



DESCUBRE COMO ESCUCHARTE A TI MISMO BENEFICIA TU SALUD MENTAL

Escucharte a ti mismo puede significar dos cosas. La primera es que **prestar atención a cómo te hablas a ti mismo(a) resulta crucial para aprender a cultivar un sentimiento íntimo de amor propio.**

En su libro *Self-Compassion*, la autora Kristin Neff, profesora de la Universidad de Texas en Austin y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, les pide a sus lectores que se hagan las siguientes preguntas: **“¿Qué tipo de lenguaje usas contigo mismo cuando notas una falla o cometes un error? ¿Te insultas o tomas un tono más amable y comprensivo? Si eres muy autocrítico, ¿cómo te hace sentir eso por dentro?”**

La experta explica que, con frecuencia, somos mucho más duros con nosotros mismos de lo que seríamos con los demás, o de cómo esperaríamos que otros nos traten.

Por lo tanto, **para reemplazar esta voz interior áspera por una más amable, simplemente identifícala,** pues ya es un paso para someterla silenciosamente, y tratar de suavizarla activamente.

Finalmente, puedes intentar transformar las observaciones que inicialmente te planteaste con bastante dureza en palabras que diría una persona más amable y más indulgente.

O bien, **podrías intentar escribirte una carta desde la perspectiva de tu lado amable y compasivo que les muestras a los demás,** o desde la perspectiva de un amigo compasivo.

Una segunda razón por la que es importante escucharse a sí mismo es que, en momentos de angustia emocional, uno se hace la pregunta: «¿Qué necesito?» Y escuchar atentamente la respuesta puede resultar invaluable.

Como señalan los investigadores, **«Simplemente, hacer la pregunta es en sí mismo un ejercicio de autocompasión: el cultivo de la buena voluntad hacia uno mismo».**

Pero también **vale la pena tener presente qué es lo que necesitas.** «A veces [...] significa que un individuo emocionalmente abrumado debe dejar de meditar por completo y responder conductualmente a su angustia emocional, por ejemplo, tomando una taza de té o acariciando al perro».

Si tienes más dudas o te cuesta trabajo prestar atención a cómo te hablas y te juzgas a ti mismo(a), acude con un profesional de la salud mental.

ClickSalud