



LIMITES CON **COMPASIÓN**

Cuadernillo realizado por Carina Barilá

www.mindfulnessycompasion.com.ar



Hola! gracias por estar acá y ser parte de la comunidad ocmpasiva.

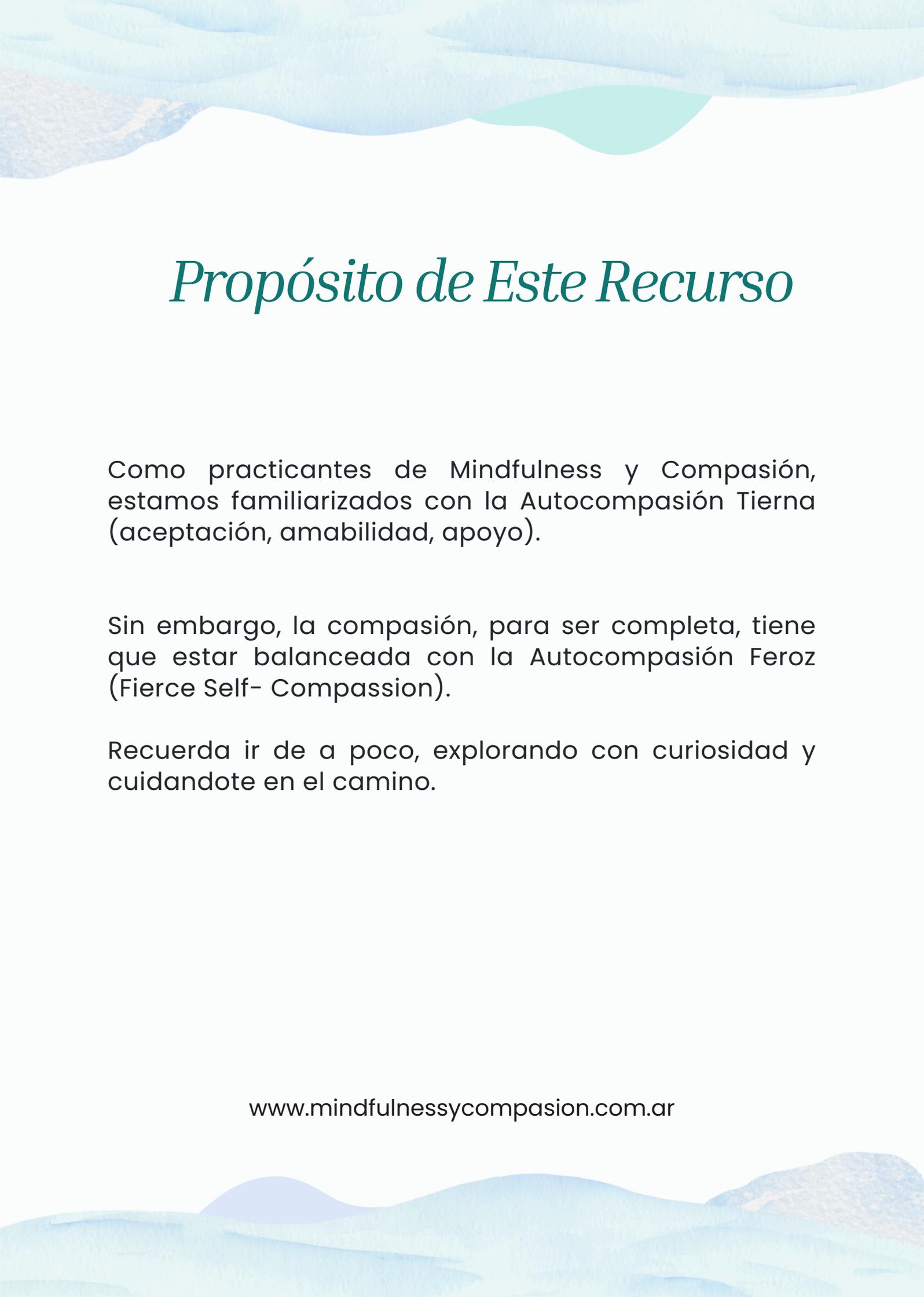
Mi nombre es Carina Barilá, soy psicóloga clínica, especialista ansiedad, mindfulness y autocompasión.

Estoy emocionada de presentarte este cuaderno de trabajo que complementa la clase "Limites con Compasión"

La he preparado con la intención de practicar juntas/os ell lado feroz de la autocompasión.

Hoy podras acceder a ellos como parte de tu inscripción a la comunidad.

Empecemos!



Propósito de Este Recurso

Como practicantes de Mindfulness y Compasión, estamos familiarizados con la Autocompasión Tierna (aceptación, amabilidad, apoyo).

Sin embargo, la compasión, para ser completa, tiene que estar balanceada con la Autocompasión Feroz (Fierce Self- Compassion).

Recuerda ir de a poco, explorando con curiosidad y cuidandote en el camino.

www.mindfulnessycompasion.com.ar



El equilibrio necesario

“Necesitamos amor en nuestros corazones para no perpetuar un ciclo de ira y odio, pero necesitamos fiereza para que no dejemos que las cosas continúen en su camino dañino actual.”

KRISTIN NEFF



WWW.MINDFULNESSYCOMPASION.COM.AR

Introducción: el equilibrio necesario

Cuando pensamos en compasión solemos asociarla con amabilidad, ternura o consuelo —y sí, esa es una parte esencial. Pero si solo desarrollamos esa ala, nos quedamos sin equilibrio.

La autocompasión tierna o yin, nos ayuda a sostenernos, a decirnos “me doy cuenta que esto duele y me ofrezco cuidado”.

La autocompasión feroz, o yang, en cambio, nos invita a actuar: a decir “basta”, a poner límites, a proteger lo que valoramos, a motivarnos.

Kristin Neff habla de que la compasión completa tiene estas dos energías:

🌸 la amabilidad que consuela
🔪 y la valentía que protege.

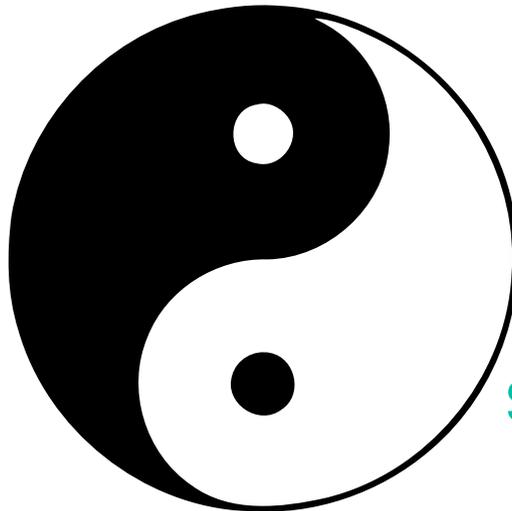
Metáfora del YIN y YANG de la Autocompasión

DR. KRISTIN NEFF

YIN

Energía femenina
Sostenernos
amablemente

Implica estar con
nuestro dolor de
manera cariñosa:
Reconfortándonos
Calmándonos
Validándonos

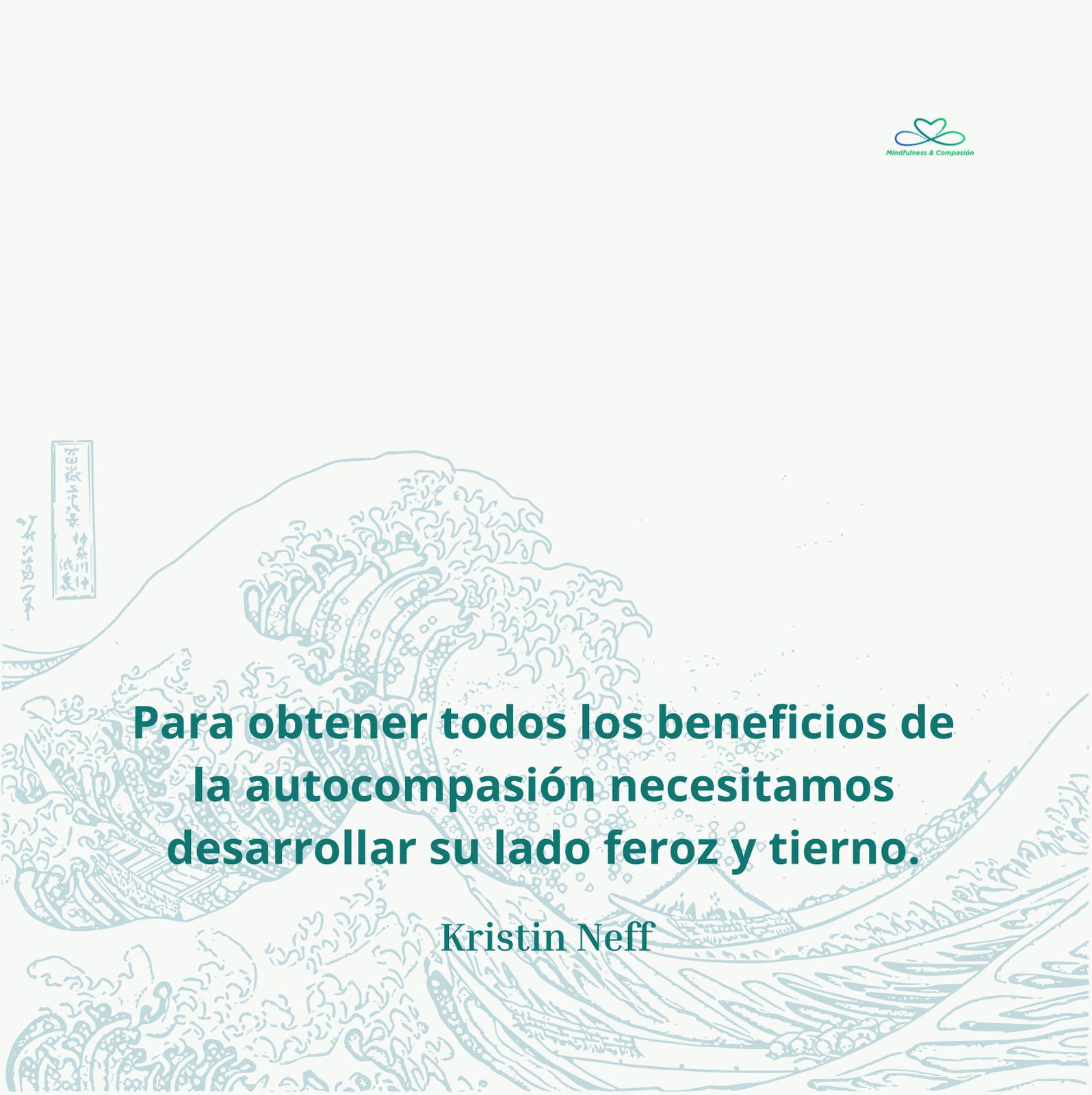


YANG

Energía
masculina
Sostenernos con
fuerza y
empoderamiento

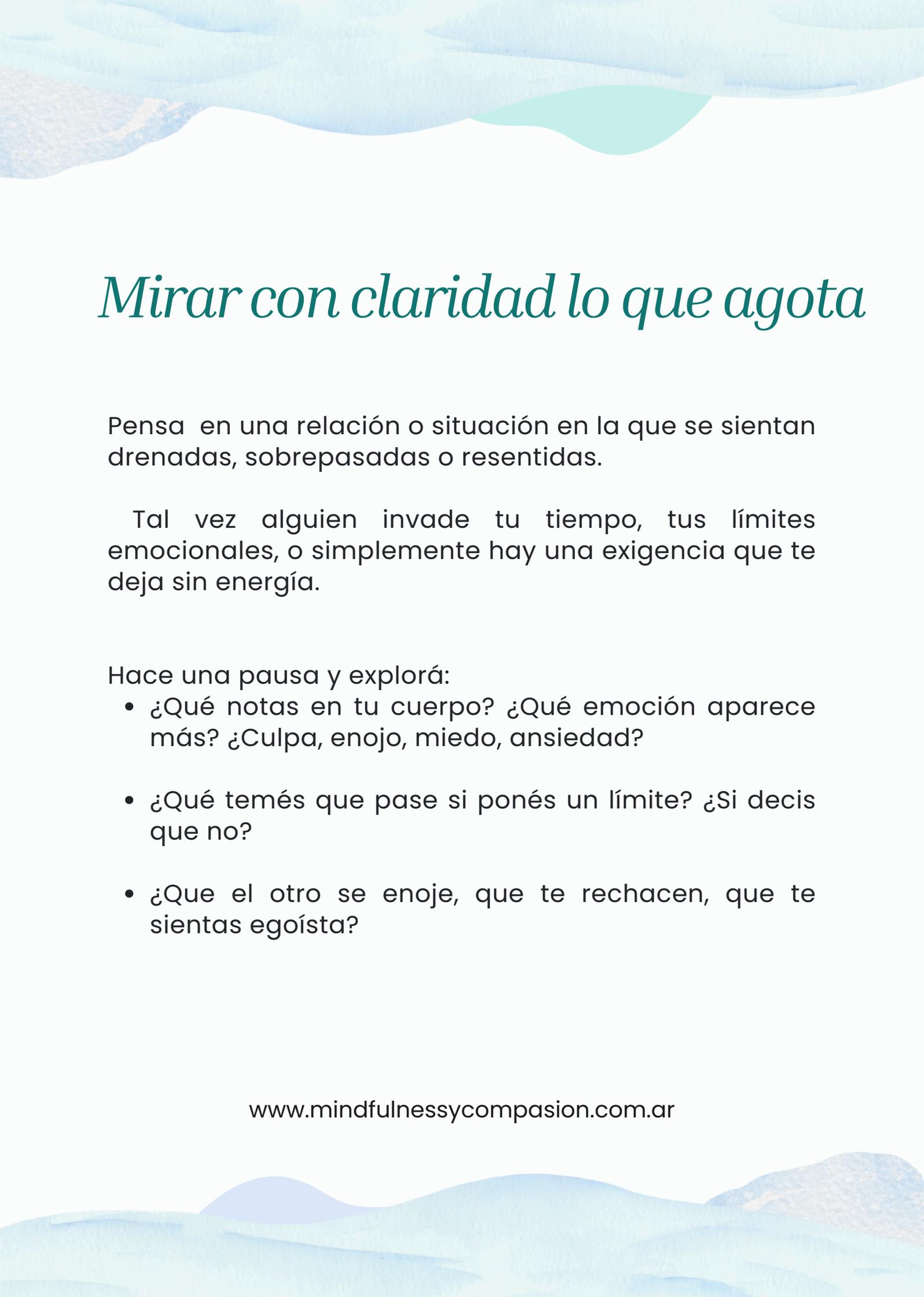
Implica actuar en el
mundo con coraje:
Protegernos
Proveernos
Motivarnos

Aprendiendo
a decir
"SI" y "No"



Para obtener todos los beneficios de la autocompasión necesitamos desarrollar su lado feroz y tierno.

Kristin Neff



Mirar con claridad lo que agota

Pensa en una relación o situación en la que se sientan drenadas, sobrepasadas o resentidas.

Tal vez alguien invade tu tiempo, tus límites emocionales, o simplemente hay una exigencia que te deja sin energía.

Hace una pausa y explorá:

- ¿Qué notas en tu cuerpo? ¿Qué emoción aparece más? ¿Culpa, enojo, miedo, ansiedad?
- ¿Qué temés que pase si ponés un límite? ¿Si decis que no?
- ¿Que el otro se enoje, que te rechacen, que te sientas egoísta?

Mirar con claridad lo que agota

“El primer paso de la compasión feroz es reconocer la amenaza —no para pelear, sino para cuidar.”

En CFT (terapia centrada en compasión) hablamos de tres sistemas emocionales:

1. Sistema de amenaza: se activa con miedo o peligro (real o interno).
2. Sistema de logro: se activa con la búsqueda y el hacer.
3. Sistema de calma y afiliación: se activa con seguridad, conexión y afiliación.

Cuando no ponemos límites, solemos quedar atrapados entre la amenaza y la culpa.

Pero cuando aprendemos a decir no desde la calma y el cuidado, el cuerpo siente alivio, no culpa.

Introducción: que pasa en el cuerpo

Este espacio está dedicado a reconocer cómo el cuerpo nos muestra lo que la mente todavía no entiende.

Cada vez que decimos sí cuando queríamos decir no, algo dentro de nosotras/os se tensa, se apaga o se cansa.

Practicar límites con compasión no es volverse personas rígidas ni frías:

es aprender a cuidarnos sin cerrarnos al otro, a decir no con un corazón abierto.

Te invito a explorar **cómo se siente en tu cuerpo** el equilibrio entre las dos energías de la compasión:

🌸 Compasión tierna (Yin) – la que calma, consuela y sostiene.

🔥 Compasión feroz (Yang) – la que protege, provee y motiva el cambio.

Ambas son necesarias. Una abraza, la otra defiende.
Cuando trabajan juntas, nace el verdadero cuidado.

Ejercicio – “El cuerpo como guía”

Tu cuerpo sabe antes que tu mente.
Te invita a pausar, a sentir, a escuchar.

Práctica:

1. Llevá una mano al corazón y otra al plexo solar (un poco arriba del ombligo).
2. Sentí tu respiración sin cambiarla.
3. Notá si el cuerpo pide firmeza o suavidad.
 - Si necesitás firmeza, apoyá las manos en las caderas mientras dejas los pies firmes en el piso, o formá un puño suave sobre el corazón.
 - Si necesitás suavidad, acariciá tus manos o colocá una mano sobre otra en tu corazón.
4. Quedate respirando ahí unos instantes, dejando que tu cuerpo te muestre lo que necesita.

¿Qué mensaje me da mi cuerpo sobre mis límites?

Conceptos clave

1. La autocompasión completa tiene dos fuerzas:

- Tierna: consolar, calmar, validar.
- Feroz: proteger, proveer, motivar.

(Neff, 2021)

2. Decir “no” con compasión es una práctica.

No se trata de cerrarte, sino de honrar tus límites para poder seguir presente sin resentimiento.

3. En CFT aprendemos que el cuerpo se regula a través de tres sistemas:

- **Amenaza:** lucha, huida, congelamiento, sumisión.
- **Logro:** energía para actuar, crear, resolver.
- **Calma:** seguridad, cuidado, pertenencia.
- Cuando podés habitar el sistema de calma, surge la fuerza de la compasión feroz.

4. Aceptar no es complacer.

Aceptar es soltar el control. Complacer es decir “sí” desde el miedo.

La práctica te invita a moverte hacia un “no” claro y amable.

www.mindfulnessycompasion.com.ar

La pregunta de la
autocompasión

¿Qué necesito en este
momento?

Ejercicio – “¿Qué necesito ahora?”

Cerrá los ojos unos momentos.

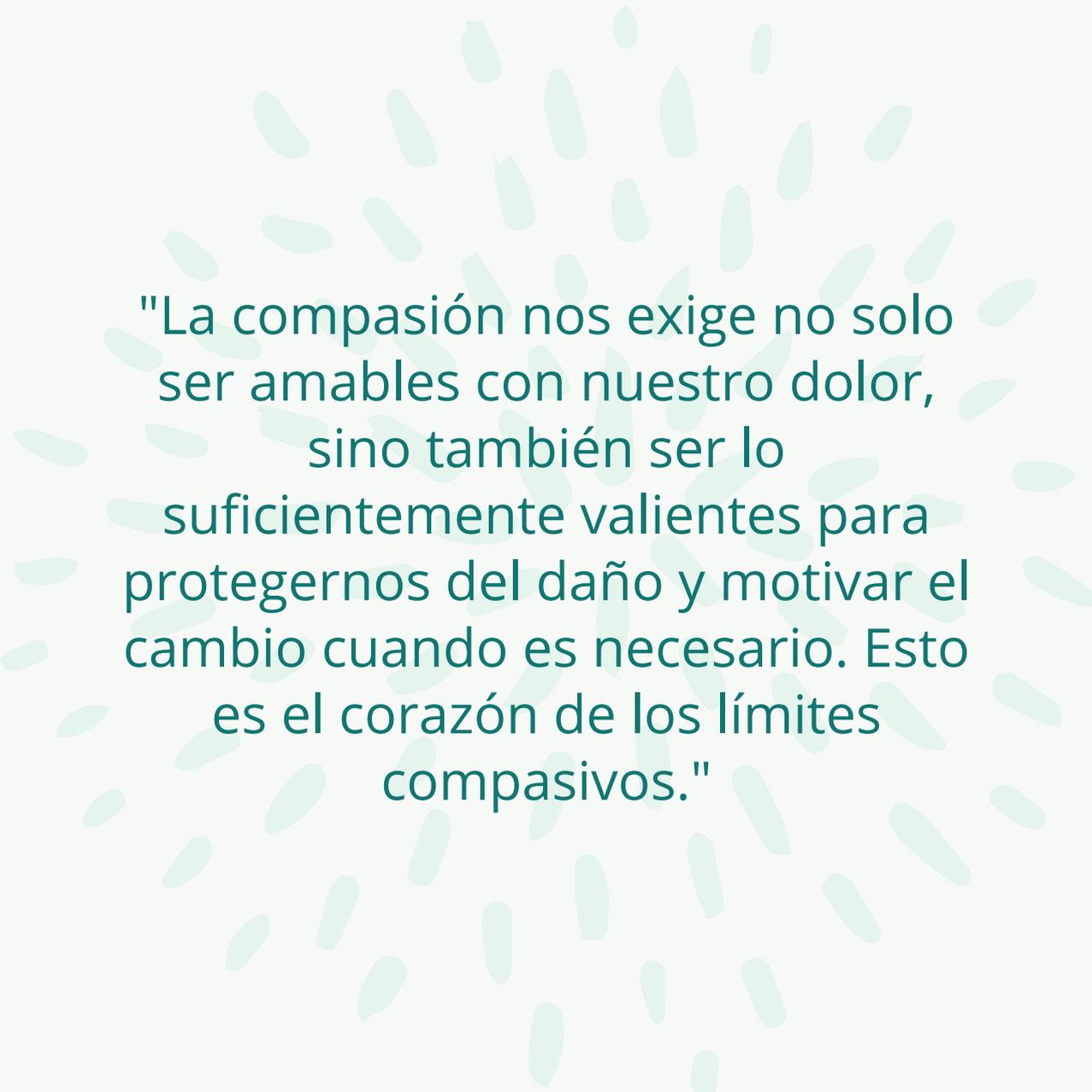
Sentí tu respiración, tu cuerpo tal como está, y preguntate:
“¿Qué necesito en este momento?”

Foco	Pregunta guía	Pequeño ejemplo
 Consuelo	¿Necesito ternura o consuelo?	“Puedo darme un rato para llorar o descansar.”
 Calmar	¿Necesito soltar tensión física?	“Respiro lento y dejo caer los hombros. Me enraizo en las plantas de los pies”
 Validar	¿Necesito reconocer lo que siento?	“Tiene sentido que me sienta así.”
 Proteger	¿Necesito marcar un límite?	“Hoy no puedo con eso.”
 Proveer	¿Qué necesito darme o pedir?	“Voy a prepararme algo nutritivo / pedir ayuda/.”
 Motivar	¿Qué quiero cuidar o recuperar?	“Voy a dar un paso, aunque sea pequeño. Voy a empezar por un 1%”

 Reflexioná:

¿Cuál de estas energías sentís que necesitás más en este momento?

¿Cómo podrías ofrecértela hoy, aunque sea en un 1%?



"La compasión nos exige no solo ser amables con nuestro dolor, sino también ser lo suficientemente valientes para protegernos del daño y motivar el cambio cuando es necesario. Esto es el corazón de los límites compasivos."

El tacto

ES UNA MANERA EFECTIVA Y RÁPIDA DE CUIDARNOS

Activa el Sistema nervioso parasimpático que nos calma y nos centra. Que nos motiva y nos protege.

Señal de cuidado y apoyo.

Circuito de cuidado de todos los mamíferos.



El cuerpo responde inmediatamente al contacto físico independientemente de donde provenga

Exploraremos un gesto que ayude a sentirte calmado y consolado y otro que te ayude a sentirte fuerte, empoderado, apoyado



Algunos gestos:

- Un puño en tu corazón con la otra mano sobre él
- Una o dos manos en el plexo solar, su centro energético (que se encuentra justo debajo de tu caja torácica y aproximadamente tres pulgadas por encima de su ombligo)
- Una mano en tu corazón y otra en tu plexo solar
- Apretando tu propia mano
- Dos brazos plantados firmemente en tus caderas

Compasion feroz

Dimensión de la Fiereza	Definición (Pregunta Central)	¿Cómo se Manifiesta en Límites?
PROTEGER	¿Cómo puedo mantenerme a salvo del daño?	Poner límites, decir "No" sin culpa, defender tus valores.
PROVEER	¿Cómo puedo satisfacer mis necesidades?	Establecer espacio para el descanso, el autocuidado, la práctica.
MOTIVAR el Cambio	¿Cómo puedo crecer y superar el sufrimiento?	Acceder a la disciplina compasiva, confrontar la injusticia.

Los 3 Componentes del No Compasivo

Componente clásico	Cómo se manifiesta en la Pausa del No Compasivo	Energía asociada
Mindfulness	Observar la incomodidad del límite, sentir el cuerpo sin juicio.	Claridad
Humanidad compartida	Reconocer que decir no es difícil para todos los humanos.	Conexión
Amabilidad / Compasión feroz	Protegerse, afirmarse y actuar desde el respeto propio.	Valentía

Pausa del “No” Compasivo

Podés leerla en voz alta o escuchar el audio correspondiente.
Cerrá los ojos.

Elegí una situación pequeña donde te cuesta decir “no”.

No algo extremo, solo algo cotidiano donde sientas que tus límites están siendo exigidos.

Sentí el cuerpo.

¿Dónde aparece la incomodidad? ¿En el pecho, la garganta, el estómago?

Respirá dentro de esa zona, sin forzar.

Ahora repetí internamente, con amabilidad:

“Está bien cuidar mis límites.”

“Puedo decir no con un corazón abierto.”

“Mi bienestar también importa.”

Sentí la fuerza tranquila de tu cuerpo, la firmeza de tus pies.

Esto es la compasión feroz: amor en movimiento.

Si aparece culpa o miedo, respondete:

“Es difícil decir que no, y aún así estoy aprendiendo a cuidarme.”

Imaginá que pronunciás ese “no” desde el corazón, sin dureza.

Solo claridad, respeto y presencia.

Permanecé respirando unos instantes en esa sensación de equilibrio entre ternura y fuerza.

“Soy fuerte y amable al mismo tiempo.

Decir no también es una forma de amor.”



Cuando la práctica incomoda

A veces, cuando empezamos a ofrecernos cuidado, aparece incomodidad.

Podemos sentir ansiedad, culpa o incluso enojo.

No significa que la práctica esté saliendo “mal”.

Es lo que Kristin Neff y Chris Germer llaman backdraft:

“Cuando abrimos la puerta al amor, primero sale el dolor que estaba detrás.” (Neff & Germer, 2018)

Y en CFT, Paul Gilbert lo explica como una resistencia al cuidado:

nuestro sistema de amenaza reacciona ante algo nuevo, aunque sea bueno.

✿ Si te pasa:

- No te fuerces.
- Vuelve al cuerpo, al tacto o a la respiración. Movete. Anda lento retomando la practica. Comparti en el foro las dudas.

Recordate:

- “Esto también forma parte de la práctica.”

El cuerpo está aprendiendo que es seguro cuidarse.

Un 1% que cambia todo

Registro del 1 %

Durante los próximos días, observá un solo gesto pequeño de autocuidado que te gustaría mantener.

 “Hoy me permito un pequeño gesto para honrar mis límites.”

Escribí:

- ¿Qué hice para cuidarme?
- ¿Cómo se sintió en el cuerpo?
- ¿Qué aprendí sobre lo que necesito?

Recuerda

La autocompasión feroz es el
coraje de protegerte,
la tierna, la suavidad que te
sostiene.

Ambas son formas de amor.”

Carina Barilá

2025 Creado por Carina Barilá de Mindfulness y Compasión® como parte del registro en la membresía “Comunidad compasiva”

1ª Edición

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS©

Registrado ante DNDA - ley N°11.723

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su divulgación, difusión o transmisión en cualquiera de sus formas (electrónico, mecánico, grabación u otros). No se permite su difusión masiva total o parcial del contenido de esta obra en ningún tipo de medio digital o físico.

Prohibida su copia o alteración.

Esta obra solo puede ser comercializada o difundida por Carina Barilá de Mindfulness y Compasión®

