



¿Cómo me hablo?

Por Teresa Casas · Psicóloga
@bicheatumente

Desde la psicología sabemos que...

La voz crítica activa el sistema de amenaza (sistema límbico-amígdala) - **Modo alerta ON.**
Hablarse de forma más amable, más compasiva activa el sistema de seguridad (nervio vago y oxitocina).

Cuando nuestro cerebro entra en alerta, lo más probable es que aparezca el miedo, la culpa. Hablarse desde un lugar más amable, más compasivo te hace capaz de **REGULARTE EMOCIONALMENTE.**

¿De dónde viene?

INFANCIA

Mensajes tipo:

“tienes que esforzarte más”

“mira tu amigo que bien lo hace”

“nunca es suficiente”

“Tienes que ser la/el mejor”

MODELOS EXIGENTES

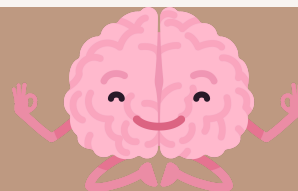
O

QUE HAN VALIDADO POCO EMOCIONALMENTE

EXPERIENCIAS DE

ERRORES
RECHAZO
VERGÜENZA

Aprendiendo a hablarme desde el cariño



MI VOZ CRÍTICA	MI VOZ COMPASIVA
<p>"Nada me sale bien"</p> <p>"Los demás lo hacen mejor"</p> <p>"Si descanso soy vaga/o"</p> <p>"Siempre me pasa lo mismo"</p> <p>"Si fallo es porque no valgo"</p>	<p>"Esto ha sido difícil, y aun así sigo intentándolo"</p> <p>"Estoy haciendo lo que puedo con lo que tengo"</p> <p>"Puedo empezar de nuevo"</p> <p>"Puedo parar y no fallar"</p> <p>"No necesito hacerlo perfecto para estar bien"</p>
Suena a: culpa- exigencia- extremo-dura	Suena a: comprensión- realista- amable
<p>¿Cómo te hace sentir ?</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>	<p>¿Qué necesitas oír?</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>



IDEAS PARA TRABAJAR

<p>1. IDENTIFICAR</p>	<p>Durante una semana completar tabla con: situación, qué me digo, cómo me hace sentir, qué necesito escuchar</p>
<p>2. ENTRENAR</p>	<p>La voz compasiva se entrena, no aparece sola. Cada noche escribe un momento difícil del día y una frase compasiva que podrías haberte dicho</p>
<p>3. ¿LE DIRIAS ESO A QUIEN QUIERES?</p>	<p>Cada vez que aparezca la crítica, pregúntate: ¿esto se lo diría a...?</p>
<p>4. REFORMULACIÓN</p>	<p>Elige una frase que te digas de forma crítica y conviértela en compasiva. EXTRA: lee la frase crítica en voz alta y con tono duro, luego lee la frase compasiva en tono más suave, así trabajas el impacto emocional del lenguaje.</p>
<p>5. DEL "DEBERIA" A...</p>	<p>Transforma la frase "debería hacerlo perfecto" a "me gustaría hacerlo mejor" Objetivo: reducir la exigencia.</p>