

# Practicar la autocompasión en el duelo

## Objetivo

Practicar ejercicios de autocompasión consciente para aliviar el sufrimiento de tu pérdida y aumentar tu autocompasión.

## Lo que debes saber

Todo el mundo merece compasión, especialmente durante los periodos difíciles de su vida, incluido el duelo por la pérdida de un ser querido. Si estás de luto, es posible que tus emociones sufran altibajos durante bastante tiempo. Es posible que te critiques a ti mismo por esos altibajos, esperando de alguna manera que tu estado de ánimo "debería" estar en un nivel parejo, o que ya deberías haberlo superado. La gente que te rodea, o la propia sociedad, puede estar dándote mensajes sobre tu proceso de duelo: que de alguna manera "lo estás haciendo mal".

No hay nada malo o bueno cuando se trata del dolor. Por lo tanto, sólo empeora las cosas cuando nos castigamos a nosotros mismos por nuestras verdaderas emociones. Al igual que tendrías compasión por alguien que te importa y que está en duelo, ¿qué tal si te ofreces esa compasión a ti mismo? Esto no es lo mismo que la lástima por uno mismo. No es ser egoísta. Es una forma sana y eficaz de sanar y avanzar.

Existen muchas investigaciones que demuestran los beneficios psicológicos de la autocompasión consciente, una práctica derivada del concepto budista de "bondad amorosa" y traída a nuestra cultura occidental por los psicólogos Christopher Germer y Kristin Neff, entre otros. Es importante entender los términos "*mindful*" y "*mindful self-compassion*" (MSC). La Asociación Americana de Psicología define la atención plena (o *mindfulness*) como "la conciencia momento a momento de la propia experiencia sin juzgarla". En este sentido, la atención plena es un estado y no un rasgo. Aunque puede ser promovido por ciertas prácticas o actividades, como la meditación, no es equivalente ni sinónimo de ellas".

La MSC combina las habilidades desarrolladas a través de la atención plena con la práctica específica de la autocompasión. Nota: La autocompasión no es lo mismo que sentir lástima por uno mismo. Cuando eres compasivo con otra persona que puede estar sufriendo, no te compadeces de ella, sino que sientes empatía, cuidado, amor, calidez y el deseo de ayudarla a sanar. La MSC puede ayudarte a aprender a extender esos mismos sentimientos hacia ti mismo.

El Dr. Germer escribe: "La autocompasión implica la capacidad de reconfortarnos y tranquilizarnos, y de darnos ánimos, cuando sufrimos, fracasamos o nos sentimos inadecuados. La autocompasión se aprende en parte conectando con nuestra compasión innata por los demás; y la autocompasión también ayuda a crecer y mantener nuestra compasión por los demás."

## Qué hacer

En esta hoja de trabajo, practicarás la generación de frases de autocompasión para decirte a ti mismo y luego registrarás cuándo las usas y cómo te hacen sentir.

En primer lugar, piensa en las frases que podrías decir a un amigo o familiar al que aprecias mucho y que puede estar sufriendo o pasando por un momento difícil y necesita tu apoyo. Escríbelas a continuación.

---

---

---

---

---

---

---

A continuación, describe qué es lo que te supone un reto emocional durante este tiempo de duelo.

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son tus preocupaciones, miedos, cavilaciones, esperanzas?

---

---

---

---

Ahora, ¿qué puedes decirte a ti mismo que sea amable y compasivo, que te acepte, que no te juzgue y que comprenda *todos tus* sentimientos? Si tienes problemas para pensar en algo que decir, piensa en lo que podrías decir a un ser querido y escríbelo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

He aquí algunas declaraciones posibles:

Estoy bien como estoy.

Voy a superar este momento difícil.

Me perdono a mí mismo(a).

Soy una buena persona.

Tengo necesidades y deseos normales.

Tengo emociones y sentimientos normales.

Me quiero a mí mismo(a).

Soy fuerte y resistente.

Me estoy esforzando y merezco apoyo.

Está bien ser imperfecto(a).

Soy una persona amable y cariñosa.

Está bien estar cansado(a), triste, ansioso(a) y asustado(a) mientras hago el duelo.

A continuación, te ofrecemos otras afirmaciones, extraídas de la literatura de atención plena sobre la bondad amorosa. Piensa en estas afirmaciones como deseos o, si quieres, como oraciones.

Que esté a salvo.

Que me libre del sufrimiento físico.

Que esté en paz.

Que ame y sea amado.

Que tenga salud.

Que me acepte como soy.

Que sea feliz.

Que sea amable conmigo mismo.

Que me libere de las penas.

Que pueda vivir con  
tranquilidad.

Tus propias ideas:

---

¿Qué afirmaciones te gustaría repetirte a ti mismo(a) en la próxima semana? Escríbelas a continuación.

---

---

---

---

Registra cuándo utilizas las frases y cómo te sientes antes y después.

<b>Fecha</b>	<b>¿Cómo te sientes antes de usar MSC?</b>	<b>Declaración MSC utilizada</b>	<b>¿Cómo te sientes ahora?</b>

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué fue lo más difícil de hacer el ejercicio de MSC? ¿Por qué?

---

---

---

¿Qué aspectos del ejercicio te han parecido reconfortantes o útiles en tu proceso de duelo?

---

---

---

¿Qué afirmaciones de autocompasión te gustaría repetirte a ti mismo con regularidad? Hazlo durante diez minutos cada día, incluso si no estás experimentando sentimientos de angustia.

---

---

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de manera diferente para progresar en esta área de tu recuperación?

---

---

---