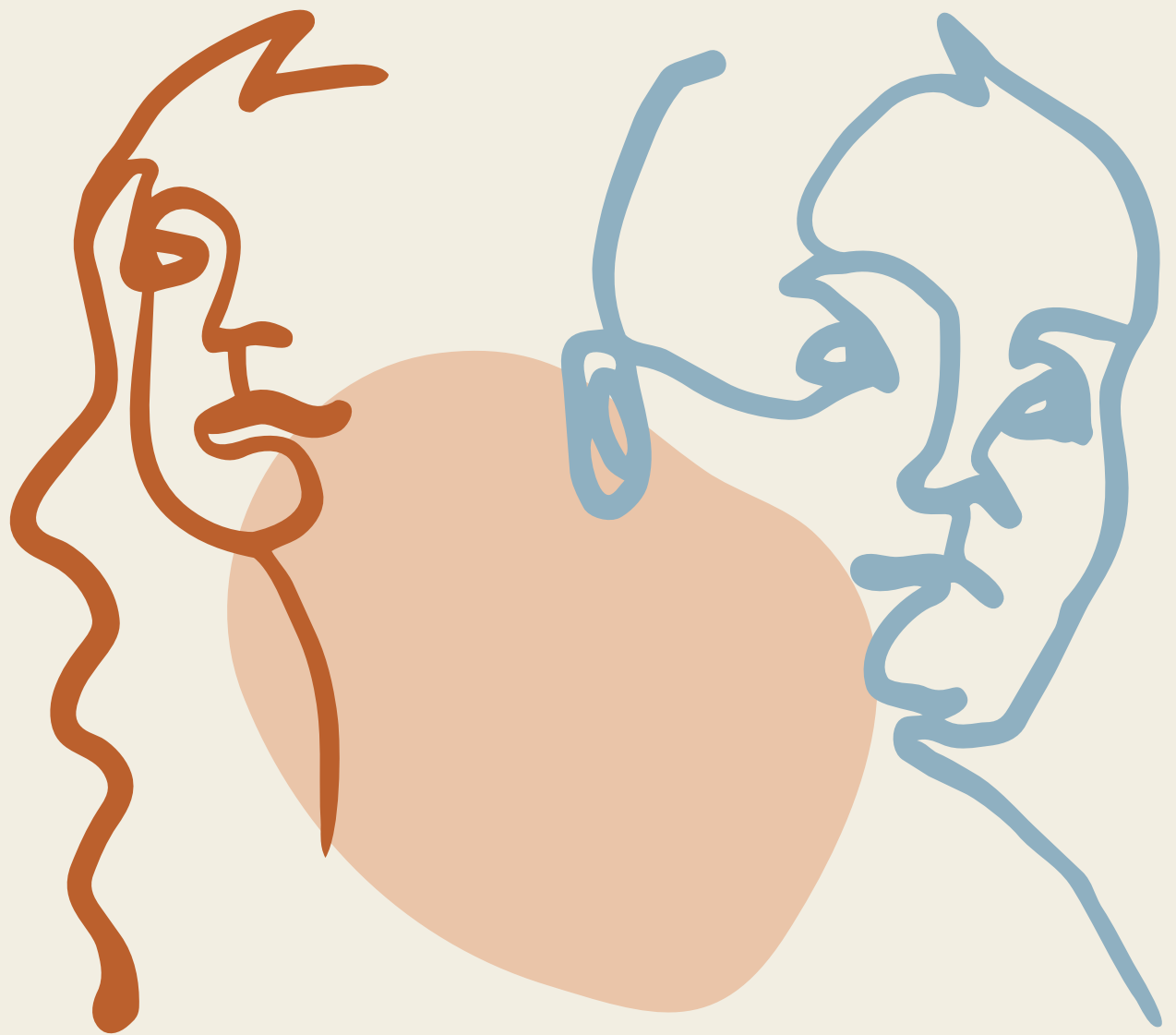


Cómo hablarte mejor

Guía práctica de autocompasión para momentos
de autocrítica



¿CÓMO TE HABLAS CUANDO ALGO NO SALE COMO ESPERABAS?

Envías un trabajo y descubres un error cuando ya no puedes corregirlo. O ves cómo le va a otra persona y sientes que tú no llegas. En momentos así, a veces aparece una voz interna dura: «Siempre lo hago todo mal», «No estoy a la altura».

Una voz que no siempre suena igual

A veces es una frase clara. Otras veces es un tono, una comparación o un «qué tonto» o «qué tonta» que pasa muy rápido. Y hay personas en las que no aparece ninguna voz, solo una sensación de malestar. Si es tu caso, también vale.

Autocrítica no es lo mismo que responsabilidad

Reconocer un error, asumir sus consecuencias y querer hacerlo mejor es responsabilidad. En esta guía llamamos autocrítica al juicio duro y global sobre ti: pasar de «esto ha salido mal» a «yo soy el problema».

UN HECHO

«Me he equivocado en este dato.»

«No llegué a tiempo.»

«Esto ha salido mal.»

UN JUICIO SOBRE TI

«Soy un desastre.»

«Siempre fallo.»

«Yo soy el problema.»

La forma en que nos hablamos puede influir en cómo vivimos lo que ha pasado. Antes de cambiar nada, a veces basta con notar cómo te estás hablando.

Para empezar a notarla

Si quieres, puedes preguntarte:

- 1 ¿Qué me estoy diciendo, con qué palabras?
- 2 ¿Con qué tono me lo digo?
- 3 Si te ayuda, ¿le hablarías así a alguien a quien quieres?

QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN

La psicología llama autocompasión a una forma de responder a nuestro propio dolor o fallo: con algo parecido a la consideración que tendríamos con alguien a quien queremos. Combina tres movimientos.

Amabilidad

Tratarte con respeto en lugar de juzgarte con dureza.

«Esto me ha costado, y no pasa nada por reconocerlo.»

Humanidad compartida

Recordar que equivocarse y sufrir forman parte de la experiencia humana; no son señal de que algo falle en ti.

«Equivocarme forma parte de ser humano.»

Atención consciente

Notar lo que sientes sin ignorarlo y sin dejar que te absorba.

«Estoy sintiendo vergüenza», en lugar de «soy una vergüenza».

Lo que no es

No es indulgencia. Tratarte con comprensión no es quitar importancia a lo ocurrido ni excusarte. Puedes decirte «esto me importa» y «quiero repararlo» sin castigarte. En experimentos, adoptar una actitud autocompasiva tras un fallo aumentó la motivación para mejorar y, en otro estudio, ayudó a reconocer el propio papel sin que el malestar resultara abrumador. Son situaciones concretas y no garantizan el mismo efecto en tu caso.

No es forzar lo positivo. Una respuesta comprensiva no tiene por qué sonar cariñosa ni positiva. Puede ser sencilla, neutral y honesta. Si una frase te suena falsa, busca otra que puedas creerte.

No es dejar de sentir. Es comprensible sentir malestar cuando algo no sale como esperabas. No hace falta añadir un reproche por sentirlo.

RESPUESTA AUTOCRÍTICA

«Siempre lo hago todo mal.»



RESPUESTA MÁS COMPENSIVA Y REALISTA

«Esto no ha salido como esperaba. Puedo revisar qué ocurrió y pensar qué haría diferente.»

«Para aprender de un error no tienes por qué castigarte.»

PRACTICA OTRA FORMA DE HABLARTE

Elige una situación reciente que te haya resultado difícil; no hace falta que sea grande. Puedes dejar apartados en blanco o parar cuando quieras. Si te resulta demasiado incómodo, puedes adaptarlo o hacerlo con acompañamiento profesional.

1 Una situación que me ha resultado difícil

¿Qué ha ocurrido?

Descríbela en pocas palabras.

2 Cómo me estoy hablando

¿Qué me estoy diciendo sobre lo ocurrido o sobre mí?

Puede ser una voz dura o puede que no aparezca ninguna.

3 Qué estoy sintiendo

¿Qué emociones aparecen al pensar en esta situación?

Puedes anotar varias o escribir «No lo sé».

4 Una respuesta más comprensiva

¿Qué podría decirme que reconozca lo que me cuesta sin atacarme ni negar lo ocurrido?

Puedes buscar palabras comprensivas o simplemente neutrales, siempre que te resulten creíbles.

5 Qué necesito o qué puedo hacer ahora

¿Hay algo que necesite, pueda reparar, aprender o hacer de manera diferente?

«Nada por ahora» también es una respuesta.

Ejemplo. Se me pasó enviar un correo importante. Me dije «Soy un desastre, siempre me pasa» y sentí vergüenza y preocupación. Respuesta comprensiva: «Se me pasó y me preocupa. Puedo disculparme y ver cómo evitar que se repita.» Acción: enviarlo hoy y avisar del retraso.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Este recurso se inspira en un modelo de autocompasión [6]: responder al propio sufrimiento o fracaso con amabilidad, humanidad compartida y atención consciente, en lugar de autojuicio, aislamiento y sobreidentificación. No equivale a la Terapia Centrada en la Compasión ni a Mindful Self-Compassion.

Bienestar y malestar. Un metaanálisis de 168 estudios transversales encontró que, en general, los componentes negativos se asociaron más con el malestar, y los positivos, más con el bienestar [2]. Son asociaciones: no demuestran que una cosa cause la otra.

Motivación y responsabilidad. En cuatro experimentos, una actitud autocompasiva tras un fallo o una debilidad aumentó la motivación para mejorar [1]; en otro estudio ayudó a reconocer el propio papel sin que el malestar resultara abrumador [5]. Son situaciones concretas; no prueban que el efecto dure.

Programas de autocompasión. En 27 ensayos aleatorizados, estos programas mejoraron frente a los grupos de control la autocompasión, el estrés, la depresión y la ansiedad, con efectos moderados (g de 0,57 a 0,75) y posible sesgo de publicación [3]. En otro metaanálisis de 22 ensayos de terapias relacionadas con la autocompasión, los estudios con comparadores activos no hallaron diferencias estadísticamente significativas, lo que no demuestra equivalencia [7].

Cuando cuesta. A algunas personas les da miedo tratarse con compasión: en un estudio, ese miedo se asoció con más autocrítica y más malestar [4]. No es universal ni un problema en sí mismo. Por eso este recurso permite empezar con un lenguaje neutral, parar o adaptar el ejercicio.

Alcance. Material psicoeducativo. El ejercicio de SOMATERRA no está validado como intervención ni es diagnóstico, y no sustituye la atención psicológica profesional.

Referencias

1. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
2. Chio, F. H. N., Mak, W. W. S., & Yu, B. C. L. (2021). Meta-analytic review on the differential effects of self-compassion components on well-being and psychological distress: The moderating role of dialecticism on self-compassion. *Clinical Psychology Review*, 85, 101986. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101986>
3. Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
4. Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
5. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
6. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
7. Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979–995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>

DERECHOS DE AUTOR Y USO

SOMATERRA · Recursos psicoeducativos

Material de descarga gratuita para uso personal y utilización en el acompañamiento profesional, conforme a sus condiciones de uso. No se autoriza su comercialización ni la eliminación de los créditos identificativos sin permiso de las personas titulares de los derechos.