

## Voz autocrítica

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Willard, C., Abblett, M. & Desmond, T. (2016). *The self-compassion deck: 50 mindfulness-based practices*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.

Pídale a la persona que se ponga cómodo/a, cierre sus ojos o mire un punto fijo. Pídale que inhale y exhale unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en el/la cliente.

*Relájate por unos momentos y presta atención a esa voz autocrítica dentro de ti. (Esperar unos segundos)*

*Intenta decirte a ti mismo/a, sé que me criticas porque estás sufriendo. (Repetir 3 veces)*

*Yo quiero cuidar de ti. (Repetir 3 veces)*

*La idea es que, en vez de criticarte, te trates a ti mismo/a con amor y compasión.*

Nota: Las tarjetas desarrolladas por Willard, Abblett & Desmond nos ofrecen 50 prácticas basadas en mindfulness para cultivar la bondad y la compasión por uno mismo y por los demás. Son ejercicios sencillos y a la vez significativos para practicar el amor por uno mismo. Varias investigaciones sugieren que la autocompasión mejora el bienestar, ayuda a regular las emociones y reduce la depresión y la ansiedad (Talavera, 2021).

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)