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