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