

CÓMO EMPEZAR A CAMBIAR TU DIÁLOGO INTERNO: PASOS REALES Y APLICABLES

Aquí tienes un recorrido claro para empezar hoy mismo. No es mágico ni inmediato, pero sí transformador si se practica con paciencia.

1. PON ATENCIÓN A LA VOZ: EL PRIMER PASO ES ESCUCHAR

Sin juicio. Sin corregirte aún. Solo observa.

Puedes preguntarte:

- ¿Qué me digo cuando me equivoco?
- ¿Qué tono tiene esa voz?
- ¿En qué momentos aparece más?
- ¿Dice frases que recuerdo de alguien del pasado?

Dedica dos o tres días a esta observación activa. A veces descubrirás que te hablas peor de lo que pensabas... y eso ya abre una puerta enorme al cambio.

2. NOMBRA ESA VOZ INTERNA

Una técnica útil es **ponerle nombre** a esa parte crítica: “la jueza”, “la exigente”, “la sargento”, “la voz del miedo”, “mi yo agotada”.

Eso te ayuda a ver que:

- No eres tú.
- No es la verdad.
- Es solo una parte que aprendió a hablar así.

Des-identificarte de ella te dará más libertad para elegir cómo quieres responder.

3. CUESTIONA LA FRASE, NO A TI MISMA

Cuando aparezca un pensamiento crítico, hazle estas preguntas:

- ¿Esto es un hecho o es una interpretación?
- ¿Qué evidencia tengo?
- ¿Le diría esto a una amiga?
- ¿Qué parte de mí necesita algo diferente ahora?

A veces, la voz crítica se desinfla cuando la sometes al filtro de la realidad.

4. CAMBIA EL TONO ANTES QUE LAS PALABRAS

No hace falta pasar de “soy un desastre” a “soy maravillosa”. Ese salto no suele ser creíble al principio.

Pero sí puedes cambiar el **tono**, que es donde empieza la compasión.

Por ejemplo:

- De “otra vez lo has hecho fatal” → a “te ha salido regular, pero estás aprendiendo”.
- De “qué torpe eres” → a “te has equivocado, es normal, respira”.
- De “siempre fallas en algo” → a “has hecho lo que has podido hoy”.

No necesitas frases positivas impostadas. Necesitas amabilidad realista.

5. AÑADE UN RECORDATORIO FÍSICO: ANCLA UN GESTO O UNA FRASE BREVE

Elegir un gesto (mano en el pecho, una respiración profunda, una pausa de 3 segundos) o una frase corta (“estoy conmigo”, “puedo parar”, “lo estoy intentando”) puede ayudarte a cortar el piloto automático de la autocrítica.

La mente aprende también con el cuerpo.

6. HABLA DESDE TU YO ADULTA, NO DESDE LA PARTE HERIDA

Piensa cómo te hablarías si fueses tu propia figura de cuidado: una adulta capaz, estable, protectora.

Esa voz es la que puede decir:

- “No necesitas castigarte, estás haciendo mucho.”
- “Sé que lo estás pasando mal, pero estoy contigo.”
- “Vamos a intentarlo de otra forma.”

Cultivar esa voz interna es una práctica terapéutica profunda.

7. HAZ LIMPIEZA DE CREENCIAS: CUESTIONA LOS “DEBERÍA”

Los “debo”, “tengo que”, “hay que ser siempre”, “no se puede fallar” sostienen la autoexigencia y la culpa.

Es útil escribir tres frases típicas de tu diálogo interno y reescribirlas en una versión flexible.

Ejemplo:

Original: “Debería poder con todo.”

Versión flexible: “No puedo con todo, y eso es humano.”

8. CREA UN PEQUEÑO RITUAL DIARIO DE AUTOCUIDADO MENTAL

No hace falta dedicar una hora. Incluso 5–10 minutos valen.

Opciones:

- Un diario breve de “cosas que he hecho bien hoy”.
- Un audio para ti misma con una frase amable.
- Un recordatorio en el móvil con una afirmación realista.
- Un ejercicio de respiración antes de dormir para bajar el ruido mental.

La constancia, no la perfección, es lo que transforma.