Crítico interno

Saca la voz crítica de tu cabeza y ponla en el papel. Míralo como un pensamiento, no como una verdad completa, y respóndele con firmeza y sin maltratarte.

La frase crítica, tal como suena

cópiala literal, con sus palabras ("siempre lo arruinas", "no sirves para esto").

Cuándo aparece y qué siento

el momento o el disparador, y la emoción que trae.

Qué exagera o qué dato deja fuera

qué parte está inflada (siempre, nunca, todo) y qué hecho concreto no encaja.

Qué intenta proteger

a veces el crítico quiere evitar un error o un rechazo; nombrar eso le quita fuerza.

Mi respuesta firme y respetuosa

corrige sin maltratarte: reconoce lo que sí, sin usar la vergüenza como herramienta.

Un paso pequeño después

algo concreto que harás, en vez de quedarte en la frase crítica.

Responder con más precisión no es ignorar tus errores: es corregir sin usar la vergüenza como única herramienta. Si la voz crítica es constante o muy dura, hablar con un profesional puede ayudar.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo