

# SESIÓN 5

## LA RISA DESDE ADENTRO

### Autocompasión y Amor Propio

#### 1. ¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión no es lástima ni debilidad.

Es la capacidad de tratarte con la misma amabilidad con la que tratarías a alguien a quien quieres. Es poder mirarte con amor aún sabiendo tus partes más vulnerables.

Implica tres cosas:

- Reconocer que estás sufriendo (sin negarlo).
- Entender que equivocarse es humano.
- Responderte con cariño en lugar de con crítica.

No significa justificarlo todo.

Significa **no atacarte** cuando algo duele.

#### 2. Autoestima vs Autocompasión

La **autoestima** depende de lo que hago.

La **autocompasión** no depende del resultado.

La **autoestima** sube cuando acierto.

La **autocompasión** me sostiene cuando fallo.

La **autoestima** conlleva comparación.

La **autocompasión** conlleva comprensión.

En la **autoestima**, “Valgo si...”

En la **autocompasión** “Valgo incluso cuando...”

La **autoestima** puede fluctuar.

La **autocompasión** puede convertirse en **base estable dentro de ti**.

### 3. El contagio emocional interno

Nos contagiamos a nosotros mismos constantemente.

- Cuando te criticas → tu cuerpo entra en tensión.
- Cuando te sonríes → tu sistema nervioso recibe seguridad.
- Cuando te ríes → tu cuerpo interpreta que no hay amenaza inmediata.

La risa no es solo expresión.

Es una estrategia biológica.

### 4. La risa como acto de amor propio

Reír no es negar lo que te duele.

Es permitir que el dolor no ocupe todo el espacio.

La risa consciente:

- Reduce rigidez mental.
- Afloja la autoexigencia.
- Amplía perspectiva.
- Genera regulación emocional.

Reír puede ser una forma de decirte:

“Merezco un respiro. Merezco tomar esto de otra manera.”

## 5. El diálogo interno

Todos tenemos una voz interna.

A veces es crítica:

- “No soy suficiente.”
- “Siempre hago lo mismo.”
- “Debería haber sabido.”

La práctica de hoy propone activar otra voz:

La del **mejor amigo interno**.

Preguntas útiles:

- ¿Qué le dirías a alguien que quieres en tu situación?
- ¿Cómo cambiaría tu postura corporal si te hablaras con respeto?
- ¿Puedes introducir una sonrisa suave mientras te acompañas?

## 6. El cuerpo como aliado

El cuerpo no distingue del todo entre gesto real y gesto intencionado.

- Una sonrisa suave puede generar cambios fisiológicos.
- Un abrazo propio puede reducir sensación de amenaza.
- Una risa pequeña puede iniciar un cambio emocional.

No es fingir.

Es activar recursos.

## 7. Trabajar con emociones difíciles

No todas las emociones se “arreglan”.

Algunas solo necesitan moverse.

Herramientas vistas:

- **Vocalización (JA-JE-JI-JO-JU)**

La vibración ayuda a liberar tensión acumulada.

- **Caricaturizar el problema**

Exagerar mentalmente una preocupación reduce su poder rígido.

No se trata de burlarse de lo que duele.

Se trata de aflojar la forma en que lo sostenemos.

- **Risa como descarga**

La risa puede ser una vía de liberación emocional segura cuando no se usa para evitar sentir.

## **8. Integración semanal**

Propuestas de práctica:

- 5 minutos diarios de sonrisa consciente frente al espejo.
- Activa tu “mejor amiga interna” ante la autocrítica.
- Usa la risa breve como micro-pausa reguladora.
- Contagiar una sonrisa real a alguien cercano.

No hace falta hacerlo perfecto.

Solo recordar que puedes volver a ti.