

El diálogo amable

AITANA PÉREZ

BENEFICIOS

Favorece la autocompasión, reduce la autocrítica y mejora el bienestar emocional.

DESCRIPCIÓN

La forma en la que te hablas tiene un enorme impacto en cómo te sientes. Muchas veces usamos un tono crítico o exigente con nosotras mismas, sin darnos cuenta de que ese diálogo interno puede ser tan dañino como una crítica externa. El diálogo amable consiste en aprender a hablarte con respeto, comprensión y apoyo, como lo harías con alguien a quien quieres.

Desde pequeños aprendemos a relacionarnos con nosotros mismos según cómo nos han hablado y tratado. Si hemos crecido en entornos donde el error se castigaba o se valoraba solo el logro, es fácil que hayamos interiorizado una voz interna exigente, dura o incluso despectiva. Esa voz puede parecer motivadora (“tienes que hacerlo mejor”, “no te relajes”), pero a largo plazo genera culpa, ansiedad y sensación de insuficiencia.

Practicar un diálogo amable no significa negar los errores o vivir en una burbuja de positividad, sino aprender a tratarte con la misma empatía con la que tratarías a alguien que está aprendiendo. Es cambiar el “tengo que hacerlo perfecto” por el “estoy aprendiendo y eso ya es suficiente”.

CÓMO PRACTICARLA

1. Detecta tu diálogo interno.

Observa qué te dices cuando algo no sale como esperabas o cometes un error. No lo juzgues, solo escúchalo.

2. Ponlo en otra voz.

Imagina que alguien a quien quieres mucho te dice lo mismo que tú te dices. ¿Cómo responderías? Probablemente con comprensión y cariño.



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com

El diálogo amable

AITANA PÉREZ

3. Cámbialo por un tono más humano.

Reformula esa frase como si hablaras desde la empatía:

- En lugar de “no sirvo para esto”, prueba con “esto me está costando, pero estoy aprendiendo”.
- En lugar de “otra vez igual”, di “tengo derecho a equivocarme; estoy en proceso”.

4. Refuerza con una frase amable.

Elige una frase que te reconforte y repítela cuando notes la autocrítica aparecer:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo ahora.”

“Puedo aprender sin exigirme tanto.”

“Merezco hablarme con respeto.”

Dedicar unos minutos al día a practicar este tipo de diálogo puede cambiar por completo la relación contigo misma. La voz interior no desaparece, pero puedes enseñarle a ser más amable. Porque cuidar de ti también empieza por cómo te hablas cuando las cosas no salen como esperabas.



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com