FICHA 126 · PARA EL PSICÓLOGO

La carta amable

Escribirme como lo haría alguien que me quiere bien

OBJETIVO

Escribirse una carta desde el punto de vista de una figura compasiva, sobre una dificultad o un aspecto de uno mismo que genera vergüenza, para desarrollar una voz interior que apoye.

PARA QUIÉN

Vergüenza, autocrítica, dificultad para consolarse, tras un fracaso o una ruptura.

DURACIÓN

20 min, para releer los días siguientes

DESARROLLO

1. La persona elige una dificultad o un aspecto de sí misma que juzga con dureza.
2. Imagina una figura compasiva, real o imaginaria, que la conoce y la acepta por completo.
3. Escribe desde su punto de vista: comprender, recordar que es humano, animar sin juzgar.
4. Relee la carta más tarde y anota lo que siente.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La carta debe ser cálida y realista, no complaciente: puede animar a un cambio, sin reproches. 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

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

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.

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 126 · HOJA PARA ENTREGAR

La carta amable

Piensa en alguien, real o imaginario, que te conoce bien y te quiere bien: ve tus dificultades y te acepta igualmente. Escríbete una carta de su parte.

1. Escribo de parte de: _____
2. Piensa en lo que te hace sufrir o en lo que te reprochas.
3. Escribe lo que esa persona te diría: que lo entiende, que es humano, lo que necesitas.
4. Relee la carta mañana, en voz baja.

Lo que me hace sufrir	Lo que esa persona me escribiría	Lo que necesito ahora

Lo que siento al releer la carta:

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