Un taller práctico enseña a transformar la autocrítica en apoyo personal

Noticias 24hs | 29/07/2026 | 16:26



En este contexto surgen propuestas formativas enfocadas en revisar y reestructurar estas inercias mentales

La rutina cotidiana impone ritmos de trabajo y compromisos sociales que influyen directamente en la manera en que las personas se dirigen a sí mismas de forma continua. En muchos casos, este diálogo interno permanece marcado por exigencias elevadas y juicios constantes sobre las propias capacidades individuales. Los especialistas en salud psicológica señalan que mantener una evaluación severa sobre los errores cometidos genera tensión sostenida y resta eficacia a las actividades diarias. Por esta razón, el interés por espacios de aprendizaje práctico orientados a revisar y modificar estas actitudes personales ha experimentado un incremento notable dentro de la comunidad.

En este contexto surgen propuestas formativas enfocadas en revisar y reestructurar estas inercias mentales. El nuevo taller de autocompasión en Sevilla ofrece herramientas directas para observar con detenimiento los pensamientos automáticos que surgen ante las dificultades habituales. Durante las sesiones organizadas, el equipo de profesionales acompaña a los asistentes en la identificación de aquellos momentos en los que la respuesta personal ante una falla consiste en el reproche o la exigencia desmedida. El objetivo central consiste en construir

una postura basada en la comprensión directa de la realidad personal y del aprendizaje paulatino.

Detectar la voz crítica requiere una observación atenta y consciente de las reacciones personales durante la realización de tareas. Muchas personas han integrado un lenguaje interno rígido desde la infancia o la etapa académica, bajo la premisa de que la severidad representa el único camino para alcanzar metas establecidas. Sin embargo, los facilitadores que imparten esta actividad explican que la presión excesiva suele generar bloqueos o agotamiento acumulado. Al analizar estos patrones de conducta, los participantes logran identificar cómo las palabras que emplean para evaluar influyen directamente en su estado de ánimo y en la toma de decisiones.

Para lograr esta transformación, el contenido del programa aborda los fundamentos psicológicos de la relación personal a partir de la teoría del apego y la neurociencia. Los asistentes aprenden a diferenciar la autocompasión genuina de la complacencia o el victimismo, entendiendo este enfoque como una herramienta basada en la evidencia científica para el bienestar emocional. A lo largo de la formación, los participantes adquieren técnicas prácticas de regulación emocional, ejercicios de respiración y hábitos de conciencia corporal orientados al autocuidado. En este contexto, desde CAIP, Centro Andaluz de Intervención Psicosocial, explican que “el aprendizaje integral permite identificar el origen de los patrones de crítica interna y cambiarlos por un diálogo realista que sostenga el crecimiento personal”.

Las cifras publicadas por organismos especializados respaldan la necesidad de atender el impacto de la exigencia personal en la calidad de vida. Según los datos del informe sobre la situación de la salud mental elaborado por la Confederación Salud Mental España, un 32,4 % de la población identifica la autoexigencia en el entorno profesional o académico como un factor directo de malestar emocional. Además, el estudio indica que cerca del 75 % de los encuestados considera que la salud mental colectiva ha empeorado durante los últimos años, lo que motiva la búsqueda de alternativas de desarrollo personal.

El desarrollo de los programas combinan ejercicios individuales de reflexión con dinámicas grupales centradas en la adquisición de hábitos de comunicación interna más amables. Se orienta a los participantes para sustituir los mensajes de descalificación por expresiones claras de aliento y motivación realista ante las dificultades. Los asistentes practican la forma de dirigirse a sí mismos empleando el mismo trato respetuoso que ofrecerían a un compañero de trabajo o a una amistad cercana. Esta modificación práctica en el lenguaje interior facilita la resolución de problemas diarios y disminuye el desgaste ocasionado por la búsqueda de perfeccionismo.

Desarrollar una relación interna basada en la comprensión constante abre una vía clara hacia la estabilidad personal. Aceptar el proceso de aprendizaje diario sin recurrir a la severidad permite afrontar los compromisos cotidianos con serenidad, fortaleciendo la confianza en los propios recursos ante los retos futuros.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/301227-un-taller-practico-ensena-a-transformar-la-autocritica-en-apoyo-personal.htm