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