

Silencia Tu Crítica Interior Con Un Reencuadre Compasivo

Objetivo

Actuar con compasión hacia ti mismo aprendiendo a replantear tus pensamientos negativos.

Lo que debes saber

La autocrítica es algo habitual –las personas a menudo informan que sus pensamientos negativos actúan como un crítico interior que les reprende e intimida constantemente. Este proceso emocional negativo puede automatizarse a tal grado de que uno ya no es consciente de hasta qué punto la definición de sí mismo está arraigada en la autocrítica por las debilidades que percibe en sí mismo.

Si te identificas con ese caso, puedes probar ser autocompasivo. La autocompasión significa ser amable con uno mismo ante los fracasos, problemas u otras decepciones personales. Silencia a tu crítico interior reformulando tus pensamientos negativos con compasión. Permite que esta interpretación ampliada se convierta en un hábito, para dar cabida una definición más matizada y equilibrada de ti mismo, así te abrirás a otras posibilidades.

Comprométete a ser tan amable y comprensivo contigo mismo en lo que respecta a tus propias insuficiencias o errores como lo harías con otra persona que está pasando por un momento difícil o se siente mal consigo misma. Date cuenta de que nadie es perfecto. Aprecia y celebra tus imperfecciones; son las que te hacen parte de la raza humana. Ten en cuenta que a veces no estarás a la altura de sus ideales y que te sentirás frustrado y decepcionado contigo mismo, pero esto nos pasa a todos.

El reencuadre compasivo puede:

- ayudarte a desbloquear nuevas oportunidades y a explorar otras posibilidades que pudieran ser ventajosas;
- alinearte con tu sistema de valores y creencias;
- permitir que tu pensamiento se enmarque en las distintas opciones y la esperanza;
- proporcionar un "enfoque" que te anime a estar presente y que te ayudará y no obstaculizará tu progreso.

Qué hacer

Es importante reconocer qué palabras utilizas cuando te criticas a ti mismo. Esto puede ser difícil, ya que tu crítica interior puede estar tan arraigada en tu experiencia diaria que la percibes como algo normal y corriente.

En la columna de la izquierda, rodea las palabras que utilizas para describirte negativamente. Por ejemplo, ¿te das cuenta de que utilizas repetidamente las mismas frases, como "soy tan pegajoso" o "soy tan decepcionante"? En los espacios en blanco proporcionados, añade otras palabras y frases que también te des cuenta de que utilizas.

Autocrítica

exigente
decepcionante
pegajoso(a), empalagoso(a)
avergonzado(a), acomplejado(a)
demasiado apegado(a) a los planes
temeroso(a), cobarde
ansioso(a)
dependiente
diferente, raro(a)
hipersensible
intenso(a)
impulsivo(a)
indeciso(a)
desenfrenado(a)
ruidoso(a), escandaloso(a)
perfeccionista
callado(a)
rígido(a)
tímido(a)

Autocompasión

líder, organizado(a)
honesto(a), real
afectuoso(a)
autoconsciente, perceptivo(a)
cuidadoso(a) con detalles
sensible, cuidadoso(a)
entusiasta, anheloso(a)
comprometido(a), cariñoso(a)
único(a), especial
perceptivo(a)
enérgico(a), apasionado(a)
espontáneo(a)
cuidadoso(a), meditativo(a)
espontáneo(a)
asertivo(a), positivo(a)
preciso(a)
discreto(a), respetuoso(a)
apegado(a) a las normas, ético(a)
en contacto con el mundo interior

Mientras lees las palabras en voz alta o te imaginas a ti mismo usando las palabras que has elegido, ¿qué tono de voz estás usando? ¿Es frío, duro, fuerte, hiriente? ¿Y cómo influye ese tono en lo que sientes cuando utilizas las palabras?

Las palabras que utilizas para describirte, ¿qué tan bien o qué tan mal te hacen sentir?

Las palabras que utilizas para describirte, ¿qué tan congruentes son con tus valores?

¿Cómo serían tus sentimientos si eligieras utilizar palabras más positivas para describirte?

Crea tu propio reencuadre compasivo

Utilizando las descripciones más compasivas que aparecen en la columna de la derecha, reformula las palabras y frases que has circulado. Ampliar estas palabras negativas para incluir una descripción más completa y matizada de tu comportamiento te permitirá aceptarte más y estar en paz contigo mismo.

Se ha proporcionado un ejemplo para que puedas empezar.

Autocrítica: perfeccionista, avergonzado	Autocompasión: Reencuadre: cuidadoso, autoconsciente
Soy perfeccionista , y me avergüenza y preocupa que la correspondencia que escribo esté llena de errores que me hagan parecer estúpido. Me obsesiona revisar mi trabajo una y otra vez.	Valoro la calidad de mi trabajo y soy muy consciente de cómo me define mi trabajo. Tengo cuidado de que mi trabajo refleje mi respeto por mis objetivos y expectativas personales.

Autocrítica:	Reformulación con autocompasión:

Autocrítica:	Reformulación con autocompasión:

Autocrítica:	Reformulación con autocompasión:

¿Cómo te ha ayudado este ejercicio a desbloquear nuevas oportunidades y a explorar otras posibilidades que podrían ser ventajosas?

¿De qué manera te ayudó el ejercicio a alinearte más con tus valores y tu sistema de creencias?

¿Cómo ha facilitado el ejercicio tu capacidad para enmarcar tus pensamientos en cuanto a las distintas opciones y la esperanza?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
