

Lorena Gascón

@lapsicologajaputa



Deja de
tratar
te como el
culo



De la autocrítica también se sale

Lorena Gascón
@lapsicologajaputa

Deja de tratarte como el culo
De la autocrítica también se sale

mr • ediciones



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Lorena Gascón, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034, Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.mrediciones.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustración de la cubierta: © Diego Ortolá (cabecera)

Diseño de interiores: © María Pitironte

Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 12.691-2025

ISBN: 978-84-270-5441-7

Impreso en España

INTRODUCCIÓN	11
CARTA DE TU YO CABRÓN	14
1. DE UNICORNIOS Y ARCOÍRIS	17
Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el perfeccionismo	27
Aprender a tratarte bien cuando fallas	46
Aprender a motivarte desde el autocuidado	54
2. ECCEHOMO MAL RESTAURADO	63
Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el cuerpo	73
Aprender a reconocer el valor de todos los cuerpos, tengan la forma que tengan	84
Aprender a tratar el cuerpo con cariño	94
3. TU VOZ CABRONA	105
Aprender a cuestionar creencias chungas relacionadas con la voz cabrona	114
Aprender a traducir tu voz cabrona	125
Aprender a hablarte con cariño	132
4. CONTIGO NO, BICHO	139
Aprender a cuestionar creencias chungas sobre los límites	148
Aprender a detectar manipulaciones	161
Aprender técnicas asertivas	170
5. DE TU CEREBRO NO PUEDES HUIR	185
Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el miedo	194
Aprender a cambiar la forma de ver el miedo	206
Aprender herramientas para enfrentar el miedo	212
CARTA DE TU YO YA NO TAN CABRÓN	224
EPÍLOGO	227
AGRADECIMIENTOS	229

Manda a la mierda a tu mejor versión
y conviértete en tu versión con mejor
salud mental.

Hola de nuevo, vuelvo a ser tu querido yo cabrón y voy a darte unas recomendaciones para que seas tu mejor «peor» versión:

1. Autoexígete tanto que tu cerebro no tenga más remedio que procrastinar.
2. Prohíbete todas las cosas que haces que no sean productivas, quitándote así todas las posibilidades de ser feliz.
3. Compárate con los demás e inténtalo todo para superarles. No naciste para ser segundo en nada.
4. El descanso está sobrevalorado. Si no tienes estrés o ansiedad, es que no lo estás intentando lo suficiente.
5. Trátate mal cuando cometas algún error. Así se te irán las ganas de cometer errores y de vivir seguramente.

¿Te reconoces en alguno de estos cinco consejos? Genial, sabía que no me defraudarías.

Relaja, yo cabrón, que ya sigo yo. A este hay que ponerle límites, luego te explicaré cómo. Si te has sentido identificado con esas sugerencias, no te preocupes, que estamos aquí para entendernos. Acompáñame a ver por qué nos pasan estas mierdas.

Carlos tiene diecisiete años y está estudiando segundo de bachillerato. Vive con sus padres y es hijo único. Sus padres siempre han sido exigentes con él, pero este año lo han sido especialmente más. Quieren que estudie en la universidad pública y las notas de corte son altísimas, por lo que apenas le han dejado salir y le han obligado a priorizar sus estudios.

A Carlos siempre se le ha dado bien estudiar, pero últimamente se siente triste, agobiado y desmotivado porque no tiene nada que le anime. Siente que cada vez le cuesta más ponerse y que cuando consigue sentarse delante de los libros, se distrae muchísimo. Además, ha subido también la exigencia en el instituto y están pidiéndoles todos los días trabajos y estudio por encima de sus posibilidades.

Cuando se sienta en el escritorio y se obliga a sí mismo a hacer todo lo que tiene que hacer, se agobia, se siente fatal y acaba pasando horas mirando redes sociales y vídeos en YouTube. Lógicamente acaba estudiando mucho menos de lo que debería, por lo que se siente muy culpable, se autocritica duramente y lo único que le calma es refugiarse de nuevo en redes sociales. Le aterra no aprobar bachillerato, pero no sabe cómo dejar de procrastinar.

Procrastinar, por si no estás familiarizado con la palabra, es el «hoy no, mañana» de toda la vida. Es decir, dejar para mañana lo que puedes hacer hoy, postergar o aplazar cosas. Vamos, lo que todo ser humano hace en su vida casi a diario y quien diga que no, miente.

Postergar obligaciones se puede ver reflejado en dejar para el último momento estudiar ese examen, entregar ese informe o pedir cita para la ITV. Hay personas que se organizan y hacen un poco cada día, o tienen en cuenta las fechas a largo plazo para pedir cita adónde sea necesario —si conoces a alguien así, cuídalo—, y luego estamos la mayoría, entre los cuales nos encontramos Carlos y yo, que lo dejamos todo para el final o directamente ni lo hacemos.

Fíjate, y no nos pasa eso de necesitar procrastinar cuando estamos a gusto con nuestros amigos, de vacaciones o tumbados con nuestro gato. En esos momentos no tenemos ningún problema. Normalmente sentimos la necesidad de procrastinar cuando tenemos que hacer algo que nos supone un esfuerzo, que es una obligación —es decir, algo no elegido por nosotros— o que sentimos que no tenemos los recursos suficientes para hacerlo bien.

Si a esto se le suma que no tenemos ocasiones de ocio o de placer que nos hagan sentir bien, como le pasa a Carlos, la vida se convierte en una obligación gigante con patas y lo único que queremos es salir corriendo.

Se procrastina más por autoexigencia
o inseguridad que por vaguería.

Procrastinar o aplazar obligaciones a veces no es necesariamente un problema ni es insano. De hecho, en alguna situación nos puede dar el descanso que necesitamos para tomar perspectiva. El problema viene cuando esta procrastinación es tan frecuente que nos limita o afecta nuestra vida, como le pasa a Carlos, ahí sí necesitamos cambiar la forma de ver las cosas.

Hola, soy tu yo cabrón de nuevo. Sé que al leer esto igual estás sintiéndote comprendido, pero tú y yo sabemos que lo tuyo no es tomar perspectiva ni hostias. A veces eres un verdadero ganso y por eso tengo que meterte caña para que espabiles.

Bueno, yo cabrón, entiendo que seas así de chungo para motivar a nuestro querido lector, pero de esta manera solo motivas a mandarlo todo a cagar. La gente necesita descansar y ser algo perezosa para ser productiva en otros momentos. Mejor no hacerle ni caso. Mira, te voy a explicar las cinco razones por las que solemos procrastinar con frecuencia.

Vivir en la cultura de lo inmediato, lo que favorece la gratificación rápida de cualquier necesidad

En ocasiones se nos olvida cómo nos afecta psicológicamente el contexto y la información a la que estamos expuestos a diario a

través de las nuevas tecnologías. Nuestros padres, a nuestra edad, no tenían que lidiar con las distracciones que hoy tenemos. Tal y como están evolucionando las cosas, lo normal es que cada día nos distraigan mil cosas del aquí y ahora, ya sean *wa-saps*, *emails*, notificaciones de redes sociales, etc. Ante este aluvión de estímulos, hemos aprendido a adaptarnos siendo capaces de seleccionar la información que nos interesa rápidamente, pero la capacidad para concentrarnos durante un tiempo en la misma tarea es bastante regulinchi. Teniendo al alcance de la mano algo que nos hace sentir un chute de gustirrinín, ¿cómo no parar de hacer una tarea que requiere esfuerzo cada dos por tres para atender al puñetero móvil?

Haber crecido en un ambiente en el que nuestros cuidadores no nos enseñaron a priorizar las obligaciones sobre el placer

Cuando somos niños, lo aprendemos todo de nuestros cuidadores y creemos que lo que vivimos en casa es lo normal. Al hacernos mayores, ampliamos la forma de ver el mundo y podemos flexibilizar nuestra mente y aprender cosas nuevas, pero hay otras que si no las aprendemos de niños, después de adultos nos cuestan más.

Si hemos crecido en un ambiente en el que nuestros cuidadores no nos han enseñado a priorizar las obligaciones frente al placer, no nos han enseñado un hábito de estudio, no han recompensado nuestros esfuerzos y no nos han puesto límites, es más probable que procrastinemos.

Por miedo a no hacerlo lo suficientemente bien

Otra razón por la que a veces procrastinamos es por inseguridad. Si no hacemos eso que tanto miedo nos da, no podemos fracasar. Es como vivir continuamente en *stand by*. Para que esto ocurra necesitamos dos ingredientes: creer que necesitamos hacer las cosas perfectas —perfeccionismo insano— y creer que hacemos las cosas como el culo —idea de nosotros insana—. Lo normal es que cualquiera que tenga estas dos ideas en su cabecita procrastine.

Para equilibrar la autoexigencia y la autocrítica

A veces el cerebro también usa la procrastinación para «huir» de nosotros cuando nos estamos exigiendo o criticando de más. Nos ocurre, sobre todo, ante tareas que son importantes relacionadas con estudios o trabajo. Parece que se nos olvida que tenemos una salud mental que cuidar y no somos conscientes de que cuando nos motivamos a nosotros mismos con una autocrítica cabrona, lo que conseguimos es que aumente la tensión, que aumente el malestar, que nos cueste mucho más concentrarnos y que el cerebro nos diga «Ahí te quedas, majo. Me voy a ver vídeos de gatitos» —o sea, a procrastinar—.

Para evitar sentir sensaciones desagradables

Otra de las razones por las que procrastinamos es porque, al hacerlo, se diluyen nuestras sensaciones difíciles. Si tenemos un estímulo que es desagradable —la tarea que tenemos que hacer— y procrastinamos, esa procrastinación nos libra de sentirnos mal, por lo que actúa como un premio. Además, si

usamos la procrastinación varias veces para librarnos del malestar, al final el cerebro aprende que esa es la mejor forma de gestionarlo y nos la va a recordar siempre que nos sintamos mal. Aquí estamos usando la procrastinación como un parche emocional, como podríamos usar las drogas, darnos atracones, etc.

En resumen: procrastinar es de humanos y no es culpa tuya, pero si te vuelves esclavo de la procrastinación y acaba limitando tu vida, necesitas que alguien te zarandee para cambiar la forma de ver las cosas.

—Alexa, ¿cómo puedo procrastinar sin consecuencias?

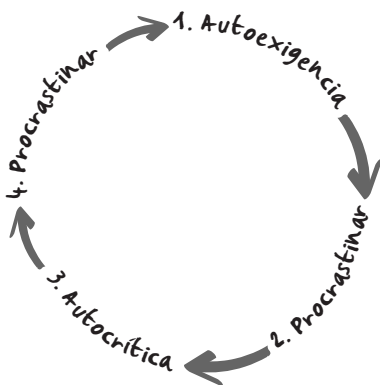
—Convirtiéndote en gato doméstico.

¿Qué priorizarías: escribir un informe o comerte unas croquetas? El cerebro, por pura supervivencia, hace que nos acerquemos al placer y nos alejemos del malestar. Tiene lógica, ¿no? Si lo que quiere es que sobrevivamos, es mucho más fácil que lo consigamos si estamos siempre dispuestos a priorizar las cosas que nos producen placer —comer, dormir, sexo— frente a las que requieren esfuerzo.

Entonces, hasta cierto punto es totalmente normal postergar obligaciones. ¿Cuál es el problema? El problema es habernos criado en un contexto hiperexigente y basado en el castigo y pensar que procrastinar es malo. ¿Por qué? Pues porque nos exi-

gimos un desempeño por encima de nuestras posibilidades sin permitirnos descansos, lo que hace que el cerebro no pueda con tanto y quiera hacer de todo menos prestar atención a esa obligación aburrida que tenemos entre manos.

Para el cerebro, procrastinar es igual a evitar algo desagradable, su salvación. Si a esto le sumas que nos tratamos fatal cuando procrastinamos, como le pasa a Carlos, pues ya tenemos el bucle montado. Tratarnos mal hace que el malestar sea más grande y que no nos quede más remedio que procrastinar de nuevo para huir de lo mal que nos sentimos. Pasa esto:



Nos exigimos, huimos de nosotros mismos, nos maltratamos y volvemos a huir de nosotros mismos. Vamos de procrastinación en procrastinación y tiro porque me toca.

A veces pensamos que procrastinamos porque somos vagos y nos falta disciplina y aún nos exigimos o maltratamos más, lo que hace que procrastinemos más y que nos sintamos cada vez peor. ¡Socorro! ¡Que alguien nos salve de nosotros mismos!

¿Entonces el problema en sí no es procrastinar?, ¿no es que seas un vago? Mira, si fueras una persona vaga, te la sudaría todo y ni siquiera te estarías planteando estas cosas. Si te preocupa ser productivo, es porque quieres serlo, pero tu mente no te deja porque te autoexiges y autocriticas tanto que el cerebro no tiene más remedio que huir de ti.

¿Y qué hacemos? Porque Carlos necesita dejar de procrastinar, pero no sabe cómo. Pues aquí pondríamos en marcha el protocolo «Deja de perseguir unicornios», que consiste en lo siguiente:

- Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el perfeccionismo.
- Aprender a tratarte bien cuando fallas.
- Aprender a motivarte desde el autocuidado.

APRENDER A CUESTIONAR CREENCIAS CHUNGAS SOBRE EL PERFECCIONISMO

Igual lo que te pasa es que eres humano y te estás pidiendo lo que le pedirías a un robot.

¿Crees que haces algo insano en tu día a día para ser mejor o más perfecto?

☐ Sí

☐ No

☐ No sabe, no contesta

¿Te imaginas que llevas toda la vida sufriendo por alcanzar unos objetivos que pensabas que eran normales, pero que resulta que no lo son, y encima son bastante insanos? Vale que a veces nuestras vidas se vuelven muy muy complicadas y tenemos que llegar a hacer cosas insanas para poder sobrevivir, pero no me refiero a eso, me refiero a todas esas cosas que llegamos a hacer para ser mejores o para que nos quieran más y que no son nada sanas para nuestra salud mental.

Antes he comentado cómo la cultura, el contexto y la crianza nos influyen en nuestra forma de ver las cosas. No es fácil aprender a aceptarnos como somos si recibimos estímulos a diario sobre cómo ser mejores, más atractivos o más exitosos. Además, compararnos con otros seres humanos es, valga la redundancia, muy humano y con la cantidad de información que nos llega a diario a través de Internet, lo normal es que queramos superar o ser mejores que alguien que vemos en redes sociales y tenemos totalmente idealizado.

No sé si alguna vez te habías parado a pensar esto, pero tus padres y abuelos cuando tenían tu edad no estaban a un clic de ver en una pantalla a tantas personas que hacían tantas cosas tan sumamente bien. Tus padres y abuelos se comparaban con Conchi,

la del colegio y Paco, el vecino, no con mil *influencers* que son los que mejor cantan y los que más éxito o mejores cuerpos tienen.

Internet ha posibilitado que estemos todo el día viendo la vida de personas que, si no existiera, no conoceríamos. ¿Te imaginas compararte con tu compañero de clase del instituto? ¿O con el que trabajó de camarero contigo? Lo más probable es que tengan una vida con sus cosas buenas y cosas malas, igual que tú y que yo.

Sobrevalorar a los demás e
infravalorarte tú como nueva tendencia.

Otra cosa que nos pasa con Internet es que tendemos a idealizar la vida de otros porque no los conocemos y todo lo que suben es siempre idílico, por lo que nos estamos comparando con un ideal que nunca vamos a poder alcanzar.

A esta cultura perfeccionista y del esfuerzo súmale habernos criado con unos cuidadores para los que hiciéramos lo que hiciéramos nunca nada era suficiente, que siempre nos pedían que fuéramos mejores y que nos criticaban o castigaban por los errores. Con todo esto ya tenemos las mejores creencias chungas sobre perfeccionismo posibles. Te voy a hacer unas preguntas un poco puñeteras.

¿Has llegado alguna vez a los objetivos que te proponías?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

Cuando has llegado a ellos, ¿te has sentido orgulloso de ti?

☐ Sí

☐ No

☐ No sabe, no contesta

¿Eres amable contigo cuando haces algo que puede dificultar que llegues a tus objetivos?

☐ Sí

☐ No

☐ No sabe, no contesta

Si has respondido a las tres preguntas anteriores de forma afirmativa, enhorabuena, tu perspectiva es bastante sana. Si has respondido a algunas que sí y a otras que no, o a todas que no, necesitas cambiar la forma de ver las cosas, cariño.

Hola, ¿me echabas de menos? Vengo a expresarte unas ideas de mierda que utilizo para motivarte a ser autoexigente y perfeccionista.

¡Genial! Nuestro querido lector y yo, por nuestra parte, te las vamos a tirar por tierra de una en una. Aquí van cinco ideas chungas de tu yo cabrón y con preguntas voy a tratar de ayudarte a que cambies la forma de verlo. Si la primera respuesta es un no, no hace falta que sigas contestando.

Si no lo voy a hacer perfecto, no vale la pena intentarlo.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

¿Crees que las personas que son muy buenas en lo que hacen nunca se equivocan?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

¿Alguna vez has hecho algo que no te ha salido perfecto y gracias a eso has aprendido cómo hacerlo mejor?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

¿Te apetecería más ponerte a hacer cosas difíciles si te permitieras no hacerlas tan perfectas?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

Puedes tener esta idea cuando te has criado en un contexto hiperexigente y con unos cuidadores que también te han exigido la perfección. Cuando tienes esta idea, lo normal es que antes de finalizar un trabajo importante lo revises hasta la saciedad para estar seguro de que está impecable y eso puede perjudicarte porque te quita tiempo de otras cosas. También es posible que

esta idea te paralice a la hora de hacer cosas que sientes que son difíciles y te haga procrastinar.

Si cometo un error, no soy válido.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

¿Conoces a algún ser humano que no haya cometido errores?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

¿Consideras que puede haber personas que hayan cometido errores y, aun así, sean interesantes, ayuden a crecer a otros y sean válidas?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

¿No crees que, si para ser válidos tuviéramos que hacerlo todo perfecto, nadie lo sería?

☐

Sí

☐

No

☐

No sabe, no contesta

Esta idea te puede venir por haber tenido una crianza y un contexto exigentes y también por haber sufrido alguna situación de rechazo a causa de haber cometido un error. Cuando piensas así, lo normal es que creas que tu valía como ser humano depende únicamente de tu rendimiento y que lo intentes todo para prevenir errores.

No me merezco que me quieran, si no consigo mis objetivos.

¿Piensas que esta idea es cierta?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe, no contesta

¿Te ha ocurrido que después de conseguir tus objetivos, ha habido personas que no te han querido?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe, no contesta

¿Ha habido personas que te han querido, aunque no cumplieras tus objetivos?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe, no contesta

¿No crees que solo por el hecho de ser humano y de no hacer daño deliberadamente a los demás ya eres digno de amor?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe, no contesta

De nuevo, tener esta idea está relacionado con haber crecido en un contexto hipere exigente en el que te enseñaron que el amor es condicional y depende de que llegues a unos ideales. Cuando crees esto, puedes llegar a poner en peligro tu propia salud mental o física para llegar a tus objetivos porque supones que solo así te querrán.

Siempre podría haberlo hecho mejor.

¿Piensas que esta idea es cierta?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe, no contesta

¿Crees que tu «yo del pasado» sabía lo que sabes ahora?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe, no contesta