



This resource is 100% bilingual. Below you will find the Spanish version, followed by the identical English version. It is a unique tool to attend to the diversity of your patients without switching platforms, allowing you to choose the language you or your client feel most comfortable with in each session.

Este recurso es 100 % bilingüe. A continuación encontrarás la versión en español y, más abajo, la versión idéntica en inglés. Es una herramienta única para atender a la diversidad de tus pacientes sin cambiar de plataforma, ya que te permite elegir el idioma en el que tú o tu cliente se sientan más cómodos en cada sesión.



ÍNDICE/INDEX

- ☐ Guía Rápida y Componentes del Recurso
- ☐ Fundamentación y Objetivos Clínicos.
- ☐ Marco de Uso Responsable y Ético.
- ☐ El Taller: "Hoy comienzas a quererte " Paso a paso
- ☐ English Versión -Instructions and Document Components
- ☐ How to Use the Workshop.
- ☐ Theoretical Framework and Clinical Goals.
- ☐ Guidelines for Responsible and Ethical Use.
- ☐ The Workshop: "Today you begin to love yourself" - Step by step



□ Guía Rápida y Componentes del Recurso

¿Qué es esta experiencia?

Es una experiencia profunda de trabajo en compasión, articulada mediante cápsulas auditivas diseñadas con inteligencia artificial. Está pensada para que tus clientes (en consulta individual o en taller grupal) profundicen en el cultivo de la autocompasión de forma fluida, inmediata y transformadora.

El poder de la IA en este trabajo

La tecnología de IA permite modelar frecuencias, ritmos y matices vocales estudiados para evocar estados de calma profunda. Esto facilita que la mente suelte resistencias que, en el habla normal, tardan sesiones en ceder.

¿Qué incluye?

- Esta guía estructural del taller, paso a paso.
- Un documento PDF con el taller «listo para utilizar».
- Acceso directo a las 5 prácticas en audio mediante códigos QR para terapeutas.



□ Fundamentación y Objetivos Clínicos.

Esta experiencia se apoya en la evidencia clínica del Mindful Self-Compassion (MSC), la Aceptación Radical (DBT) y los procesos de meta conciencia y defusión de ACT. Este enfoque integrado guía al cliente en consulta por el espectro completo de la autocompasión.

¿Cuál es el mapa clínico de las 5 cápsulas?

- Cápsula 1: meta conciencia, defusión cognitiva y percepción sensorial aplicadas al registro de la amabilidad.
- Cápsula 2: trabajo somático y afectivo análogo al clásico «Lugar Seguro» de Self-Compassion.
- Cápsula 3: Aceptación Radical; permiso pleno para acoger luz y sombra sin juicio ni evitación.
- Cápsula 4: Compasión Fiera (Fierce Compassion); cultivo de la fortaleza interna, contención del dolor y límites saludables.
- Cápsula 5: extensión de la perspectiva de la humanidad compartida, equivalente a la clásica práctica de Metta (Amor Bondadoso).



☐ Marco de Uso Responsable y Ético.

¿Cuál es el rol de la IA en este recurso?

La IA actúa exclusivamente como facilitador sonoro y de modulación de voz. Los guiones, el diseño clínico y la secuencia terapéutica han sido creados íntegramente por profesionales de la psicología.

¿Sustituye este material a la intervención clínica?

Rotundamente no. Es una herramienta de apoyo y catalización, diseñada para amplificar la sesión o la dinámica grupal conducida por el profesional.

¿Cuál es el criterio de uso con respecto a las suscripciones?

Las cápsulas residen en la plataforma y son de uso exclusivo en sesión o taller, bajo la supervisión del psicólogo suscriptor. No son archivos de libre distribución para clientes.

¿Existen criterios de exclusión o precaución?

En casos de trauma severo no elaborado o de estados de desregulación intensa, las cápsulas deben aplicarse de forma pausada y acompañarse siempre de un espacio de indagación (*inquiry*) y de contención clínica por parte del terapeuta.



□ El Taller: "Hoy comienzas a quererte " Paso a paso

Este taller está dirigido a profesionales de la psicología y a otros profesionales que cuenten con la formación correspondiente en cada país. A continuación te damos algunas directrices e ideas para impartirlo, aunque puedes seguir tu propio criterio como profesional.

En la primera diapositiva del taller hemos incluido algunos aspectos de lo que vamos a tratar de experimentar. Tal como indican los trabajos en compasión, conviene trabajar siempre desde la sugerencia y no desde la imposición, evitando la sensación de que hay que alcanzar una meta. En esta experiencia, la compasión empieza siendo amables ante lo que vamos a tratar de experimentar, y la aceptación empieza en la propia actitud de albergar incluso la posibilidad de no sentir nada de lo esperado. Si tu cliente no consigue sentir nada de lo que se propone, debes estar ahí para ayudarlo a afrontar con amabilidad ese proceso de incluir esa posibilidad.

También es muy importante establecer, antes de empezar, un compromiso tácito con todos los asistentes: respetar, desde esa misma compasión, los procesos que los demás puedan experimentar en la sala. Es muy posible que algunas personas se quiebren o se emocionen en alguna de las prácticas, incluso hasta llorar. El terapeuta debe invitar a los asistentes a entregarse a la práctica sin temor a expresar lo que les suceda, y a respetar, sin juzgar, lo que le ocurra al otro.



△ Recuerda la importancia de reproducir el audio correctamente. Tómate el tiempo previo necesario para confirmar que los usuarios online utilizarán auriculares y que pueden acceder correctamente, desde sus pantallas, al audio que compartirás a través de tu pantalla o de la plataforma online. Si los asistentes presenciales son individuales, también deben usar auriculares, que tendrás que proporcionarles. Si se trata de un taller grupal, comprueba que el audio de la sala sea correcto.

A continuación, cómo introducir cada una de las cápsulas.

Cápsula 1. La amabilidad que habita en mí

Es importante recalcar que no busquen nada en la práctica y que el primer acto de amabilidad hacia uno mismo es respetar su propio proceso, sin juzgar y sin pensar «creo que no lo estoy haciendo bien». La experiencia solo busca abrir una puerta a la amabilidad que todos tenemos. Puedes informar a tus clientes de que no pasa nada si no logran visualizar ese momento amable: estamos acostumbrados a ser poco amables con nosotros mismos, por lo que seguramente les cueste la primera vez.

Como prefieras expresarlo, el gran mensaje aquí es transmitir que todos llevamos dentro una amabilidad que vamos a explorar con esta práctica y que podemos usar como herramienta de sanación.



△ Muy importante para esta y el resto de las prácticas. Cuando termina la práctica, es imprescindible que los asistentes permanezcan en silencio alrededor de un minuto (puedes alargarlo hasta varios minutos), asentando internamente lo vivido. Después, invítalos a continuar «cuando se sientan preparados», sin prisas.

Tras la práctica puedes incluir una dinámica para compartir la experiencia, en grupos pequeños o de manera global, de modo que cada uno exprese libremente, si lo desea, lo que sintió y lo que no.

- Si optas por grupos pequeños y el formato es online o híbrido (online y presencial), debes crear salas virtuales para los asistentes online.
- Si optas por compartir de manera global, habilita el chat del formato online para que quienes asistan en formato digital puedan expresarse.

Cápsula 2. Cultivando mi refugio amoroso

Hemos elegido un clásico de la compasión y hemos creado una pieza que lleva a una situación que elicitaba fácilmente la emoción de cuidar y de sentir ternura: acunar a un bebé. Esta práctica busca un trabajo similar al clásico «lugar seguro» de la compasión y, a la vez, trabaja la amabilidad de forma transversal. La idea es que el asistente pueda experimentar que la amabilidad con la que tomó contacto en la práctica 1 es un lugar al que puede acudir cuando lo desee para cuidarse compasivamente.

También debemos insistir en que este estado de amor hacia uno mismo no necesita pretexto ni hay que ganárselo: es algo que podemos



darnos sin nada a cambio y sin que sea el pago de nada, solo porque merecemos por derecho propio tratarnos bien.

De nuevo, es importante insistir previamente en que no buscamos una meta y en que no hay nada malo si algún asistente no logra visualizar la escena del bebé. En ese caso, puede tratar de conectar con algún momento de ternura que recuerde. Si tampoco lo consigue, puede dirigirse a sí mismo con la ternura con la que se dirigiría a una persona a quien aprecia mucho si estuviera fallando en algo.

Cápsula 3. Bienvenida incondicional

Esta cápsula es la más profunda de todas, ya que plantea abrir un espacio de inclusión a todo lo que no aceptamos de nosotros mismos y de nuestra vida. Existe riesgo de quiebre, así que conviene prepararse para que en esta práctica surjan emociones inesperadas, y darles la bienvenida con compasión y amabilidad hacia el proceso.

La práctica invita a un trabajo de aceptación radical (tal como Tara Brach habla de aceptar todo hasta la raíz). Además, introduce la gran idea secundaria que experimentaremos y celebraremos al final, en la última cápsula: no somos seres humanos perfectos con vidas perfectas, sino solamente seres humanos que tratan de hacerlo lo mejor que pueden, lo consigan o no.

En esta práctica invitas a tus asistentes a estar en paz incluyendo todo, incluso aquellos momentos en los que sabemos que pudimos hacerlo mejor y esas veces en las que, en el fondo, creemos que no nos comportamos correctamente.



Por supuesto, la compasión no es una invitación a la indolencia ni a sentirnos bien cuando no nos comportamos de manera ética. El sentido de la ética y de los valores permanece con nosotros. Es una invitación a aceptar que no siempre estamos a la altura de nuestros propios valores y que, aun así, podemos seguir intentándolo, pero en paz.

Cápsula 4. Fortaleza tranquila y firmeza suave

La práctica anterior marca la mitad de la experiencia y también su parte más compleja y profunda: la aceptación de nuestra zona más oscura. Ahora empieza la última etapa, y los sonidos de las prácticas se vuelven más dinámicos y alegres, porque queremos terminar en un estado positivo tras haber realizado un trayecto profundo.

Esta práctica es, por otro lado, la que quizá requiera más aclaraciones por parte del profesional, ya que introduce dos conceptos intelectualmente más complejos. A estas alturas deberías conocer el nivel intelectual de la sala para presentarlos de manera sencilla. Si es necesario, utiliza ejemplos de la vida diaria.

La fortaleza tranquila y la firmeza suave son dos conceptos psicológicos y de liderazgo que describen la capacidad de influir, proteger y mantener el control sin recurrir a la agresividad, al grito o a la dominación egoica. Ambos representan el equilibrio perfecto entre el poder personal y la empatía.

A continuación dejamos unas definiciones que puedes explicar como consideres mejor a tus asistentes.



1. Fortaleza tranquila (*Quiet Strength*)

Es la capacidad de mantenerse entero, sereno y en control de uno mismo ante la adversidad o la provocación, sin necesidad de demostrar nada a los demás.

- **El núcleo:** no nace del ego ni busca el aplauso; nace de la seguridad interna y del autoconocimiento.
- **Cómo se ve:** es la persona que, en una reunión tensa, no levanta la voz, pero cuyas palabras se escuchan con atención. Es la resiliencia silenciosa que soporta las tormentas sin quejarse ni victimizarse.
- **Metáfora:** es como un roble centenario. No hace ruido para demostrar que está ahí, pero sus raíces son tan profundas que el viento no puede derribarlo.

2. Firmeza suave (*Soft Firmness / Gentle Assertiveness*)

Es el arte de establecer límites claros, infranqueables y no negociables, pero comunicados desde el respeto, la compasión y la amabilidad.

- **El núcleo:** separa el problema de la persona. Es implacable con el objetivo o la norma, pero sumamente humana con el individuo.
- **Cómo se ve:** es decir «no» de manera rotunda, pero sin hostilidad. Es liderar un equipo exigiendo excelencia y altos estándares, pero ofreciendo apoyo, escucha activa y validación emocional.
- **Metáfora:** es como una mano de hierro en guante de terciopelo o como el agua de un río: no golpea con dureza, pero su constancia es capaz de moldear la roca más dura.



Cápsula 5. La comunidad más grande del mundo

Esta cápsula se basa en un trabajo clásico que, si tienes formación en mindfulness, identificarás de inmediato: la práctica de Metta o amor bondadoso. *Metta bhavana* es una técnica tradicional de meditación budista cuyo objetivo es cultivar de forma intencional el amor incondicional, la benevolencia y la compasión hacia uno mismo y hacia todos los seres vivos.

Aunque la práctica original es una meditación más larga, hemos rescatado su mensaje y lo hemos convertido en el lema de este taller y, en general, de Psychia desde sus inicios: somos la comunidad más grande del mundo, los seres humanos que tratan de vivir lo mejor que pueden. Esto es pura compasión. Nadie ha ganado en este taller y nadie ha perdido; tan solo todos lo hemos intentado, como hacemos cada día en nuestra vida.

En la diapositiva final damos algunos consejos para conservar este conocimiento y llevarlo al día a día. Esperamos que esta experiencia haya sido útil en tu carrera profesional y que tus clientes, tanto en sesión individual como online, hayan disfrutado de ella.

Sé compasivo contigo si no ha salido todo tan bien como esperabas o si han fallado cuestiones técnicas. Si tienes alguna duda, o si ha surgido algo con alguno de los asistentes que no hayas sabido gestionar, puedes escribirnos al correo de contacto y te responderemos lo antes posible.

Un abrazo,
Equipo Psychia.



☐ Instructions and Document Components

What is this experience?

It is a deep compassion-focused experience delivered through audio capsules designed with artificial intelligence. It is meant to help your clients, in individual sessions or group workshops, develop self-compassion in a way that feels smooth, immediate, and transformative.

The role of AI in this work

AI technology lets us shape the frequencies, rhythms, and vocal nuances that evoke states of deep calm. This helps the mind let go of resistance that, in ordinary speech, can take several sessions to ease.

What's included?

- This step-by-step workshop guide.
- A ready-to-use PDF of the workshop.
- Direct access to the 5 audio practices through QR codes for therapists.



□ Theoretical Framework and Clinical Goals.

This experience draws on the clinical evidence behind Mindful Self-Compassion (MSC), Radical Acceptance (DBT), and the meta-awareness and defusion processes of ACT. Together, these approaches guide the client through the full spectrum of self-compassion.

What is the clinical map of the 5 capsules?

- Capsule 1: Meta-awareness, cognitive defusion, and sensory perception applied to recognizing kindness.
- Capsule 2: Somatic and affective work comparable to the classic “Safe Place” practice in Self-Compassion.
- Capsule 3: Radical Acceptance: full permission to welcome both light and shadow without judgment or avoidance.
- Capsule 4: Fierce Compassion: building inner strength, holding pain, and setting healthy boundaries.
- Capsule 5: An expanded view of common humanity, equivalent to the classic Metta (Loving-Kindness) practice.



☐ Guidelines for Responsible and Ethical Use.

What is the role of AI in this resource?

AI serves solely as a sound and voice-modulation tool. The scripts, clinical design, and therapeutic sequence were created entirely by psychology professionals.

Does this material replace clinical intervention?

Absolutely not. It is a supportive, catalytic tool designed to enhance a session or group dynamic led by the professional.

What are the usage terms for subscriptions?

The capsules live on the platform and are for use only during a session or workshop, under the supervision of the subscribing psychologist. They are not files to be distributed freely to clients.

Are there exclusion criteria or precautions?

In cases of severe unprocessed trauma or intense dysregulation, the capsules should be used at a slower pace and always accompanied by space for inquiry and clinical support from the therapist.



☐ The Workshop: "Today you begin to love yourself" - Step by step

This workshop is intended for psychology professionals and other professionals who hold the appropriate training in their country. Below you will find some guidelines and ideas for delivering it, but you are free to follow your own professional judgment.

On the first slide of the workshop, we outline some of what participants will be invited to experience. As compassion-based work teaches, it is best to always proceed through suggestion rather than imposition, and to avoid giving the sense that there is a goal to achieve. In this experience, compassion begins with being kind toward whatever we are about to try, and acceptance begins with the very willingness to allow that we might not feel what we expected to feel. If a client doesn't feel anything of what is suggested, you should be there to help them meet that possibility with kindness.

It is also very important to establish an unspoken agreement with all participants before you begin: to respect, from that same place of compassion, whatever others may go through in the room. Some people may break down or become emotional during the practices, even to the point of crying. The therapist should invite participants to surrender to the practice without fear of expressing whatever arises, and to respect what is happening for others without judging them.



⚠ Make sure the audio plays properly. Take the time beforehand to confirm that online participants will be using headphones and that they can hear the audio you will share through your screen or the online platform. If in-person participants are attending individually, they should also wear headphones, which you will need to provide. For group workshops, check that the room's sound system works well.

Below is guidance on how to introduce each capsule.

Capsule 1. The Kindness That Dwells Within Me.

Emphasize that participants shouldn't be looking for anything in the practice, and that the first act of kindness toward oneself is respecting one's own process: no judging, and no thinking "I don't think I'm doing this right." The experience simply aims to open a door to the kindness we all carry. You can let your clients know it's perfectly fine if they can't picture a kind moment. We are used to being unkind to ourselves, so it will probably feel difficult the first time.

However you choose to put it, the central message is that we all have a kindness within us, which we will explore in this practice and can use as a tool for healing.

⚠ Very important for this and all the other practices. When a practice ends, participants need to remain in silence for about a minute (you can extend this to several minutes), letting the experience settle inside them. Then invite them to continue "whenever they feel ready," with no rush.



After the practice, you can include an activity for sharing the experience, either in small groups or with the whole group, so that each person can freely express, if they wish, what they felt and what they didn't.

If you choose small groups and the format is online or hybrid (online and in person), create breakout rooms for the online participants.

If you choose to share with the whole group, enable the chat for the online format so that those attending digitally can take part.

Capsule 2. Cultivating a Sanctuary of Love

We chose a compassion classic and created a piece that leads to a situation that easily evokes caring and tenderness: cradling a baby. This practice works in a way similar to the classic compassion “safe place” exercise, while also building kindness throughout. The idea is for participants to experience the kindness they connected with in Practice 1 as a place they can return to whenever they wish in order to care for themselves with compassion.

We should also stress that this state of self-love needs no pretext and doesn't have to be earned. It is something we can give ourselves with nothing in return, and not as payment for anything, simply because we deserve to treat ourselves well.

Once again, it is important to say beforehand that there is no goal here, and that nothing is wrong if a participant can't picture the scene with the baby. In that case, they can try to connect with a tender moment they remember. If that doesn't work either, they can speak to



themselves with the tenderness they would offer someone they care about deeply who was struggling.

Capsule 3. Unconditional Welcome

This is the deepest capsule of all, because it invites us to make room for everything we don't accept about ourselves and our lives. There is a risk that participants will break down, so it helps to prepare for unexpected emotions to surface during this practice and to meet them with compassion and kindness toward the process.

The practice invites a radical acceptance of everything (as Tara Brach puts it, accepting everything down to the root). It also introduces a secondary theme that we will experience and celebrate at the end, in the final capsule: we are not perfect human beings living perfect lives, but simply human beings doing the best we can, whether or not we succeed.

In this practice, you invite participants to be at peace while including everything, even the moments when we know we could have done better and the times when, deep down, we believe we didn't act as we should have.

Of course, compassion is not an invitation to complacency or to feel good about behaving unethically. Our sense of ethics and values stays with us. It is an invitation to accept that we don't always live up to our own values and that we can keep trying to, but from a place of peace.



Capsule 4. Quiet Strength and Gentle Resolve

The previous practice marks the midpoint of the experience and also its most complex and profound part: accepting our darkest side. Now the final stage begins, and the sounds of the practices become more dynamic and uplifting, because we want to end on a positive note after a deep journey.

This practice may also call for more explanation from you, since it introduces two conceptually more complex ideas. By now you should have a sense of the group's level, so you can present them simply. If needed, use examples from everyday life.

Quiet strength and gentle firmness are two psychological and leadership concepts that describe the ability to influence, protect, and stay in control without resorting to aggression, shouting, or ego-driven dominance. Together, they represent the perfect balance between personal power and empathy.

Below are some definitions you can explain in whatever way best suits your participants.

1. Quiet Strength

The ability to stay whole, calm, and in control of yourself in the face of adversity or provocation, without needing to prove anything to anyone.

The core: It doesn't come from ego or a need for applause; it comes from inner security and self-knowledge.



What it looks like: It's the person who doesn't raise their voice in a tense meeting, yet whose words are listened to closely. It is the silent resilience that weathers storms without complaining or playing the victim.

Metaphor: It is like a centuries-old oak. It makes no noise to show that it's there, but its roots run so deep that the wind cannot bring it down.

2. Gentle firmness (Soft Firmness)

The art of setting boundaries that are clear, unbreakable, and non-negotiable, yet communicated with respect, compassion, and kindness.

The core: It separates the problem from the person. It is uncompromising about the goal or the rule, but deeply humane toward the individual.

What it looks like: It's saying "no" firmly, but without hostility. It's leading a team while demanding excellence and high standards, but offering support, active listening, and emotional validation.

Metaphor: It is like an iron fist in a velvet glove, or like the water of a river: it doesn't strike hard, but its persistence can shape the hardest rock.



Capsule 5. The Largest Community in the World

This capsule is based on a classic practice that, if you have mindfulness training, you will recognize right away: Metta, or loving-kindness. Metta bhavana is a traditional Buddhist meditation technique whose purpose is to deliberately cultivate unconditional love, goodwill, and compassion toward oneself and all living beings.

Although the original is a longer meditation, we have kept its core message and turned it into the motto of this workshop and, more broadly, of Psychia since the very beginning: we are the largest community in the world, human beings who are trying to live as well as they can. This is pure compassion. No one has won in this workshop and no one has lost; we have all simply tried, as we do every day of our lives.

On the final slide, we offer some tips for keeping what you've learned and bringing it into everyday life. We hope this experience has been useful in your professional practice and that your clients, in both individual and online sessions, have enjoyed it.

Be compassionate with yourself if things didn't go as well as you had hoped or if there were technical problems. If you have any questions, or if something came up with a participant that you weren't sure how to handle, you can write to us at the contact email and we will get back to you as soon as possible.

A warm hug,

The Psychia Team