

The background features a light teal watercolor wash with darker teal accents. Overlaid on this are several thin, black, hand-drawn style lines that form loops and swirls, primarily in the top right and bottom left corners.

Membresia comunidad compasiva

DICIEMBRE AMABLE
Menos exigencia y mas
presencia

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 "Conociendo mis sistemas de regulación emocional"

La he preparado con la intención de practicar juntas/os el reconocer como mejorar tu presencia en medio de momentos mas exigidos.

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

Empecemos!

Propósito de Este Recurso

Este cuaderno te va a ayudar a entrenar tu presencia, reconocer las exigencias poco útiles, practicar la gratitud y la presencia.

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

El equilibrio necesario

“El objetivo de la práctica espiritual no es perfeccionarte, sino perfeccionar tu amor.”

Jack Kornfield



WWW.MINDFULNESSYCOMPASION.COM.AR

Mirar con claridad

Diciembre puede encender la exigencia y el piloto automático. Este mes trabajamos en recuperar presencia, reconocer nuestros límites y volver al camino que nos importa con firmeza y suavidad.

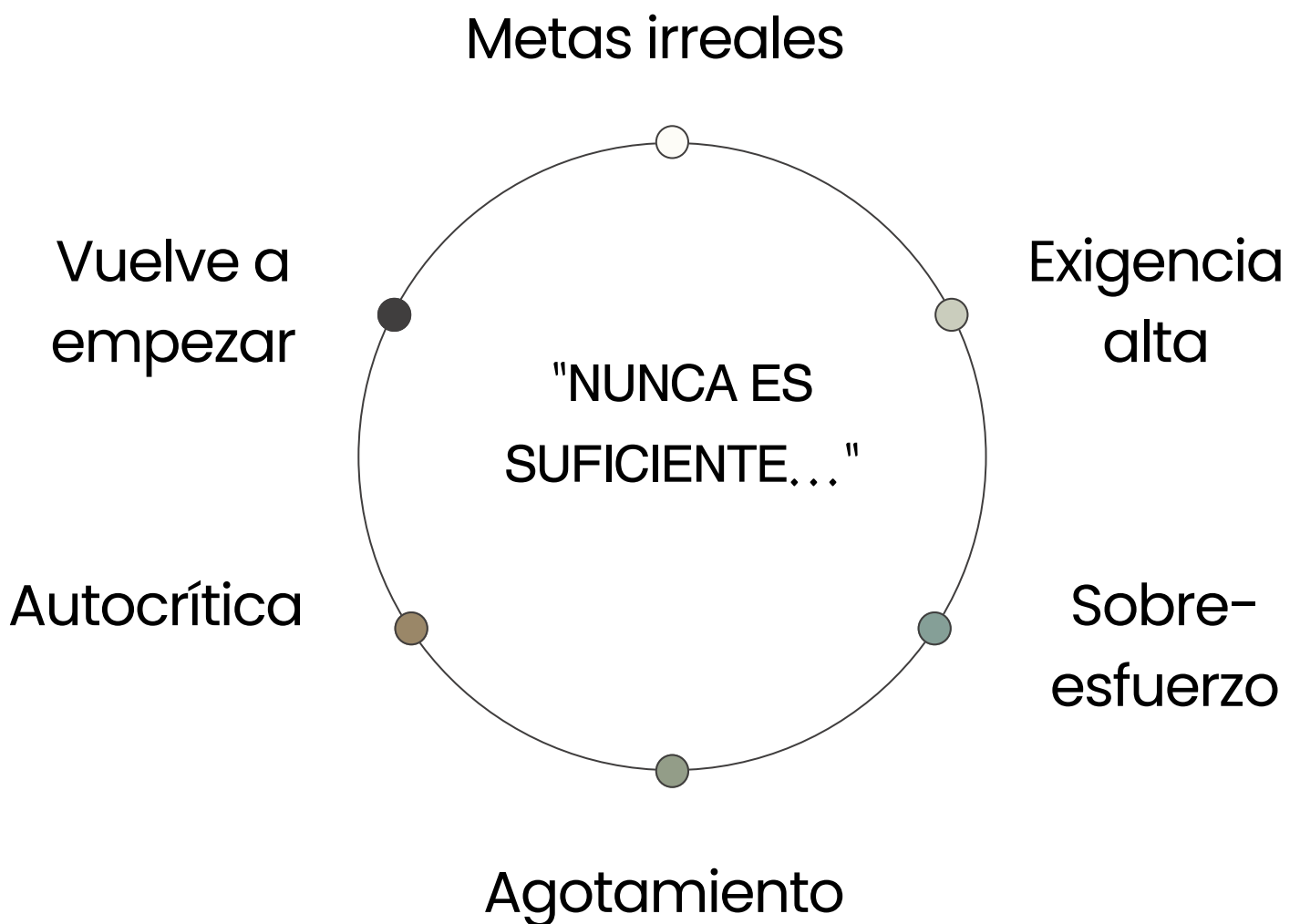
Lo que vas a practicar:

- Reducir velocidad interna.
- Reconectar con el cuerpo y el clima emocional.
- Identificar a tus pasajeros difíciles.
- Recuperar el volante cuando la exigencia toma el mando.
- Elegir pequeñas acciones que te devuelvan vitalidad.
- Integrar gratitud para equilibrar el sesgo negativo.

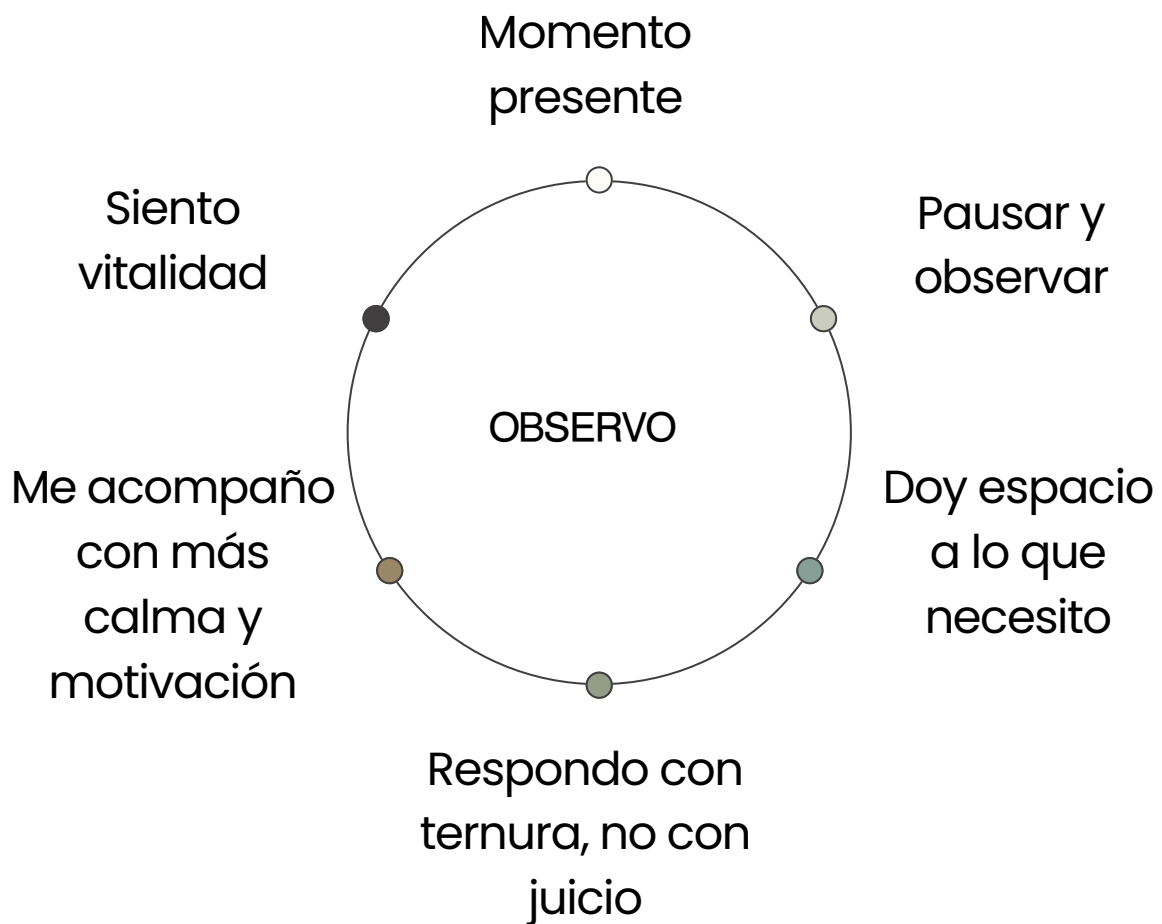
Cómo se siente el cambio:

Pasás de reaccionar desde amenaza → a responder desde la presencia y dirección valiosa.

El ciclo de la *autoexigencia*



El ciclo de la *presencia amable y valiente*



Reflexiona

Escribí sin corregir. Solo dejá que las palabras salgan

Qué forma toma mi exigencia hoy?

¿Qué parte de mí necesita descanso?

¿Qué quiero dejar descansar antes de que termine el año?

Reflexiona

Escribí sin corregir. Solo dejá que las palabras salgan

¿Qué emociones aparecen cuando llega fin de año?

¿Qué historias te cuenta tu mente sobre lo que tenés que hacer?

¿Con que situaciones-actividades se enciende el rojo?

Chek-in emocional

Un minuto para volver a vos, regular tu sistema y avanzar desde presencia.

1. ¿Cómo está mi cuerpo?

Suavizo hombros, mandíbula, rostro.

Reconozco tensiones, molestias o sensaciones agradables.

2. ¿Qué emoción predomina ahora?

La nombro sin juzgarla.

3. ¿Qué estoy necesitando en este momento?

Descanso, ritmo más amable, claridad, sostén, pausa.

4. ¿Qué gesto de amabilidad puedo ofrecerme hoy?

Un límite, una pausa, un respiro profundo, pedir ayuda, soltar un 10%.

👉 Esta práctica es tu ancla diaria: vuelve a bajar la exigencia y te ayuda a retomar el volante de tu vida.



Cuando la exigencia toma el volante

A veces luchamos, huimos o nos fusionamos con pensamientos.

La exigencia activa el sistema de amenaza.

El antídoto: detectar la voz exigencia y responder con sabiduría

Práctica” los pasajeros del autobus”





Ejercicio de

escritura

Explorar

Primero, miremos con curiosidad qué pasa cuando la exigencia toma el volante.

- Preguntas:
- ¿Qué pasajeros suelen subirse a tu bus en diciembre?
- ¿Qué frases o pensamientos usan para apurarte o exigirte más?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando esos pasajeros están al mando?
- 🌿 Podés solo notar, sin corregir. Dejá que aparezca lo que sea.

Reconocer

Ahora, traé amabilidad. Observá el impacto sin juicio.

Preguntas:

¿Qué cosas importantes o valiosas quedan fuera de tu atención cuando obedecés la exigencia?

¿Qué intenta cuidar o evitar esa voz exigente, aunque no lo logre?

¿Qué necesita realmente esa parte de vos para calmarse?

♥ Detrás de cada exigencia, hay una necesidad de cuidado.

Elegir

Imaginá que retomás el volante... ¿qué dirección elegís ahora?

Preguntas:

¿Cómo sería manejar tu bus con firmeza y suavidad a la vez?

¿Qué ritmo necesita tu diciembre?

¿Qué querés decirle hoy a tu exigencia antes de seguir el camino?

🌸 Cuando dejo de pelear con mis pasajeros, puedo avanzar hacia lo que importa.



Reconectando con lo que ya está bien

Para hacer esta práctica toma la agenda y la carpeta donde almacenas tus fotos del celular (por ejemplo google fotos)

¿Como fue tu año?

Explora mes a mes y nota que te sorprende, que cosas te despiertan gratitud.

¿Podes expresar 1 cosa que hayas vivido cada mes?

Si te es posible ubica estos eventos en una carpeta de gratitud. Podes recurrir a ella luego para saborear estos regalos.

Otra práctica

Las 3 cosas buenas

Nombrá 3 cosas pequeñas por las que sentís gratitud hoy.

- Una en tu cuerpo, una en tus vínculos, una en tu día.
- Recuerda: la gratitud activa el sistema de calma y presencia.

Audio opcional

Practicando la Gratitude



Muchas gracias!



Lic. Carina Barilá

carinabarila@gmail.com



[@mindfulnessycompasion](https://www.instagram.com/mindfulnessycompasion)



www.mindfulnessycompasion.com.ar



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®

