



Membresia comunidad compasiva

RESET COMPASIVO

Volver a vos

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 Reset compasivo.

La he preparado con la intención de practicar juntas/os una manera de empezar el año desde la presencia amable.

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

Empecemos!

El equilibrio necesario

En cualquier momento puedes preguntarte:
¿en qué umbral estoy ahora parado?
En este momento de mi vida, ¿qué estoy dejando?
¿Dónde estoy a punto de entrar?
¿Qué me impide cruzar mi próximo umbral?
¿Qué regalo me permitiría hacerlo?

John O'DONOHUE (sigue...)



El equilibrio necesario

Un umbral no es una simple frontera; es una frontera que divide dos territorios, ritmos y atmósferas diferentes.

De hecho, es un testimonio encantador de la plenitud e integridad de una experiencia o una etapa de la vida que se intensifica hacia el final en una verdadera frontera que no se puede cruzar sin que el corazón esté apasionadamente comprometido y despierto.

En este umbral una gran complejidad de emoción cobra vida: confusión, miedo, emoción, tristeza, esperanza.



El equilibrio necesario

Esta es una de las razones por las que estos cruces vitales siempre estaban vestidos de ritual.

Es sabio en tu propia vida poder reconocer y reconocer los umbrales clave: tomarte tu tiempo; sentir todas las variedades de presencia que se acumulan allí; escuchar hacia dentro con completa atención hasta que escuches la voz interior que te llama hacia adelante.

Ha llegado el momento de cruzar.

John O'DONOHUE



Bienvenida, allí vamos!



WWW.MINDFULNESSYCOMPASION.COM.AR

Mirar con claridad

Enero puede traer presión de “empezar bien el año”.

Pero quizás este comienzo te encuentre sensible, cansada o desordenada.

Este mes no buscamos hacer más.

Buscamos volver.

A lo que te importa. A lo que te hace bien.

A vos.

Este reset no es una reinención.

Es un compromiso amable con tu camino.

Una forma de empezar el año sin exigencia, pero con dirección.

Vas a practicar

- Hacer una pausa para reconectar con vos.
- Escuchar tu cuerpo y atender tus necesidades reales.
- Observar tus pensamientos sin quedarte atrapada en ellos.
- Volver a tus valores como faro para elegir con intención.
- Ofrecerte gestos de cuidado, reconociendo que quieres Soltar – Sostener – Sembrar
- Conectar con tu yo compasivo.

Cómo se siente el cambio:

Pasás de exigirte desde el “tengo que”

→ a comprometerte con lo que importa, desde el cuidado y la presencia.

Reflexiona

Escribí sin corregir. Solo dejá que las palabras salgan

¿Con qué clima interno llego a este inicio de año?

¿Qué necesito dejar de forzar?

¿Qué valores me gustaría practicar... incluso si no salen perfectos?

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?

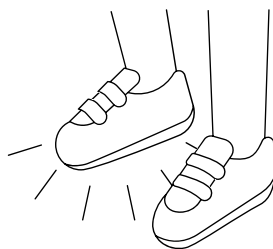
Un límite, una pausa, un respiro profundo, pedir ayuda, soltar un 10%.

👉 Esta práctica es tu ancla diaria: Podés usarlo como mini ritual al despertar o al cerrar tu día.



Pausa de 3 pasos

En esta pausa exploramos como volver al momento presente y regualrnos a través de la exploración corporal, los 5 sentidos, las plantas de los pies y los valores.



👉 Esta práctica es tu ancla diaria: Podés usarlo como mini ritual al despertar o al cerrar tu día.



Mi yo compasivo

Esta meditación te ayudará en el desarrollo de tu yo compasivo de una manera más específica. Para ello vamos a considerar tres cualidades básicas de nuestro yo compasivo

Sabiduría del no juicio.

Amabilidad y Compromiso de cuidado.

Fortaleza interna y coraje.



Mi amigo compasivo

Otra opción es conectar con alguien que para vos representa las cualidades del yo compasivo, teniendo un dialogo amable.

Podés guiar con estas preguntas:

- ¿Qué me diría alguien que me quiere mucho, si supiera cómo me siento en este momento?
- ¿Cómo me hablaría si supiera todo lo que estoy cargando?
- ¿Qué palabras necesito recordar este mes?



Ejercicio de

escritura

Soltar

¿Qué ya no querés llevarte a este nuevo año?

Pensamientos, hábitos, exigencias, vínculos, creencias.

Soltar no es descartar: es dejar de cargar y arrastrar lo que pesa

Sostener

¿Qué fue valioso y querés que siga con vos?
Rituales, prácticas, maneras de estar, vínculos.

Sembrar

¿Qué te gustaría empezar a cultivar este año?

Quizás algo pequeño, como un nuevo enfoque, una palabra guía, una forma de tratarte.

Vision Board

Tu Vision Board no es una lista de metas perfectas.
Es una guía visual para volver a lo que te importa,
con amabilidad y dirección.

Cómo prepararlo:



Dividí tu año en trimestres
(enero-marzo / abril-junio / julio-septiembre /
octubre-diciembre)



Tu Yo Compasivo puede ayudarte a mantener
claridad, sentido y dirección. Este tablero visual no
busca controlar tus emociones ni proyectar una
vida perfecta, sino recordarte —de forma concreta
y amable— cómo querés vivir y qué elegís sostener
en cada etapa del año.

Vision Board

- 🕒 Para cada trimestre, explorá:
- ¿Qué valores quiero encarnar?
(Ej: presencia, vínculo, justicia, cuidado, aprendizaje...)
 - ¿A qué elijo prestar atención?
(¿Dónde está mi foco? ¿Qué cosas quiero dejar de alimentar?)
 - ¿Qué acciones comprometidas pueden reflejar eso?
(¿Qué hábitos, gestos o límites me alinean con eso?)

🌱 Recordá: no necesitás saber exactamente dónde vas a llegar.

Pero sí podés trazar una dirección que te importe, y sostenerla con amabilidad.

🧠 Mirar tu tablero a diario fortalece tu enfoque: activa el Sistema Activador Reticular, que ayuda a tu mente a filtrar lo irrelevante y a notar oportunidades alineadas con tus elecciones.

🖼️ Hacerlo visual, inspirador, realista y compasivo.



Practicar en la vida cotidiana

Aplicación en tu día a día

- 🌿 Cuando sientas exigencia → pausá y hacé la “Pausa de 3 pasos”
- 🧠 Cuando notes emociones fuertes → check-in emocional
- 💭 Cuando aparezcan pensamientos difíciles → agradecerlos y volvé al cuerpo
- ❤️ Cuando haya calma → apoyate ahí para decidir con claridad

No hay que hacerlo perfecto.

Hay que hacerlo con presencia, paciencia y amabilidad.

Muchas gracias!



Lic. Carina Barilá

carinabarila@gmail.com



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



www.mindfulnessycompasion.com.ar



2026 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®

