

AUTOCOMPASIÓN



Índice



I. AUTOCOMPASIÓN



2. AUTOCOMPASIÓN: EVIDENCIA CIENTÍFICA



3. AUTOCOMPASIÓN VS AUTOESTIMA



4. BIBLIOGRAFÍA

I

AUTOCOMPASIÓN

“La autocompasión es una actitud interna de amabilidad, aceptación y cuidado hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, fracaso o sensación de insuficiencia. ”



Componentes de la autocompasión



AUTOCOMPRENSIÓN

En lugar de autocrítica



SENTIDO DE HUMANIDAD COMPARTIDA

En lugar de aislamiento



MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Reconocer pensamientos o emociones dolorosas
sin identificarse exageradamente con ellos

2

AUTOCOMPASIÓN:
EVIDENCIA CIENTÍFICA

Qué ha mostrado la evidencia científica

Menores niveles de ansiedad, depresión y estrés (MacBeth & Gumley, 2012).).

Mayor bienestar psicológico, satisfacción vital y resiliencia emocional, con una correlación media cercana a $r \approx .47$ (Zessin et al., 2015).

Fortalece la motivación (Breines & Chen, 2012).

3

AUTOCOMPASIÓN VS AUTOESTIMA

Muchas concepciones de autoestima se basan en evaluaciones, lo que puede dar lugar a una autoestima frágil, dependiente de logros, éxito, reconocimiento externo o comparación social.

La autocompasión, en contraste, ofrece una autoaceptación incondicional: el valor personal no depende de cumplir ciertos estándares, sino del simple hecho de ser.



4

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Neff, K. D. (2024). Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo (trad. Remedios Diéguez Diéguez). Ediciones Paidós.

Neff, K. D. & Germer, C. (2022). Enseñando el programa de mindfulness y autocompasión. Guía para profesionales (trad. David González Raga). Desclée de Brouwer.

Neff, K. D. & Germer, C. (2020). Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión (trad. David González Raga). Desclée de Brouwer.



Bibliografía

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology research and behavior management*, 15, 2599-2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

