

## Atreverse a ser amable con uno mismo

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Zurita, P. E. (2022). Acceptance and commitment skills for perfectionism and high-achieving behaviors. New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.

Es un ejercicio ideal para aquellas personas que son propensas a ser perfeccionistas, y sufren de ansiedad y estrés por mantener altos estándares sobre ellos mismos. Es un ejercicio que nos ayuda a ser auto compasivos, manteniendo nuestros miedos en perspectiva y haciendo cosas significativas, sin luchar con la rumiación y la autocrítica. Cuando aparezcan en tu mente mensajes de autocrítica o momentos dolorosos, puedes poner en práctica algunas de estas micro-habilidades:

- Pregúntate, *¿Cómo puedo ser amable conmigo mismo en este momento?* (Algunas sugerencias son: a) Escribirte una carta afectuosa hacia ti mismo; b) Recordarte que estás dando lo mejor de ti; C) Elegir tomar un descanso y/o; d) Mostrar empatía hacia ti mismo).

Un ejemplo de una carta afectuosa sería algo como: *“Lamento que estés pasando por esto. Sé que has trabajado muy duro durante años para alcanzar tus sueños. Sé que te esfuerzas mucho en obtener buenas calificaciones, hacer cosas adicionales y siempre dar lo mejor de ti en todo lo que podrías haber hecho para asegurar tu carrera profesional. Lamento que en este momento tu mente te esté diciendo todas estas cosas que te hacen dudar de ti mismo, de tu carrera, de tu futuro. ¿Qué puedo hacer para ayudar?”*

- Reconoce que te duele lo que estas pasando en estos momentos, diciéndote a ti mismo algo como: *“Yo reconozco que en estos momentos estoy luchando con una situación difícil e inesperada. Esto duele. Esto se siente doloroso”.*
- Reconoce que tu mente dinámica está creando una narrativa coherente y dale un nombre, no la juzgues, ni la critiques, no la racionalices, simplemente déjala ser. Puedes decir algo como: *“Aquí está mi mente, doña perfecta diciéndome como deben ser las cosas, gracias por el feedback, pero esta vez, yo elijo tratarme con cuidado, amor y dulzura.”*
- Se tu propio coach, pudieras decirte a ti mismo lo que le dirías a alguien que estuviese pasando o sintiendo lo que tu estas atravesando en estos momentos.

**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)**