

Ejercicio práctico. Carta autocompasiva

Bases

Este ejercicio pide que te escribas una carta expresando compasión por un aspecto de ti mismo que no te gusta. Las investigaciones muestran que las personas que responden con compasión a sus propios defectos y contratiempos, más que castigarse una y otra vez, experimentan una mejor salud física y mental.

Tiempo requerido

15 minutos.

Instrucciones

Primero, identifica algo de ti mismo por lo que te sientes avergonzado, inseguro o no lo suficientemente bueno. Puede ser algo relacionado con tu personalidad, comportamiento, habilidades, relaciones o cualquier otra cosa de tu vida.

Una vez lo tengas identificado, escribe y describe cómo te hace sentir. ¿Triste? ¿Avergonzado? ¿Enfadado? Intenta ser tan honesto como puedas, nadie más va a leer la carta, solo tú.

El siguiente paso es escribir una carta a ti mismo expresando compasión, comprensión y aceptación hacia la parte de ti mismo que no te gusta.

Al escribir sigue estos puntos:

1. Imagina que hay alguien que te quiere y te acepta incondicionalmente por lo que eres. ¿Qué te diría esa persona sobre esa parte de ti?
2. Recuerdate que todo el mundo tiene cosas que no le gustan, todos tienen defectos. Piensa acerca de como muchas otras personas en el mundo están pasando por lo mismo que tú.
3. Ten en cuenta la manera en que han sucedido las cosas en tu vida, el entorno familiar en el que has crecido, o incluso los genes que pueden haber contribuido a este aspecto negativo de ti mismo.
4. De una manera compasiva, pregúntate a ti mismo si hay algo que puedas hacer para mejorar o afrontar mejor este aspecto negativo. Céntrate en cómo los cambios constructivos te pueden hacer más feliz, más sano, más satisfecho, y evitar juzgarte a ti mismo.
5. Después de escribir la carta, déjala por un rato. Retómala más tarde y léela de nuevo. Puede ser especialmente útil leerla cuando te sientas mal por este aspecto de ti mismo, como recordatorio para ser más auto compasivo.

Evidencia de que funciona

Los participantes en un estudio online que escribieron un párrafo sobre ellos mismos sobre una debilidad personal posteriormente reportaron mayores sentimientos de auto compasión. También, experimentaron otros beneficios psicológicos, como mayor motivación para la mejora personal.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(9), 1133-1143.

Otros estudios que lo corroboran:

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & 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, 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.

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.

Por qué funciona

La autocompasión reduce el dolor de la vergüenza y la auto crítica que comprometen la salud mental y el bienestar y ayuda a la mejora personal. Escribir es una poderosa manera de afrontar los sentimientos negativos y cambiar la manera de pensar sobre una situación difícil.

Escribir de una manera auto compasiva puede ayudar a sustituir al crítico interno por una voz más compasiva (una que consuela y reconforta en vez de regañar por las dificultades). Lleva tiempo y práctica, pero cuanto más escribas de esta forma, más familiarizada y natural será la voz compasiva, y más fácil será recordar tratarte a ti mismo amablemente cuando te sientas mal contigo mismo.

Fuentes

Juliana Breines, Ph.D., Brandeis University

Kristin Neff, Ph.D., University of Texas, Austin

Greater Good in Action. Science-based Practices for a Meaningful Life.

<http://ggia.berkeley.edu/>