

Detecta tu **crítico interno** en 5 minutos

Una guía breve para reconocer cómo te juzgas y
cuándo aparece la autocrítica.



¿QUÉ ES LA AUTOCRÍTICA Y CÓMO SE MANIFIESTA?

Todas las personas nos evaluamos: comparamos lo que hacemos con lo que esperábamos conseguir. Llamamos «crítico interno» a la manera en que nos hablamos cuando sentimos que no hemos estado a la altura. Es una forma de hablar: no es una voz separada ni una parte tuya que haya que eliminar.

Cómo puede aparecer

No siempre son palabras. Puede tomar formas como estas:

FRASE

«Nunca hago suficiente.»

COMPARACIÓN

«Todo el mundo puede con esto menos yo.»

EXIGENCIA

«Debería haberlo hecho mejor.»

ANTICIPACIÓN

«Seguro que he quedado fatal.»

También puede aparecer como un tono (impaciente, burlón, duro) o como una sensación difícil de poner en palabras: un nudo en el estómago, las ganas de esconderte. Ninguna de estas formas indica por sí sola que algo vaya mal.

De evaluar lo que hice a juzgarme como persona

Revisar lo que hiciste o querer hacerlo mejor es habitual y puede ser útil. Lo que interesa notar es la diferencia entre valorar algo que hiciste («esto lo hice mal») y juzgarte de forma global como persona («soy un desastre»).

EVALUAR LO QUE HICE

«Me he equivocado de archivo. Lo reenvío y reviso cómo evitarlo.»



JUZGARME COMO PERSONA

«Soy un desastre, siempre lo estropeo todo.»

Tres pistas para notar el paso: si habla de una situación concreta o de quien eres; si deja las opciones abiertas o las cierra; si usa palabras absolutas como «siempre», «nunca» o «soy un...» [1]. A veces se mezclan en una sola frase: «Me he equivocado, y eso demuestra que no valgo.»

Que aparezca no significa que sea un problema. Para valorar su peso en tu vida, puede ayudar fijarte en cuántas veces aparece, con qué intensidad, si es rígida o persistente, en qué contexto surge y si interfiere en tu bienestar o en tu día a día.

¿POR QUÉ NOS CRITICAMOS?

Cada persona tiene sus razones, y no siempre las conoce. Esta página recoge algunas posibles, sin dar ninguna por universal.



Qué puede intentar conseguir

Algunas personas se critican para corregir un error o para mejorar [4]. Es posible que otras la usen para no volver a equivocarse o para responder a lo que creen que se espera de ellas; y, según un modelo clínico, también para evitar el rechazo o ganar aceptación [3]. Por ejemplo, repasar una conversación («no debería haber dicho eso») para no repetirlo. Son funciones posibles, no universales: a veces la autocritica aparece de forma automática, sin una finalidad clara.

Sentir que ayuda no significa que siempre sea útil

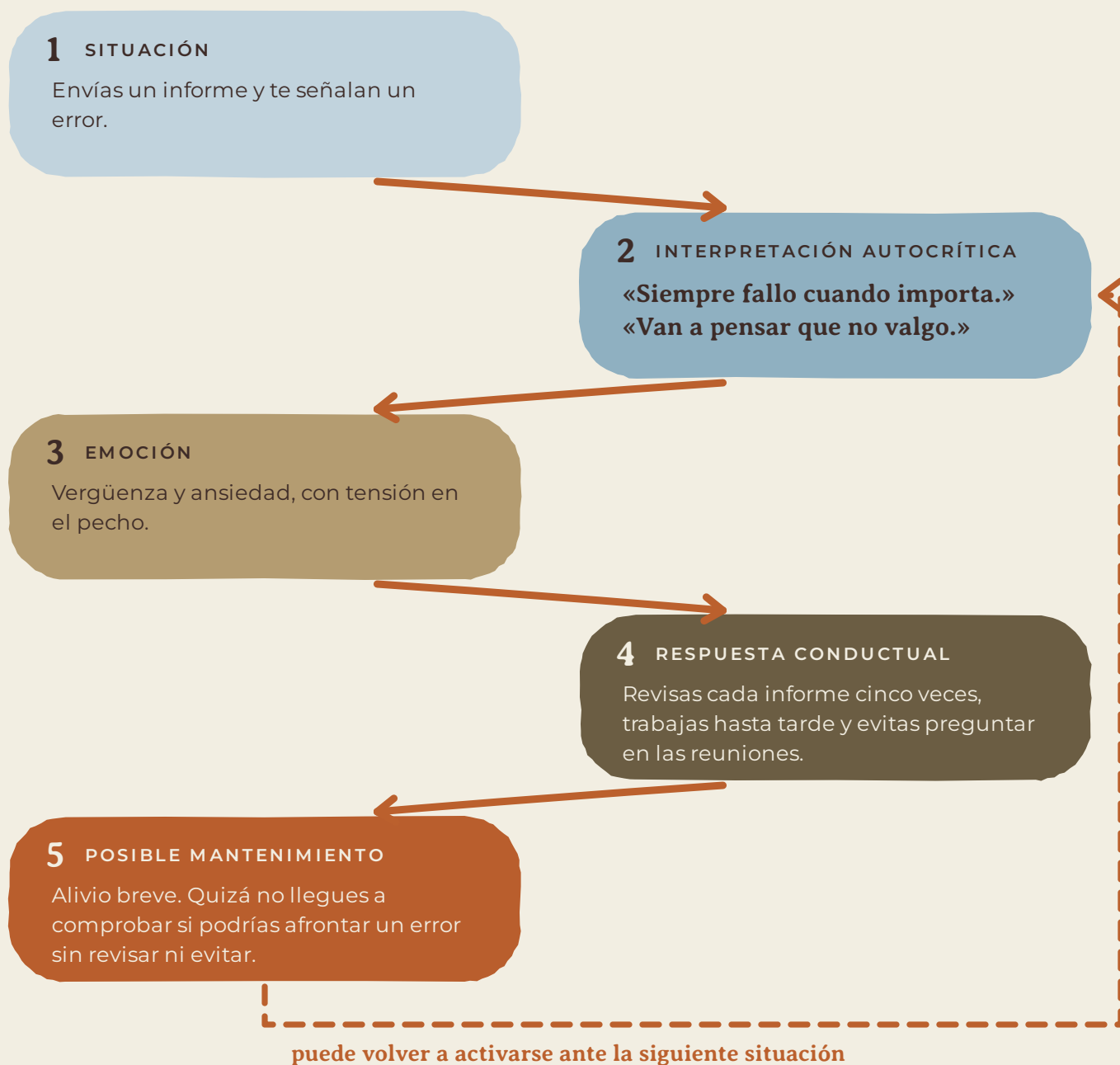
Hay personas que sienten que necesitan criticarse para rendir, y la viven como útil y a la vez difícil de controlar [5]. Sentirla como un motor no demuestra que lo sea. Tener estándares altos no es un problema en sí, y motivarse no exige tratarse con dureza. Conviene distinguir: la exigencia es lo que nos pedimos, la motivación, lo que nos mueve a actuar, y la autocritica, el modo en que nos juzgamos y nos hablamos, incluso al anticipar un fallo o compararnos. Las investigaciones sobre metas asocian estándares altos sin autocritica dura con más progreso [7], aunque no prueban causa.

Cuándo puede convertirse en una fuente de malestar

La autocritica ocasional forma parte de la vida cotidiana. Merece atención cuando es muy dura, frecuente o persistente, o cuesta suavizarla, y cuando afecta al bienestar, las relaciones, el descanso, las decisiones o las conductas del día a día. A lo largo del tiempo se ha observado que se relaciona con más síntomas depresivos y, de forma menos clara, con ansiedad; es una relación observada, no demuestra que la autocritica los cause [6].

Si te ocurre, puedes comentarlo con una persona profesional. Si aparecen pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional o de emergencias de inmediato.

CÓMO FUNCIONA EL CICLO DE LA AUTOCRÍTICA



Por qué el alivio puede mantener el patrón

Conductas como revisar una y otra vez o evitar ciertas situaciones pueden reducir la tensión a corto plazo y, en algunos casos, contribuir a que la interpretación autocrítica se mantenga, porque no se llega a comprobar si lo temido ocurre [1]. Esta explicación se inspira en modelos cognitivos y en investigación sobre ansiedad [2]; no está demostrada de forma específica para todas las formas de autocrítica.

Es un ejemplo ilustrativo, no una secuencia universal: en otras personas el ciclo puede ser distinto o no darse.

OBSERVA TU CRÍTICO INTERNO

Elige una situación reciente en la que te hayas juzgado con dureza. Mejor una de intensidad moderada que la más difícil. Puedes dejar apartados en blanco, parar cuando quieras o hacerlo con acompañamiento profesional. No hay respuestas correctas y el tiempo es orientativo: puedes tardar más o menos de cinco minutos.

1 ¿Qué ha ocurrido?

VER PÁG. 4

Descríbelo en pocas palabras.

2 ¿Qué me he dicho o qué he interpretado sobre mí?

VER PÁG. 2 Y 4

Anota las palabras, imágenes, comparaciones o sensaciones que recuerdes. Puede que no hubiera palabras.

3 ¿Cómo era ese juicio?

VER PÁG. 2 Y 3

Marca lo que encaje, si algo encaja. Son ejemplos orientativos, no una clasificación científica.

- | | |
|---|--|
| ☐ Exigente: «Debería haberlo hecho mejor» | ☐ Culpabilizador: «Todo es culpa mía» |
| ☐ Descalificador: «Soy un desastre» | ☐ Era una evaluación de lo que ocurrió |
| ☐ Comparativo: «Los demás sí pueden» | ☐ Otro: _____ |
| ☐ Catastrofista: «Lo he arruinado todo» | ☐ No lo sé |

4 ¿Qué emociones aparecieron y qué hice después?

VER PÁG. 4

Emociones o sensaciones:

Lo que hice después, si te reconoces:

- | | |
|---|---|
| ☐ Me retiré | ☐ Evité |
| ☐ Lo revisé una y otra vez | ☐ Me esforcé más de la cuenta |
| ☐ Pedí confirmación | ☐ Seguí con lo que estaba haciendo |
| ☐ Otra: _____ | ☐ No lo sé |

5 ¿Qué patrón empiezo a reconocer?

VER PÁG. 3 Y 4

¿Hay alguna situación, exigencia o juicio que se repita? Puedes responder «No lo sé» o «Todavía no identifico ninguno».

Opcional: ¿qué me dio esa respuesta en el momento? ¿Y después?

Con observar una situación ya es suficiente. Si al hacerlo te sientes peor, puedes parar y comentarlo con una persona profesional.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Esta ficha se inspira en trabajos de psicología clínica sobre la autocrítica. No es la Terapia Centrada en la Compasión ni una terapia cognitiva. (E) indica un estudio empírico; (M), un modelo o revisión teórica.

Qué es y por qué nos criticamos. La investigación distingue formas de autocrítica y razones para ejercerla, como corregirse o castigarse [4]. Algunas personas la viven a la vez como útil e incontrolable [5]. Las posibles funciones de la autocrítica proceden de un modelo clínico, no de estudios [3]. La culpa se vincula a valorar la conducta y la vergüenza a valorar la persona, sin ser equivalentes [9].

Cómo puede funcionar el ciclo. El modelo cognitivo describe la secuencia situación, pensamiento, emoción y conducta [1]. La idea de que las respuestas que alivian a corto plazo mantienen el patrón procede de ese modelo y de la investigación sobre ansiedad, donde la evidencia es mixta [1, 2]; no se ha comprobado en la autocrítica, por lo que es una hipótesis.

Autocrítica y malestar. La autocrítica se ha asociado con menor progreso hacia metas [7], con conductas autodestructivas como la procrastinación [8] y, a lo largo del tiempo, con más síntomas depresivos [6]. Son relaciones observadas y no demuestran que la autocrítica sea la causa.

Alcance y límites. No hay estudios de un ejercicio breve como este: su brevedad es una decisión didáctica. Esta ficha no es un instrumento psicométrico validado, no permite establecer diagnósticos, no sustituye la atención psicológica profesional y no obliga a identificar un patrón ni a modificar pensamientos.

Referencias

- [1] (M) Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734
- [2] (M) Blakey, S. M., & Abramowitz, J. S. (2016). The effects of safety behaviors during exposure therapy for anxiety: Critical analysis from an inhibitory learning perspective. *Clinical Psychology Review*, 49, 1–15. doi.org/10.1016/j.cpr.2016.07.002
- [3] (M) Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264
- [4] (E) Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. doi.org/10.1348/014466504772812959
- [5] (E) Kolubinski, D. C., Nikcevic, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73–85.
- [6] (E) McIntyre, R., Smith, P., & Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 10, 13–27. doi.org/10.1016/j.mhp.2018.02.003
- [7] (E) Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964–975. doi.org/10.1177/0146167211410246
- [8] (E) Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196–199. doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.059
- [9] (M) Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145

DERECHOS DE AUTOR Y USO

SOMATERRA · Recursos psicoeducativos

Material de descarga gratuita para uso personal y utilización en el acompañamiento profesional, conforme a sus condiciones de uso. No se autoriza su comercialización ni la eliminación de los créditos identificativos sin permiso de las personas titulares de los derechos.