

The background features a soft gradient from purple to blue. Several stylized dandelion seed heads are scattered across the page, each with a white stem and a red seed head. The seed heads are composed of numerous thin white lines radiating from a central point.

Dra. Kristin Neff
Dr. Christopher Germer

Sé amable contigo mismo para combatir el estrés

Autocompasión y mindfulness
para sanar y recargarte ante el
BURNOUT

PAIDÓS

DRA. KRISTIN NEFF
DR. CHRISTOPHER GERMER

SÉ AMABLE CONTIGO MISMO PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Autocompasión y mindfulness para sanar
y recargarte ante el *burnout*

Traducción de Remedios Diéguez

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Self-Compassion for Burnout*, de Christopher K. Germer y Kristin Neff

Esta edición se ha publicado por acuerdo con Guilford Publications Inc. a través de International Editors and Yañez' Co.

1.ª edición, marzo de 2026

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear,

distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© The Guilford Press, 2024

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2026

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2026

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4516-6

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 24.514-2026

Impresión y encuadernación: Limpergraf

Impreso en España - *Printed in Spain*





SUMARIO

	INTRODUCCIÓN	9
1	CUANDO LA COPA SE VACÍA Causas y consecuencias del desgaste	13
2	RECUPERAR FUERZAS Cómo se combate el desgaste con autocompasión	23
3	RECETA PARA LA RESILIENCIA Los ingredientes de la autocompasión	33
4	NO ES LO QUE PIENSAS Dudas sobre la autocompasión	43
5	EL CUERPO LO SABE Fisiología del estrés y el cuidado	51
6	PREPARAR LA CONVERSACIÓN Aceptación tierna	61
7	CUANDO LA AUTOCOMPASIÓN PROVOCA MALESTAR Trabajar con el rechazo	71
8	PONER LAS COSAS EN PERSPECTIVA Conciencia plena	79
9	LA RESISTENCIA ES INÚTIL Luchar contra el desgaste lo empeora	87
10	AFRONTAR LA TORMENTA Trabajar con las emociones difíciles del desgaste	95
11	PONER FRENO AL AGOTAMIENTO Reducir la fatiga por empatía	103

12	CUANDO LO BUENO NO ES SUFICIENTE BUENO Evitar el pozo sin fondo del perfeccionismo	113
13	POR QUÉ NOS CASTIGAMOS Entender al crítico interior	121
14	TOMAR MEDIDAS Autocompasión fiera en acción	131
15	PONER LÍMITES Aprender a decir «no»	141
16	SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES ¿Qué necesito?	149
17	REDESCUBRIR EL SENTIDO ¿Cuáles son mis valores fundamentales?	159
18	CONVIÉRTETE EN UN <i>COACH</i> INTERIOR SABIO Motivación autocompasiva	169
19	BUENA VOLUNTAD, NO BUENOS SENTIMIENTOS Cultivar la bondad amorosa	177
20	PEQUEÑOS PLACERES Deleitarse con lo bueno	185
21	CONOCER NUESTRAS FORTALEZAS La práctica de la autovaloración	193
22	AVANZAR Camino de ser un desastre compasivo	201
	AGRADECIMIENTOS	209
	RECURSOS	211
	NOTAS	215
	ÍNDICE ANALÍTICO	227



1

CUANDO LA COPA SE VACÍA

Causas y consecuencias del desgaste

La palabra «quemado» sugiere la imagen de una llama que jadea con el último resto de oxígeno disponible, de unas brasas ya moribundas o de unas cenizas frías, de un fuego apagado que ya no te mantiene caliente y a salvo. También captura de manera muy gráfica la experiencia de personas como Jacquie.

Jacquie está desplomada en el asiento delantero de su coche, aparcado justo en la entrada de su casa, después de un turno agotador en el hospital. Se siente como un melón del que solo queda la corteza. No puede moverse, ni siquiera está segura de poder respirar, así que se queda allí sentada. Ha llegado tarde al trabajo cinco veces en los últimos meses, más que en sus doce años anteriores como enfermera de cuidados intensivos. Antes le encantaba ir a trabajar y ayudar a los pacientes a recuperarse y reiniciar sus vidas, pero ahora los ve más como una fuente de molestias que como personas. Se siente inútil y tiene dificultades reales para realizar tareas básicas que antes le salían sin pensar, como poner vías intravenosas. Lo único que la hace ir cada día al hospital es saber que sus compañeros de trabajo, igual de agotados, tendrían que cubrirla si ella no apareciera.

Si le dijeras a Jacquie que necesita un poco de autocompasión, probablemente te lanzaría su zapato ortopédico a la cabeza. «Pero ¿es que no lo entiendes? ¡No me queda ni una pizca de compasión para dar! ¡Mi copa está completamente vacía!». No se da cuenta de que la compasión debe fluir tanto hacia dentro como hacia fuera para que sea sostenible. Eso es innegociable. Cuando nos preocupamos por los demás, pero ignoramos nuestras propias necesidades, es inevitable sentirse agotado. De hecho, la autocompasión es fundamental tanto para prevenir como para recuperarse del desgaste. En latín, *passio* significa «padecer» y *com* significa «con». Tenemos que aprender a convivir con el estrés y el agotamiento con amabilidad y apoyo para que no nos superen.

Para ayudarte a conseguirlo, este libro te proporciona varias herramientas extraídas del curso de ocho semanas Mindful Self-Compassion (MSC; Mindfulness y autocompasión). El MSC se imparte en todo el mundo y contiene numerosas herramientas y técnicas demostradas científicamente que aumentan la autocompasión y reducen el desgaste.¹ La buena noticia es que estas prácticas se pueden realizar en cualquier momento del día y no requieren mucho tiempo ni esfuerzo.

Antes de profundizar en la definición de autocompasión y aprender a desarrollarla, debemos examinar más de cerca las causas y las consecuencias del desgaste. La palabra «desgaste» parece una metáfora adecuada (y gráfica) cuando observamos cómo se siente alguien como Jacquie. Si estás leyendo este libro, es probable que también describa tu experiencia. Aunque no se define como una enfermedad o un trastorno psiquiátrico, el desgaste puede ser tan perjudicial como una enfermedad. El agotamiento que sientes puede hacer que te resulte difícil superar el día. La pérdida de pasión por tu trabajo puede dejarte anestesiado y vacío. Y la incapacidad para hacer las cosas como antes afecta a tu autoestima y a tu sentimiento de satisfacción personal, por no hablar del impacto en tu productividad.

El fenómeno que ahora denominamos «desgaste» (el «estar quemado», o *burnout* en inglés) se conoce con diferentes nombres desde hace siglos, pero no llamó la atención de los psicólogos y las organizaciones de salud pública hasta hace poco más de cincuenta años. El término *burnout* fue acuñado en 1974 por el psicólogo clínico Herbert Freudenberger al observar el impacto que tenía en él y en otros voluntarios el trabajo en una clínica gratuita para drogodependientes.² Según las encuestas, entre un tercio y tres cuartas partes de la población mundial se siente quemada en su trabajo actual, ya sea un empleo remunerado o un trabajo no remunerado como el cuidado de niños o padres ancianos³ (a lo largo de este libro utilizaremos el término «trabajo» para referirnos a ambos casos). Es una cifra asombrosa. Resulta difícil evaluar con precisión si el desgaste realmente está más extendido que antes o si es que ahora somos más conscientes de él, pero no hay duda de que afecta a todos los sectores de la sociedad. Podemos constatarlo

En general, el desgaste se define por estos tres síntomas:⁴

Agotamiento: sentirse sin energía y fatigado,
sin nada que dar.

Despersonalización: sentirse distante, pesimista
o negativo con respecto al trabajo.

Descenso del rendimiento: sentirse ineficaz, inepto o incompetente.

en cualquier situación en la que el estrés es elevado y las personas se esfuerzan al máximo para alcanzar metas que les importan mucho:

- Profesionales de la salud (que tienen la tarea de salvar vidas, pero pueden pasar más tiempo rellenando papeleo que cuidando a los pacientes).
- Docentes (que deben satisfacer las exigencias no siempre coordinadas de padres, alumnos, administradores y juntas escolares).
- Empleados de empresas con un ritmo de trabajo frenético (de los que se espera que estén disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y que nunca desconecten del teléfono o la pantalla del ordenador).
- Miembros del clero (que pueden tener una dedicación sin fin a su parroquia, pero recursos limitados para asesorarla).
- Policías y otros servicios de emergencia (que deben tomar decisiones de vida o muerte en incendios de extrema gravedad, sobredosis de drogas y tiroteos).
- Funcionarios públicos (que se comprometieron a servir a su país, Estado, ciudad o pueblo, pero reciben amenazas de muerte de conspiranoicos).
- Terapeutas y trabajadores sociales (que se enfrentan a lo peor de las dificultades humanas y escuchan historias devastadoras día tras día).
- Activistas por la justicia social o el clima (que luchan por el bien común mientras asisten a unos avances terriblemente lentos).
- Adultos que cuidan de padres enfermos (que pueden verse obligados a apoyar, alimentar, vestir y bañar a sus padres en un completo cambio de roles).
- Padres que crían a hijos con necesidades especiales (que proporcionan cuidados permanentes, pero se ven abrumados y preocupados por el futuro de sus hijos).

¿ESTÁS QUEMADO?

Para determinar si estás experimentando desgaste, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Te sientes menos motivado que antes para hacer tu trabajo?
- ¿Estás siempre estresado y sientes que nunca tienes un respiro?
- ¿Crees que te estás volviendo impaciente o irritable?
- ¿Eres menos productivo o sientes que lo eres?
- ¿Tienes dificultades para concentrarte?
- ¿Te sientes incompetente o abrumado?
- ¿El estrés laboral está afectando a tus relaciones personales?
- ¿Lo único que quieres es que te dejen en paz?

- ¿Estás empezando a recurrir a la comida, el alcohol o las drogas para aliviar el estrés que sientes?
- ¿Tu trabajo está afectando a tu sueño o a tu vida sexual?
- ¿Estás empezando a sentirte ansioso o deprimido por el trabajo?
- ¿Estás desarrollando problemas físicos, como dolores de cabeza o problemas estomacales?

Si has respondido afirmativamente a cuatro o cinco preguntas, no es de extrañar que busques ayuda. El desgaste suele comenzar con el agotamiento provocado por un factor estresante específico (en el ámbito laboral o en casa), pero después se extiende al resto de tu vida.

Para obtener más información en inglés sobre las señales y los síntomas del desgaste, puedes consultar las páginas de la Asociación Americana de Psicología (apa.org), la Organización Mundial de la Salud (who.int) o WebMD (webmd.com).

El desgaste puede provocar problemas físicos como fatiga, dolores corporales y de cabeza, enfermedades cardíacas, cambios en el apetito, diabetes, problemas estomacales o intestinales y vulnerabilidad a las enfermedades.⁵ Sobre todo si no se trata, el desgaste puede ejercer un profundo impacto en la salud mental y provocar ansiedad, depresión o abuso de sustancias. Y tampoco

mostraremos nuestra mejor versión a los demás; por ejemplo, nos enfadaremos por tonterías o nos aislaremos de amigos y familiares. Cualquiera de estos síntomas de desgaste puede tener un efecto devastador en nuestras vidas.

Tampoco es de extrañar que el desgaste pueda tener un efecto negativo en la sociedad en general. Enfermeras y docentes están empezando a rendirse hasta el punto de abandonar,

El desgaste puede afectar a todos los aspectos de tu vida y hacer que te sientas como un globo desinflado.

en muchos casos, su profesión. En los últimos años se ha registrado un récord de estadounidenses que han dejado sus trabajos (varios millones al mes). Los analistas informan de que muchos de esos abandonos se deben al desgaste, sobre todo entre los sanitarios,⁶ lo cual aumenta la carga de los que se quedan,

que se sienten más quemados que nunca.

La rotación de personal cuesta miles de millones de dólares a las instituciones de Europa y Estados Unidos: los empleadores calculan que alrededor de un tercio del salario anual de un empleado se pierde debido al desgaste. Algunas empresas no pueden permitirse ese coste y acaban cerrando. Otras trasladan el coste a los consumidores, que tampoco pueden permitírselo. ¿Y qué nos pasa a todos cuando hay que esperar mucho tiempo para que

responda el servicio de emergencias; cuando tu sacerdote, imán o rabino necesita tu consejo, y cuando las personas marginadas no reciben los servicios sociales que necesitan para sobrevivir? Ya sabes la respuesta, porque todos vivimos con las consecuencias de largo alcance del desgaste.

Es posible que también te estés preguntando: «¿Cómo he llegado a estar tan quemado?». Esa es una buena pregunta en caso de que estés intentando decidir si continúas o no con tu trabajo, un trabajo que tal vez fue muy significativo para ti en algún momento.

CAUSAS DEL DESGASTE

Puede que ni siquiera recuerdes cómo empezó este enorme agotamiento que te invade. El desgaste puede provocar problemas cognitivos y de memoria hasta el punto de que las cosas se desdibujan. Cuando le preguntaron si recordaba una gran tormenta de nieve en 2021, un profesor de secundaria agotado porque había tenido que pasar de repente a la enseñanza en línea debido a la pandemia de COVID, respondió: «Para ser sincero, no recuerdo nada del año pasado». No obstante, la ciencia relaciona el desgaste con varios factores identificables.⁷

Estresores relacionados con el trabajo

- **Carga de trabajo excesiva:** tienes demasiadas cosas que hacer, nunca puedes ponerte al día, tu trabajo resulta agotador física o emocionalmente.
- **Falta de control:** no puedes tomar tus propias decisiones, controlar tu horario o resolver los problemas a tu manera.
- **Expectativas laborales poco claras:** estás confundido sobre lo que se espera de ti y sobre el reparto de tareas.
- **Recompensas limitadas:** te pagan mal o no recibes el reconocimiento adecuado por tu trabajo.
- **Abuso:** tu identidad personal o las intersecciones de tu identidad son marginadas o menospreciadas, o las políticas y los procedimientos se administran de manera desigual.
- **Lugar de trabajo disfuncional:** sufres acoso, microgestión, desautorización.
- **Falta de apoyo:** te sientes aislado, careces de comunidad o experimentas inseguridad laboral.
- **Trabajo angustiante:** tu trabajo es monótono, caótico, peligroso o degradante.

- **Conflicto de valores:** tu trabajo va en contra de tus valores fundamentales (lo que también se conoce como «daño moral»).

Cualquiera de estas condiciones puede conducir al desgaste, aunque este suele ser el resultado de una combinación de factores. Por ejemplo, ser enfermera de cuidados intensivos ya es bastante difícil, pero Jacque, por desgracia, también se siente completamente menospreciada por una administración hospitalaria orientada a los beneficios que se niega a contratar al personal adicional que necesita. Invierte tanto tiempo en el papeleo que solo puede dedicar unos pocos minutos a cada paciente. Hace años que no recibe un aumento de sueldo decente, pero su alquiler sigue subiendo. Todos estos factores estresantes se acumulan como un choque múltiple.

Exceso de celo

Las investigaciones demuestran que el exceso de celo por el trabajo también es un factor de riesgo para el desgaste. Una persona idealista que crea un refugio para personas sin hogar y que siente pasión por ayudar a los marginados de la sociedad trabajará sin descanso por sus usuarios. Sin embargo, también puede acabar amargada y desilusionada por la actitud deshumanizadora de los que controlan el dinero y las políticas públicas. Si no le importase, las frustraciones del trabajo no le pesarían tanto. Irónicamente, las personas más comprometidas con su trabajo son las más vulnerables a acabar agotadas por su causa.

Desequilibrio

El desequilibrio entre el trabajo y la vida personal también supone un factor de riesgo clave para el desgaste, y muchos de nosotros somos víctimas de él. Recibimos mensajes que nos transmiten que debemos trabajar duro y amar lo que hacemos: «Si amas tu trabajo, ¡no tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida!». De alguna manera, esto se traduce como: «Si amas tu trabajo, ¡no vivas ni un día sin trabajar!». Con el aumento del trabajo en línea y desde casa, cada vez resulta más difícil alejarse del trabajo y centrarse en otras cosas. El jefe está a solo un correo electrónico de distancia, de modo que el trabajo empieza a restar tiempo al que se dedica a los amigos o la familia, y eso distorsiona todavía más su importancia en nuestras vidas.

Este tira y afloja entre el trabajo y la familia resulta especialmente complicado para las mujeres. Es cierto que la segunda ola del feminismo otorgó a las mujeres el «derecho» a «tenerlo todo», pero aquí estamos, en la cuarta ola, y las mujeres siguen sintiéndose

culpables por no dedicar suficiente tiempo al cuidado de sus familias. Antes de que Ketanji Brown Jackson ocupara su puesto en el Tribunal Supremo de Estados Unidos, sintió la necesidad de reconocer ante sus hijas que no siempre había logrado el equilibrio adecuado entre el trabajo y la maternidad. Allí estaba ella, confirmada como la primera mujer negra en el tribunal más alto de Estados Unidos, y le seguía preocupando la idea de no haber hecho lo suficiente.

En los hogares con dos sueldos, las mujeres tienden a dedicar el doble de tiempo al cuidado de los hijos y a las tareas domésticas que los hombres.⁸ También invierten más tiempo en coordinar las actividades familiares, planificar celebraciones, concertar citas con el médico, visitar a los familiares, etcétera. El resultado es que cuatro de cada diez madres trabajadoras afirman sentirse siempre apuradas, con poco o nada de tiempo para ellas mismas.⁹ Y las que ganan más que sus parejas masculinas aumentan el trabajo no remunerado para compensar la percepción de que, de alguna manera, no son buenas mujeres.¹⁰ Este autojuicio no hace más que empeorar la sensación de desgaste.

Autoestima

Nuestra autoestima procede muchas veces de lo productivos que somos: «Soy más valioso cuando trabajo duro». Esto es así para la mayoría de las personas, pero sobre todo para las perfeccionistas, para las que lo suficientemente bueno nunca es suficientemente bueno para ellas. Esta sociedad nos imbuye la idea de que debemos intentar conseguir siempre más. En lugar de dejar de trabajar cuando terminamos una tarea, seguimos adelante con la intención de ser cada vez mejores. Por desgracia, los logros solo nos hacen sentir mejor durante unos instantes, y después volvemos a la rutina. Esta sensación de no ser nunca suficientemente productivos acaba provocándonos una sensación de vacío y agotamiento.

Autosacrificio

Las personas tienden a sufrir desgaste cuando se centran en cuidar a los demás y se olvidan de sí mismas. El autosacrificio se considera admirable y noble. Las personas criadas como mujeres, sobre todo, son elogiadas por sacrificarse hasta el punto de convertir ese factor en parte de su identidad. La única razón por la que Jacquie se dedicó a la enfermería fue para ayudar a los demás. Sin embargo, se identificó tanto con la idea de ser una «persona servicial» que le daba miedo decir «no» a sus compañeros. Así acabó trabajando turnos extra incluso cuando estaba tan cansada que apenas se mantenía en pie. Cuando cuidamos de los demás, pero no de nosotros mismos, el desgaste es inevitable.

Autoculpa

El estrés y el agotamiento se multiplican de manera exponencial cuando nos juzgamos y nos culpamos por nuestras dificultades. Nuestro crítico interior nos dice que deberíamos ser capaces de controlar las cosas, de hacerlo bien, de manejar la situación. Cuando perdemos la motivación y empezamos a desconectarnos de nuestro trabajo, la culpa nos

**Si estás agotado,
no necesitas autoculparte;
necesitas autocompasión.**

hace sentir torpes e incompetentes. No solo estoy fracasando en mi trabajo, sino que «yo soy» un fracaso, un perdedor, una causa perdida. Nos señalamos con el dedo a nosotros mismos con la esperanza equivocada de que eso nos dará el empujón que ne-

cesitamos para salir del desgaste; sin embargo, solo conseguimos empeorar las cosas.

Si te dices que no te sentirías así si fueses mejor – más fuerte, más resistente, más entregada, más generosa, más trabajadora –, te equivocas. Tus condiciones de trabajo te machacan día tras día, y castigarte todavía más no te va a ayudar. Ha llegado el momento de probar algo nuevo. ¿Cómo sería validar lo doloroso que resulta sentirse agotado; recordarte a ti mismo que eres un ser humano que hace lo mejor que puede y que no estás solo; mostrarte amable contigo mismo porque el desgaste duele y estás sufriendo? En otras palabras, ¿cómo podría ayudarte la autocompasión a lidiar con el desgaste?

Jacquie realizó la evaluación y se dio cuenta de que se dedicaba muy poca compasión por sentirse agotada. Como era una persona orientada a la investigación, leyó los estudios que demuestran que la autocompasión reduce los sentimientos de agotamiento, aislamiento e incompetencia, y decidió que quería probar.

Este libro proporciona herramientas concretas para personas como Jacquie, y tal vez como tú; son recursos que enseñan a relacionarse con el desgaste de un modo más saludable y productivo. Como aprenderás en el siguiente capítulo, la autocompasión puede aliviar considerablemente el impacto mental, físico y emocional del desgaste. La autocompasión también puede ayudarte a recuperar la pasión por tu trabajo, lo que te permitirá continuar luchando por una buena causa.

No importa cuánto tiempo lleves sufriendo este agotamiento o lo desesperado que te sientas: la autocompasión puede ayudarte sea cual sea el punto en el que te encuentras. Cualquiera puede practicar la autocompasión, y no te restará nada de tu limitado tiempo ni de tu energía. De hecho, un momento de verdadera autocompasión siempre es un alivio, unas minivacaciones de la lucha contra el desgaste. El siguiente capítulo te ayudará a entender qué es la autocompasión y cómo puede ayudarte. ¿Por qué no pruebas y ves qué pasa?

HERRAMIENTA DE AUTOCOMPASIÓN 1

Evaluación de la autocompasión

Para decidir por ti mismo si la autocompasión puede ayudarte con el desgaste, realiza esta prueba (se basa en la Escala de la autocompasión, validada empíricamente).¹¹

¿Cómo me relaciono con el desgaste?

Lee cada afirmación con atención antes de responder. A la izquierda de cada elemento, indica con qué frecuencia te comportas de la manera indicada cuando te sientes estresado, agotado y quemado.

Para el primer conjunto de afirmaciones, utiliza la siguiente escala:

Casi nunca	Muy de vez en cuando	De vez en cuando	Con frecuencia	Casi siempre
1	2	3	4	5

- Intento ser comprensivo y paciente conmigo mismo.
- Intento adoptar una perspectiva equilibrada de la situación.
- Intento ver mi experiencia como parte de la condición humana.
- Intento darme el cariño y la ternura que necesito.
- Intento mantener mis emociones equilibradas.
- Intento recordarme que la mayoría de las personas comparten sentimientos difíciles.

Para las siguientes afirmaciones, utiliza esta escala (es distinta a la anterior):

Casi siempre	Con frecuencia	De vez en cuando	Muy de vez en cuando	Casi nunca
1	2	3	4	5

- Me desapruebo y me juzgo a mí mismo.
- Me corroen los sentimientos negativos.
- Tiendo a pensar que todo el mundo es más feliz que yo.
- Soy intolerante e impaciente conmigo mismo.
- Tiendo a sentirme solo.
- Tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo negativo.

Total (suma de las 12 afirmaciones) ____

Puntuación media = Total/12 ____

Las puntuaciones medias generales de autocompasión suelen rondar el 3 en una escala del 1 al 5. A modo de guía aproximada, una puntuación de 1-2,5 indica que tienes poca autocompasión ante el desgaste; entre 2,5 y 3,5 indica una autocompasión moderada, y de 3,5 a 5 significa que tienes una buena autocompasión.