

Decálogo de Derechos y Compromisos de las Psicólogas Compassivas



Compromisos:

1. Me comprometo a **escuchar mi cuerpo cada día** y revisar cómo está, reconociéndolo como una guía esencial de mi bienestar y de mi práctica profesional.
2. Me comprometo a **respirar conscientemente**, utilizando la respiración como vía de regulación, presencia y regreso a mí misma.
3. Me comprometo a **bajar el ritmo, aflojar y suavizar** el tono de voz, entendiendo estos gestos como señales de cuidado cuando el cuerpo me indica que voy demasiado acelerada.
4. Me comprometo a **revisar desde dónde realizo una intervención, decido o actúo**, observando si lo hago desde una emoción intensa o desde alguna parte protectora mía, para cuidarme y proteger también a las personas que acompaño.
5. Me comprometo a **adaptarme a cada paciente**, buscando la manera más respetuosa y ajustada de ayudarle según su historia, su ritmo y sus necesidades, sin perderme a mí misma ni desconectarme de mis límites, valores y criterio profesional.
6. Me comprometo a **formarme de manera constante**, entendiendo la formación continuada como una base imprescindible de una buena práctica psicoterapéutica y como un acto de responsabilidad y respeto hacia las personas a las que acompaño.
7. Me comprometo a **comunicarme desde la vulnerabilidad**, permitiéndome pedir ayuda, supervisarme y dejarme sostener por la red profesional y humana.
8. Me comprometo a **sostener la incertidumbre**, aceptando que no siempre tendré respuestas inmediatas y que el proceso psicoterapéutico necesita tiempo, presencia y humildad.
9. Me comprometo a **no criticarme, juzgarme, castigarme, exigirme ni menospreciarme**, cultivando una relación interna basada en el respeto, el cuidado y la compasión.
10. Me comprometo a **respetar los mínimos indispensables de calidad profesional**: cuidarme, regularme, revisar límites, formarme, supervisarme y pedir ayuda cuando sea necesario.



Decálogo de Derechos y Compromisos de las Psicólogas Compassivas



Derechos:

1. Tengo el derecho a **cometer errores**, porque soy humana. Lo más importante no es no equivocarme, sino revisar, reparar y aprender con responsabilidad y compasión.
2. Tengo el derecho a **poner límites**, a escuchar qué necesito y a cuidarme mientras cuido, sin culpa ni justificaciones excesivas.
3. Tengo el derecho a **descansar**, porque el descanso no es un lujo, sino la base para poder estar regulada, presente y disponible en mi trabajo.
4. Tengo el derecho a **actuar desde mis valores**, construyendo mi propia manera de ser psicóloga, alineada con aquello que tiene sentido para mí y que contribuye al bienestar social.
5. Tengo el derecho a **no saberlo todo**, a dudar, a preguntar y a seguir aprendiendo a lo largo del camino profesional.
6. Tengo el derecho a **ser cuidada mientras cuido**, y a formar parte de una comunidad profesional que sostiene, acompaña y no juzga.
7. Tengo el derecho a **revisar y cambiar de opinión o de intervención**, si tomo conciencia de que otra manera es más respetuosa, segura o ajustada.
8. Tengo el derecho a **protegerme emocionalmente**, especialmente ante el sufrimiento ajeno, sin que ello signifique desconectar del vínculo.
9. Tengo el derecho a pedir **apoyo, supervisión y orientación**, no como una debilidad, sino como una expresión de responsabilidad y fortaleza profesional.
10. Tengo el derecho a **ser humana ante las personas a las que acompaño**, mostrando presencia, autenticidad y límites sanos, sin necesidad de ser perfecta.

