

Autocompasión: el Ingrediente que Frecuentemente Falta en el Comer Saludable



Marsha Hudnall

MS, RDN, CD

Durante uno más de sus días pesados en el trabajo, Mary se da cuenta de que olvidó almorzar. Se está muriendo de hambre. La ensalada que trajo ese día no se le antoja, especialmente después de que su compañera de oficina le ha ofrecido compartir la pizza que ordenó. A Mary le encanta la pizza, así que toma un pedazo, se lo come rápidamente porque tiene hambre, pero también se siente culpable por su elección. Toma otra rebanada. Y otra más. Termina de comer sintiéndose muy llena y empieza a regañarse por su falta de fuerza de voluntad. “No debí de haber comido eso. ¿Qué es lo que está mal conmigo? ¿Por qué siempre escojo comida que sé que no debo comer?”

¿Te parece familiar este escenario? Historias como esta son repetidas frecuentemente por muchas personas que intentan una y otra vez, sin éxito, comer más sanamente.

De lo que no se dan cuenta es de que les está faltando un ingrediente principal para el comer sano. Este elemento es la auto-compasión, la cual tiene el poder de lograr o impedir tú éxito para comer bien.

Definición de Autocompasión

De acuerdo a la investigadora Kristin Neff, PhD, la autocompasión consiste de tres componentes principales:

- **Bondad para uno mismo** – Ser amable y comprensivo contigo mismo en situaciones de dolor o falla, en lugar de auto-criticarte severamente.
- **Humanidad común** – reconocer tus experiencias como parte de la gran experiencia humana. No estás solo/a.
- **Atención Plena** – Mantener los pensamientos y sentimientos dolorosos en una conciencia equilibrada, en lugar de sobre identificarse con ellos o de tratar de ignorarlos.

La investigación ha mostrado que mientras más comprensivos y compasivos seamos con nosotros mismos, más motivados estaremos para hacer lo necesario para cuidarnos mejor, incluyendo el comer bien. La auto-compasión también nos ayuda a protegernos contra el comer en exceso por emociones, lo cual suele ocurrir cuando sentimos que hemos fallado en nuestros esfuerzos por comer bien.

Una falta de autocompasión cierra la puerta al aprendizaje de nuestros hábitos, patrones, detonantes y necesidades cuando de comida se trata. Al adoptar una actitud compasiva y curiosa puedes desarrollar una relación saludable con la alimentación, con la comida y contigo mismo que puede abrir la puerta a una mejor salud y a la felicidad.

Marsha Hudnall, MS, RDN, CD, es miembro del Consejo del TCME y co-propietaria de Green Mountain en Fox Run, un centro para ayudar a mujeres a conseguir un peso saludable, que desde 1973 ofrece alternativas a estar a dieta.

¿Cómo agregar una dosis saludable de auto-compasión a tus alimentos?

Paso 1: Renuncia al modo de pensar blanco y negro. Abraza el hecho de que el comer saludablemente es algo flexible y puede incluir una variedad de alimentos, algunos más densos que otros, como la pizza. En ocasiones el alimento más saludable es el más rico.

Por ejemplo, ¿cuál sería la elección más saludable en una fiesta: ¿pizza o ensalada? La ensalada sólo es lo más saludable si eso es lo que realmente quieres. De otra manera, tal vez te sientas restringido y termines comiendo más de la cuenta después. Disfrutar la pizza conscientemente como parte de una celebración, le permite a la comida jugar los diferentes roles que tiene en nuestras vidas. Si así lo hacemos, con frecuencia terminaremos sintiéndonos más satisfechos con menor cantidad.

Paso 2: Date cuenta de cómo te hablas mientras comes.

¿Acaso empieza a tocar el disco en tu cabeza que te dice que no debes comer mucho o que no debes comer ciertos tipos de comidas, o que eres un fracaso si lo haces? Escribe lo que te dices a ti mismo.

Paso 3: Escribe las respuestas a esos pensamientos que puedes “encender” cuando te descubras a ti mismo yendo por el camino familiar del monólogo negativo.

Paso 4: Practica esas respuestas cada vez que te escuches hablando negativamente contigo mismo sobre tu forma de comer. Trata de llevar contigo un cuadernito de notas con estos nuevos mensajes para que los revises cuando lo necesites. Recuerda, la primera vez que hacemos algo diferente es la más difícil. De ahí en adelante, cada vez que lo hagamos será más fácil.

SABIDURÍA DE NUESTRA COMUNIDAD

Les pedimos a nuestros miembros que compartieran sus experiencias, desafíos y reflexiones en torno al tema de auto-compasión - tanto profesional como personalmente.

¿Qué obstáculos surgen al intentar practicar autocompasión?

“Surge la duda, como si la compasión hacía mí misma me pudiera dificultar lograr mis objetivos.” ~ *Ainhoa Campo, Coach Certificada de ICF y Newfield (Pamplona, España)*

“Al hacerse más y más rápido el ritmo de la vida, me olvido de mí misma como un ser y entro en este modo automático, un modo que es agresivo conmigo misma. Necesito ‘regresar a mí’ para tener más autocompasión.” ~ *Claudia Correia, Nutrióloga (Singapur)*

“Puesto que cuando era joven era energética, fuerte y vital, encuentro que practicar no sólo atención plena sino autocompasión diariamente ha sido muy importante para vivir con gracia y más tranquilidad con dos condiciones médicas desafiantes.” ~ *Jan Hempstead, RN, BCC (Albany, N.Y., EUA)*

“Me recuerdo cambiar mi diálogo interno para ser más compasiva. He sufrido dolores de cabeza crónicos por más de 30 años. Un día mi acupunturista me dijo, “Si fueras una niña pequeña, no le estarías gritando acerca de por qué tiene otro dolor de cabeza, ¿o sí?” Ésa fue una señal muy clara de que quizá debería cambiar mi diálogo interno.” ~ *Jane Joseph, RD, Coach de Salud/Wellness Certificada, facilitadora de Am I Hungry? Programa de Alimentación con Atención Plena (Spokane, Wash., EUA)*

“Habiendo sido criada por un padre muy crítico, es casi segunda naturaleza criticar primero. Lo que he hecho es instalar un padre amoroso que inmediatamente entra en acción con amor y compasión.” ~ *Linda L Lawless, MA, LMFT, LMHC (Vallejo, Calif., EUA)*

“Pienso que es difícil para todas las personas creer verdaderamente que si somos amables con nosotras mismas podemos cambiar. Tendemos a pensar que tenemos que ser críticas para estar motivadas.” ~ *Catherine Wilson Gillespie, PhD (Des Moines, Iowa, EUA)*

¿Qué desafíos surgen cuando invitas a tus clientes a ser amables con ellos mismos?

“La resistencia que veo habitualmente surge de sentimientos de culpa y diálogo interno negativo.” ~ *Ann Asher, FNP (Georgia, EUA)*

“El principal obstáculo que todos enfrentamos es aprender a re-entrenar nuestras mentes para valorar nuestras vidas como individuos y hacer el esfuerzo necesario para ser amables con nosotros mismos.” ~ *Angela Bewick, RHN (Calgary, Canada)*

“Los clientes tienen miedo de que si dejan de azotarse y comienzan a tratarse amablemente, comenzarán a comer y nunca pararán.” ~ *Jean Fain, psicoterapeuta afiliada a Harvard Medical School (Concord, Mass., EUA)*

“Mis clientas dicen, ‘Soy buena conmigo misma; voy al salón de belleza, tengo servicio doméstico,’ etc. El desafío es ayudarlas a ver que hacer algo por ellas no es siempre lo mismo que ser amables consigo mismas.” ~ *Michele Paiva CHt, MBSR, ERYT (Downingtown, Pa., EUA)*

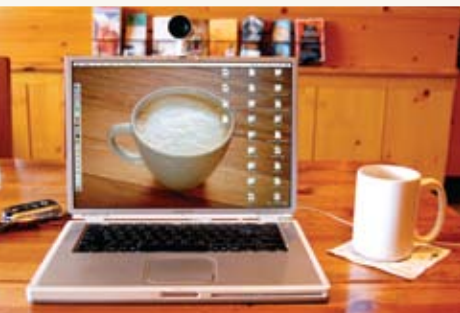
“Ser auto-crítico y sentirse no merecedor son desafíos.” ~ *Camerin Ross, PhD (Tiburon, Calif., EUA)*

¿Cómo ayudas a tus clientes a cambiar su diálogo interno de crítico a compasivo?

“Trabajar con las enseñanzas de Kristin Neff les ayuda a darse cuenta de que tienen permiso de hablarse de manera diferente: amor bondadoso, humanidad común, atención plena.” ~ *Cuca Azinovic, Coach de Wellness y Experta en Mindfulness (Alcobendas, España)*

“Re-Impronta Matricial, una forma avanzada de TFE, parece ser la más eficaz para aprender auto-amor y compasión. Con frecuencia hacemos trabajo intergeneracional maravilloso que simplemente transforma los corazones y mentes de mis clientes en formas asombrosas.” ~ *Ruthi Cohen-Joyner, MPH, RD, LDN (Locust, N.C., EUA)*

“Intento dar a mis clientes aceptación incondicional para modelar cómo podrían cuidar de sí mismos.” ~ *Karen R. Koening, LCSW, MEd (Sarasota, Fla., EUA)*



¡Sé el primero en enterarte de nuestras teleconferencias, entrenamientos en alimentación con atención plena y otros eventos!

Visita nuestra página web en: thecenterformindfuleating.org/upcoming
Aprende más acerca de volverte miembro de The Center for Mindful Eating en:
thecenterformindfuleating.org/join-us