entra en un papel, imagina durante unos minutos que eres la versión de ti más sabia, más fuerte y más cálida. No hace falta que te sientas así: basta con imaginarlo.

1. Siéntate y ralentiza un poco la respiración.
2. Para cada cualidad, imagina que la tienes: tu voz, tu postura, tu cara.
3. Desde esa versión de ti, piensa en una dificultad actual.
4. Anota lo que te diría ese yo compasivo.

Cualidad	Cómo la imagino (voz, postura, cara)	Lo que me diría

La frase de mi yo compasivo que quiero llevar conmigo:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 130 · PARA EL PSICÓLOGO

Meditación de bondad amorosa

Enviar buenos deseos, a mí y a los demás

OBJETIVO

Practicar la meditación de bondad amorosa (loving-kindness): formular buenos deseos hacia uno mismo y después hacia círculos cada vez más amplios, para cultivar emociones de calidez y vínculo.

PARA QUIÉN

Aislamiento, enfado o rencor, autocrítica, deseo de una práctica meditativa orientada al vínculo.

DURACIÓN

10-15 min al día

DESARROLLO

1. La persona elige 3 o 4 frases sencillas (« Que estés a salvo. Que estés en paz. Que tengas salud. Que vivas con tranquilidad. »).
2. Las dirige sucesivamente a una persona querida, a sí misma, a una persona neutra y después a todos los seres.
3. Más adelante se puede añadir una persona difícil, solo si se desea.
4. Tras la práctica, anota lo que ha sentido, sin buscar un resultado.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Empezar por una persona querida suele ser más fácil que por uno mismo. Nunca impongas la « persona difícil », sobre todo si ha habido violencia. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. Clinical Psychology Review, 31(7), 1126-1132.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 130 · HOJA PARA ENTREGAR

Meditación de bondad amorosa

Esta meditación consiste en repetir en silencio buenos deseos, primero para una persona a la que quieres, luego para ti y después para otros. No se busca sentir algo concreto: se cultiva una intención.

1. Elige 3 o 4 frases sencillas que te digan algo.
2. Siéntate y dirígelas en silencio a cada persona de la tabla, unos minutos cada una.
3. Sáltate la fila « persona difícil » si no te apetece.
4. Anota lo que has sentido con cada una.

Para quién	Mis frases	Lo que sentí

Con quién fue más fácil, y más difícil:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 131 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que me frena ante la compasión

Los miedos a la amabilidad, conmigo y de los demás

OBJETIVO

Identificar los miedos o resistencias ante la compasión (dársela a uno mismo, recibirla, ofrecerla), frecuentes en personas autocríticas, y explorarlos sin forzarlos.

PARA QUIÉN

Autocrítica severa, vergüenza, historia de maltrato o negligencia, dificultad para aceptar ayuda.

DURACIÓN

20-30 min en sesión

DESARROLLO

1. Normaliza: mucha gente desconfía de la amabilidad, sobre todo si fue escasa o peligrosa en su historia.
2. Recorred los miedos de la tabla y deja que la persona añada otros.
3. Explorad de dónde pueden venir, sin intentar eliminarlos.
4. Elegid un paso muy pequeño, a dosis baja.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los miedos a la compasión se asocian con la autocrítica y con síntomas depresivos (Gilbert et al., 2011). El trabajo se hace de forma gradual y en sesión. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84(3), 239-255.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 131 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que me frena ante la compasión

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Ser amable contigo, recibir ayuda o ternura puede dar miedo. Es frecuente, sobre todo cuando la dulzura ha sido escasa en tu vida. Estos miedos tienen una historia: identificarlos ya es un paso.

1. Lee cada miedo y anota hasta qué punto es verdad para ti (0 a 10).
2. Escribe de dónde puede venir, si lo sabes.
3. Elige un paso muy pequeño, muy fácil.
4. Háblalo con tu psicólogo/a.

El miedo	Verdad para mí (0-10)	De dónde puede venir	Un paso muy pequeño

Lo que entiendo de mis frenos:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 132 · PARA EL PSICÓLOGO

Ayudar sin agotarme

Del malestar empático a la compasión

OBJETIVO

Distinguir el malestar empático (sentir el sufrimiento del otro hasta agotarse) de la compasión (calidez y deseo de ayudar), y construir formas de ayudar que también protejan a quien ayuda.

PARA QUIÉN

Cuidadores familiares, sanitarios, docentes, trabajadores sociales, psicólogos, personas muy empáticas que se agotan.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Explica la diferencia: la empatía hace sentir el dolor del otro; la compasión le añade calidez y ganas de ayudar, y protege más del agotamiento.
2. La persona describe 2 o 3 situaciones en las que ayuda e identifica sus señales de agotamiento.
3. Para cada una, distinguid lo que depende de ella (una acción posible, un deseo) y lo que no.
4. Añadid lo que necesita para sí misma (descanso, apoyo, límites).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En profesionales sanitarios, un agotamiento instalado requiere un acompañamiento específico (fichas de burn-out 97-105). En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 132 · HOJA PARA ENTREGAR

Ayudar sin agotarme

Sentir el dolor de los demás puede agotar. Las investigadoras Tania Singer y Olga Klimecki distinguen este « malestar empático » de la compasión: calidez y ganas de ayudar, sin ahogarse en el sufrimiento del otro. Y la compasión también va dirigida a ti.

1. Elige 2 o 3 situaciones en las que ayudas a alguien.
2. Anota tus señales de agotamiento en cada una.
3. Escribe lo que depende de ti: una acción posible, un buen deseo.
4. Escribe lo que necesitas tú para poder seguir.

Situación en la que ayudo	Mis señales de agotamiento	Lo que depende de mí	Lo que necesito yo

Un límite o un cuidado para mí que pongo en marcha esta semana:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones