

# Ejercicios de autocompasión

Trabaja sobre una situación difícil concreta. La idea es tratarte con el cuidado que darías a alguien que aprecias, no exigirte sentirte bien de inmediato.

## El momento difícil

Describe en una frase qué pasó y qué te duele, sin exagerarlo ni quitarle importancia.

---

## Reconozco que esto duele

Ponle nombre a lo que sientes: "esto es un momento de sufrimiento". Aceptar el dolor, en vez de pelear con él, es el primer paso.

---

## No soy el único o la única en esto

El sufrimiento, los errores y las dificultades son parte de la experiencia humana; otras personas también pasan por esto.

---

## Qué le diría a un buen amigo en mi situación

Escribe con el mismo tono que usarías con alguien que aprecias y que está pasando por esto.

---

## Una frase amable y realista para mí

Que puedas creer: amable y concreta, sin exigirte sentirte bien de inmediato.

---

## Una acción pequeña de cuidado

Algo concreto que te apoye hoy: descansar, pedir apoyo, poner un límite o darte un respiro.

---

No se trata de excusar errores ni de sentirte bien a la fuerza, sino de darte el respeto y el cuidado que ofrecerías a alguien que aprecias.