



La autocompasión reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, mejorando la salud mental ante situaciones difíciles.



Las investigaciones neurocientíficas y en psicología respaldan los beneficios de la autocompasión para el bienestar emocional.

Cuál es el hábito que se puede practicar cada día para reducir la ansiedad y el estrés

» Desde hace dos décadas, investigadores en neurociencias y psicología lo estudian y se han publicado miles de estudios sobre sus beneficios. Cómo se puede adoptar para reducir los síntomas de la angustia emocional.

A veces la vida da vueltas inesperadas. Nadie elige atravesar un divorcio complicado, recibir un diagnóstico difícil por una enfermedad o sufrir algún tipo de discriminación.

En esos momentos, la ansiedad se manifiesta como una sensación de inquietud y temor, mientras el estrés puede poner al cuerpo y la mente en alerta.

El hábito que alivia la ansiedad

Durante las últimas dos décadas, las investigaciones en neurociencias y psicología aportaron más pruebas de que cada persona tiene una herramienta poderosa para esas situaciones: es la autocompasión, la capacidad de tratarse con amabilidad y comprensión en momentos de sufrimiento, fracaso o dolor personal.

Significa que cada persona puede darse a sí misma la misma compasión que se da-



Kristin Neff, experta pionera en autocompasión, destaca tres elementos clave: amabilidad, humanidad compartida y atención consciente.

ría a un buen amigo ante alguna dificultad.

Una de las pioneras en el estudio de la autocompasión fue Kristin Neff, profesora asociada en el Departamento de

Psicología Educativa de la Universidad de Texas en Austin, Estados Unidos.

En la revista Annual Review of Psychology, Neff explicó que la autocompasión signi-

fica tratarse con amabilidad y comprensión cuando surgen el dolor, el fracaso o la sensación de no estar a la altura.

"Se puede entender como la compasión por la experiencia

del sufrimiento dirigida hacia uno mismo", aclaró.

Esa actitud se compone de tres elementos: amabilidad hacia uno mismo, reconocimiento de que el sufrimiento es una experiencia compartida con otras personas y atención consciente a las emociones y pensamientos.

La experta revisó más de 4.000 investigaciones que ya se publicaron sobre autocompasión. Los resultados muestran que este hábito produce beneficios concretos, según la revisión de Neff:

- Reducción de ansiedad, depresión y estrés: Las personas autocompasivas presentan niveles más bajos de ansiedad, síntomas depresivos, estrés y pensamientos negativos.

- Mayor resiliencia frente a desafíos: La autocompasión actúa como un recurso de resiliencia ante divorcios, violen-



Practicar autocompasión fomenta el bienestar psicológico, aumenta la felicidad, la esperanza y disminuye sentimientos de vergüenza y culpa.



Expertos destacan que la autocompasión regula mejor las emociones difíciles.

cia, enfermedades, desastres naturales, prejuicio y traumas.

- Mejor afrontamiento del trauma: Reduce el riesgo de desarrollar trastorno de estrés posttraumático y favorece el crecimiento personal tras experiencias traumáticas.

- Aumento del bienestar psicológico: Se asocia a mayor felicidad, satisfacción con la vida, esperanza, vitalidad, gratitud, curiosidad y autenticidad.

- Menor vergüenza y culpa: La autocompasión disminuye sentimientos de vergüenza y culpa en situaciones dolorosas o de fracaso.

- Mejor regulación emocional: Facilita el manejo de emociones difíciles y reduce la tendencia a evitar o quedar atrapado en emociones negativas.

- Relaciones interpersonales más sanas: Mejora la calidad de las relaciones, promueve la empatía, la autenticidad y la satisfacción en vínculos afectivos y familiares.

- Hábitos de salud positivos: Se relaciona con menos conductas dañinas (como fumar tabaco), mejor alimentación, mayor actividad física, mejor calidad de sueño y más autocuidado.

- Motivación sana y aprendizaje de los errores: Facilita la motivación basada en el deseo de bienestar y aprendizaje, no en la autocrítica. Disminuye el miedo al fracaso y fomenta el volver a intentarlo.

- Mejor salud física: Estudios indican mejoras en el funcionamiento inmunológico, menor cortisol (hormona del estrés), y menos síntomas físicos como dolores o problemas respiratorios.

- Protección ante baja autoestima: La autocompasión reduce el impacto negativo de la baja autoestima y ofrece estabilidad emocional más allá de logros o apariencia.

Todos estos beneficios tienen respaldo en estudios experimentales, longitudinales y meta-análisis incluidos.

Fortaleza interior y bienestar

Días atrás, un equipo de investigadores de Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, la Universidad de Helsinki, en Finlandia, y la Universidad



La escritura puede ser una herramienta eficaz para cultivar la autocompasión al expresar y procesar emociones difíciles con honestidad y cuidado.

de Nicosia, en Chipre, publicaron en la revista Scientific Reports un trabajo que suma más pruebas sobre las bondades de la autocompasión.

Buscaron entender cómo ser amable con uno mismo impacta en la relación entre la resiliencia (como capacidad de salir adelante cuando todo se complica) y el malestar emocional, como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Para eso, invitaron a 500 adultos a responder encuestas sobre cómo se sienten, cómo se tratan y cómo enfrentan los problemas.

Los resultados muestran que quienes logran adaptarse mejor a los desafíos suelen tener menos síntomas negativos, y que el trato compasivo hacia uno mismo ayuda a explicar esa relación.

Además, se detectó que las mujeres suelen sentirse más estresadas y ansiosas, mientras que los hombres tienden a

ser más autocompasivos.

Los investigadores también propusieron que aprender a ser más comprensivos con nosotros mismos puede ser clave para cuidar la salud mental y sobrellevar momentos difíciles.

El hábito que transforma emociones

La autocompasión puede desarrollarse con ejercicios sencillos e informales o también con programas con instructores especializados.

Escribir una carta de apoyo a uno mismo, poner una mano en el pecho o repetir frases amables durante momentos de dificultad son algunas de las prácticas de autocompasión informales recomendadas.

Neff indica que "las prácticas informales como poner una mano en el corazón y hablarse con amabilidad en momentos difíciles resultaron igual de impactantes para aprender auto-

compasión que la meditación formal".

Consultado por Infobae, el psicólogo y magister en salud Martín Reynoso, director de Train your Brain y autor del libro Mindfulness, la meditación científica, consideró: "Un punto importante es aprender a detectar esa voz crítica, que también se llama la hostilidad naturalizada".

Luego, señaló, "es clave encontrar formas de poder suavizar esa voz crítica. Hay muchas posibilidades de conseguirlo al hacer caminatas, tomar un rico café o al hacer una práctica meditativa formal".

Programas de autocompasión.

En diálogo con Infobae, la médica neuróloga y magister en psiconeuroendocrinología Mariela De la Fuente, instructora certificada en el Centro de Autocompasión Mindful en los Estados Uni-

dos, dio detalles de las prácticas formales.

Explicó que "la autocompasión es una experiencia que se puede entrenar. Consiste en desarrollar la habilidad de tratarnos con mayor amabilidad cuando enfrentamos momentos difíciles".

Implica preguntarnos "¿qué necesito en este momento?", precisó. "Muchas veces, la respuesta más sabia ante el sufrimiento es una acción compasiva, como reunirse con amigos", dijo.

"También es posible practicarla de manera informal en pocos minutos, si surge una situación cotidiana desafiante, o a través de la meditación formal", acotó.

En la actualidad, existen programas oficiales, como Autocompasión Mindful (MSC) y Autocompasión Fiera (FSC), que permiten aprender y combinar estas prácticas. "Están diseñadas para incorporar la autocompasión en la vida diaria", puntualizó.

Igualmente De la Fuente aclaró que "la clave está en practicar sin forzar el proceso, pero evitando la autocomplacencia. Se trata de ser un aprendiz paciente y vivir en una presencia amorosa conectada".

Estos programas suelen ofrecerse en formato presencial u online y se estructuran en encuentros semanales donde se fomenta la práctica regular fuera de clase.

Aprender a cuidarse sin miedo

La Autocompasión Fiera, según Neff, es la capacidad de cuidarse tomando acciones firmes y protectoras frente al sufrimiento, defender las propias necesidades y establecer límites saludables.

Incluye prácticas como decir "no" a situaciones dañinas, expresar emociones difíciles y buscar cambios cuando algo resulta injusto. Representa la fuerza activa de la autocompasión.

A diferencia de la Autocompasión Mindful, que se enfoca en aceptar y reconfortar el dolor con amabilidad y atención consciente, la Autocompasión Fiera implica actuar para protegerse y transformar el entorno.

Mientras la versión "mindful" prioriza la calma y la autoaceptación, la "fiera" impulsa a enfrentar desafíos y defender el propio bienestar de manera activa. Ambas dimensiones se complementan para un cuidado integral.

Por Valeria Román
Fuente: Infobae



Prepararse una taza de té simboliza un gesto simple de autocuidado que encarna la autocompasión ante el sufrimiento cotidiano.