

# Cómo acallar a tu crítico interior durante el duelo

## **Objetivo**

Sustituir tus pensamientos autocríticos por la autocompasión.

## **Lo que debes saber**

Es común que las personas que han perdido a un ser querido sientan que deberían haber dicho o hecho algo diferente antes de que su ser querido falleciera. Algunas personas se centran en todas las cosas que creen que deberían haber hecho, y se olvidan de todas las experiencias positivas que compartieron con su ser querido.

Es habitual sentir cierto arrepentimiento por las cosas que se podrían haber hecho de otra manera tras una pérdida, pero algunas personas están tan atormentadas por la culpa que no pueden experimentar el proceso normal de duelo y seguir adelante con sus vidas. Seguramente esto no es lo que tu ser querido hubiera querido para ti.

Si piensas constantemente en todas las cosas que desearías haber hecho de forma diferente, puedes sustituir esta autocrítica por la autocompasión.

La autocompasión significa ser tan amable e indulgente con uno mismo como lo sería con otra persona que estuviera pasando por un momento difícil.

En esta hoja de trabajo se te pedirá que escribas las afirmaciones autocríticas que te haces y que las sustituyas por afirmaciones que reflejen tu autocompasión.

## Qué hacer

Rellena la primera columna cada vez que seas consciente de tus pensamientos críticos. A continuación, escribe inmediatamente algo que le dirías a un amigo que tuviera esos pensamientos y que refleje una actitud compasiva.

Pensamiento crítico	Respuesta compasiva
Ejemplo: Ojalá le hubiera dicho lo mucho que le quiero.	Le demostraste que lo amabas de muchas maneras.

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿De qué otras formas puedes mostrar autocompasión?

---

---

---

¿Cuáles son algunas formas positivas de recordar a tu ser querido?

---

---

---

¿En qué otras áreas de tu vida eres crítico contigo mismo?

---

---

---

¿Cómo afectará la autocompasión a estas áreas?

---

---

---

¿En qué medida te ha resultado útil este ejercicio?

\_\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

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

---

---

---