FICHA 22 · PARA EL PSICÓLOGO

Hablarme como a un amigo

La pausa de autocompasión ante la ansiedad

OBJETIVO

Sustituir la autocrítica que suele acompañar a la ansiedad y la rumiación (« soy un desastre por preocuparme por esto ») por una actitud amable hacia uno mismo, sin complacencia.

PARA QUIÉN

Autocrítica, perfeccionismo, vergüenza por la ansiedad. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

10 min en sesión; 2-3 min de forma autónoma

DESARROLLO

1. Identifica la voz autocrítica: ¿qué se dice la persona cuando está ansiosa? ¿Con qué tono?
2. Pregunta qué le diría a un/a amigo/a cercano/a en la misma situación, y con qué tono.
3. Guía los tres tiempos de la pausa: reconocer el sufrimiento, recordar que forma parte de la experiencia humana, decirse una frase amable.
4. Ayúdale a encontrar su propia frase, una que le suene verdadera.
5. Propón un gesto de calma (mano en el pecho o en el brazo) si le va bien.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La amabilidad hacia uno mismo puede despertar al principio tristeza o resistencia (« no me lo merezco »): es frecuente, acógelo. No la presentes como indulgencia: se puede ser amable y exigente a la vez.

REFERENCIAS

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

Neff, K. D. (2011). Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind. William Morrow.

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 22 · HOJA PARA ENTREGAR

Hablarme como a un amigo

Cuando estamos ansiosos, solemos hablarnos con dureza. Sin embargo, a un amigo en la misma situación le hablaríamos de otra forma. Esta pausa te propone hablarte como a alguien que quieres.

1. Reconocer: « Este es un momento difícil. Ahora me duele / tengo miedo. »
2. Recordar: « No estoy solo/a. Todo el mundo vive momentos así. »
3. Apoyarme: « ¿Qué necesito oír? » Dite una frase amable y verdadera.
4. Si te ayuda, pon una mano sobre el pecho o sobre el brazo.

Lo que me digo cuando estoy ansioso/a	Lo que le diría a un amigo	Mi propia frase

Mi frase amable, la que me suena verdadera:

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