

## Baje el volumen de la discordia

Sintonice la autocompasión para silenciar a su crítico interno

La mayoría creemos que mostrar compasión hacia los demás es una virtud. ¿Pero qué pasa cuando se trata de ofrecernos ese mismo amor y comprensión a nosotros mismos? A menudo, esa es otra historia.

Nuestra capacidad de autocompasión depende en gran medida de si la voz en nuestra mente actúa como un amigo (que anima y apoya) o como un enemigo (que es duro y condescendiente). Dirigir a ese crítico interno hacia la amabilidad puede aliviar el estrés, mejorar nuestra calidad de vida y hacernos mejores compañeros para nosotros mismos y para las personas que nos rodean.

### Por qué la autocompasión no siempre es fácil

A veces las personas se hablan con dureza a sí mismas porque creen que la autocompasión frenará la motivación y provocará pereza. En cambio, recurren a la autocritica, convencidas de que la exigencia similar a la de un sargento les impulsará mejor hacia el éxito. (Sorpresa: no lo hará).

Criticarnos constantemente por cada error o defecto que percibimos es mentalmente agotador y emocionalmente desgastante. Nos deja sintiéndonos derrotados y sin esperanza, con poca energía para enfrentar la adversidad.



Aun así, es muy común tener una voz interior exigente. Una persona promedio tiene entre 12,000 y 60,000 pensamientos al día, y las investigaciones demuestran que:



El **80%** de esos pensamientos son negativos.



El **95%** son repetitivos.

No es de extrañar que nuestro crítico interior sea tan ruidoso. Pero irse al otro extremo tampoco es la solución. Reflexionar honestamente sobre uno mismo es necesario, pero no de una forma que nos haga sentir mal.

Para crecer (emocional, profesional, económica o sentimentalmente) necesitamos analizar de forma objetiva dónde nos encontramos en este momento en comparación de dónde nos gustaría estar. Este tipo de autoevaluación nos ayuda a establecer objetivos realistas, reconocer las fortalezas que ya tenemos e identificar las habilidades que necesitamos desarrollar.

Equilibrar la autocritica sana y la autocompasión nos da espacio para cometer errores, aprender y crecer. Cuando los pensamientos negativos nos impiden encontrar ese equilibrio, es hora de replantearnos la relación con nuestro crítico interior.

## Reemplace su crítico interior con un entrenador interior

Si su crítico interior es como un reportero deportivo que transmite comentarios sarcásticos desde la tribuna de prensa, su entrenador interior es el mentor que le anima desde la banca.

Donde el crítico ve defectos, el entrenador ve oportunidades. Mientras que el crítico señala los obstáculos, el entrenador destaca los retos que vale la pena enfrentar. En lugar de magnificar las debilidades, el entrenador destaca las fortalezas y le recuerda su potencial.

Cuando los comentarios del crítico se vuelven inútiles, es hora de ignorarlos e invitar al entrenador interior al campo de juego.

## Haga de la autocompasión el canal predeterminado

Por supuesto que la mente no es realmente un evento deportivo, y silenciar a su crítico interior no siempre es tan fácil como sintonizar otro canal. Aun así, las siguientes prácticas pueden ayudar a callar los pensamientos destructivos y a recordar que debe tratarse con amabilidad. (*Nota: algunos artículos vinculados están en inglés.*)



### Reemplace el zumbido derrotista con un pequeño "Om":

domar a su crítico interior es difícil si le está hablando a usted a mil por hora. Use la atención plena para desacelerar las cosas y poder observar y redirigir su voz interior sin juzgar. Con la práctica constante, puede cambiar los pensamientos predeterminados de críticos a compasivos.



**Dese ánimos:** Intente recitar frases compasivas en su mente: "Este proyecto es difícil, pero estoy preparado para el reto". Para darse un impulso adicional, dígase esas palabras de amor en voz alta frente al espejo; su cerebro presta más atención a los mensajes cara a cara.



**Sea su mejor amigo:** cuando sus pensamientos se vuelvan hostiles, páselos por el "filtro del amigo". Pregúntese: "¿Dejaría que alguien le hablara así a mi mejor amigo?" Si la respuesta es no, es hora de decirle a su voz interior que no sea grosera.

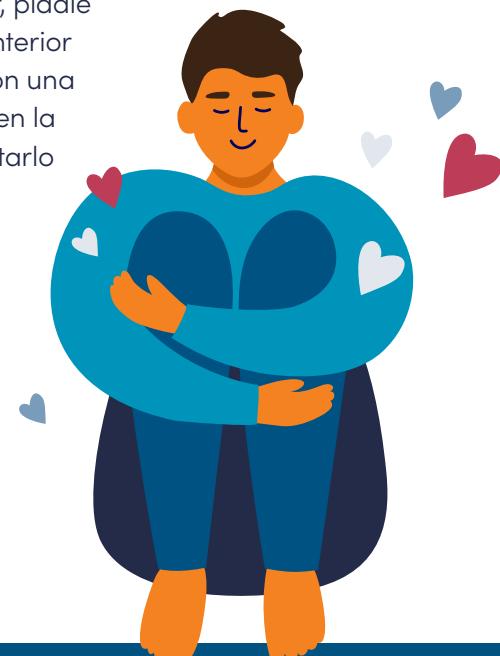


**Disfrute sus rosas mientras están en flor:** no se subestime cuando las cosas vayan bien; reconozca sus logros en el momento. Dedique tiempo a escribir en su diario los momentos de los que se siente más orgulloso y vuelva a leer esas notas en los días emocionalmente lluviosos.



**Salga de su mente y entre a su cuerpo:** si su crítico interior no se calla por mucho que intente ignorarlo, póngase en movimiento. Use prácticas significativas de autocuidado para romper los ciclos negativos, reorganizarse y volver a centrarse. Salga a dar un paseo, póngase en contacto con un amigo o sumérjase en alguna actividad relajante, como leer, hacer jardinería o crear arte.

Si estas técnicas no le funcionan de inmediato, no se desanime. Solo es su crítico interior tratando de volver. En su lugar, pídale a su entrenador interior que intervenga con una palmada mental en la espalda por intentarlo y un recordatorio de que el crecimiento viene de la práctica, no de la perfección.



Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](http://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón "**Get Services**" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

**Llame al 800.344.4222**  
[employees.concernhealth.com](http://employees.concernhealth.com)