

# GUÍA PRÁCTICA

## “miedo al juicio” con autocompasión

### Nombra lo que está pasando

Cuando notes incomodidad, vergüenza o miedo a “qué pensarán”, haz una pausa y di internamente: “Estoy sintiendo miedo al juicio.”

Ponerle nombre reduce la intensidad y te ayuda a salir del piloto automático.

### Recuerda: no estás sola

Muchas personas sienten lo mismo en situaciones similares. Puedes decirte: “Es comprensible sentir esto. No soy la única.”

La autocompasión conecta con la humanidad compartida en lugar de aislarte.

### Observa la voz crítica sin fusionarte

Pregúntate: ¿Qué me está diciendo mi mente ahora? ¿Está exagerando o anticipando rechazo? Imagina que esa voz es solo un pensamiento, no un hecho.

### Responde con amabilidad

El tono importa más que las palabras. Háblate como hablarías a alguien que quieres:

🌸 “Estoy haciendo lo mejor que puedo.”

🌸 “No necesito ser perfecta para ser valiosa.”

### Vuelve a tus valores

En lugar de decidir desde el miedo, pregúntate:

- ¿Qué es importante para mí en esta situación?
- ¿Cómo quiero comportarme, aunque exista el miedo?

Actuar desde valores reduce el poder del juicio externo.

### Permite la incomodidad

El objetivo no es sentirte segura todo el tiempo, sino aprender que puedes sostener la incomodidad sin abandonarte.

Respira lento, nota tu cuerpo y deja que la emoción suba y baje como una ola.

### Recordatorio final 🌿

Sentir miedo al juicio no significa que estés haciendo algo mal. A menudo indica que estás saliendo de viejos patrones o mostrando partes auténticas de ti. La autocompasión no elimina el miedo, pero crea un lugar interno seguro desde el que avanzar.