FICHA 125 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Y si fuera un amigo?

Comparar cómo hablo a los demás y cómo me hablo a mí

OBJETIVO

Poner de relieve el doble rasero (amabilidad con los demás, dureza con uno mismo) y apoyarse en la voz que la persona ya usa con sus seres queridos.

PARA QUIÉN

Autocrítica, culpa, autoexigencia elevada, personas muy pendientes de los demás.

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Pregunta cómo reaccionaría la persona si un amigo cercano viviera la misma situación: sus palabras, su tono, sus gestos.
2. Compáralo con lo que se dice a sí misma en esa misma situación.
3. Explora los motivos de la diferencia (« si soy amable conmigo, me relajaré demasiado »).
4. Invítala a probar esta semana a hablarse como a ese amigo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

El miedo a « relajarse » es frecuente: la investigación muestra lo contrario, la autocompasión sostiene la motivación para mejorar tras un fracaso (Breines y Chen, 2012). En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 125 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Y si fuera un amigo?

Mucha gente es dulce con los demás y muy dura consigo misma. Sin embargo, ya sabes hablar con amabilidad: lo haces con tus seres queridos. Se trata de ofrecerte esa misma voz.

1. Elige una situación en la que fuiste duro/a contigo.
2. Escribe lo que le dirías a un amigo cercano en la misma situación.
3. Escribe lo que te dijiste a ti.
4. Escribe una frase que podrías decirte, con la voz que usas con tu amigo.

La situación	Lo que le diría a un amigo	Lo que me dije	Lo que podría decirme

Por qué creo que soy más duro/a conmigo que con los demás:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones