

Transforma tu voz crítica interna

para actuar con más seguridad y confianza

Antes de empezar...

¿Alguna vez te has dicho cosas como...

"¿Por qué siempre me equivoco?"

"Nunca hago las cosas bien."

"Debería haberlo hecho mejor."?

A eso le llamamos **voz crítica interna**: esa forma de hablarte que suele aparecer cuando algo no sale como esperabas, cuando cometes un error o cuando sientes que no estuviste "a la altura".

Muchas veces esa voz aparece acompañada de emociones intensas como frustración, vergüenza o culpa. Aunque puede sentirse dura o exigente, muchas veces surge como un intento de protegerte, evitar que vuelvas a equivocarte o ayudarte a cumplir con aquello que crees que se espera de ti.

Sin embargo, cuando esta voz toma demasiado espacio, puede aumentar tu inseguridad, hacerte dudar de tus capacidades y dificultar que te animes a intentar aquellas cosas que realmente quieres.

Muchas veces no dejas de avanzar porque no tengas capacidad, sino porque la manera en que te hablas cuando aparece una posibilidad de error puede desconectarte de tu quehacer y de tu confianza para actuar.

En este ejercicio aprenderás una forma sencilla de reconocer esa voz, explorar con curiosidad de dónde viene y comenzar a construir un diálogo interno más empático, que te acompañe a tomar decisiones y actuar con mayor seguridad y confianza..

♥ **Te recomiendo realizar este ejercicio en un momento de calma**, no mientras estés viviendo la situación. Cuando las emociones se sienten intensas, es más difícil pensar con claridad y responder de la manera que realmente necesitas.

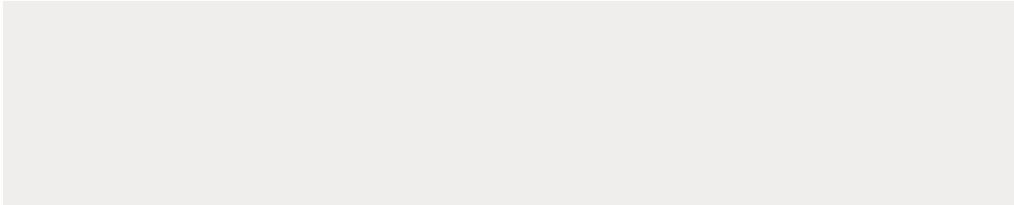
MT ≈

Paso 1: Reconoce cuándo aparece tu voz crítica interna

Respóndete:

¿En qué situación recurrente aparece tu voz crítica interna?

Ejm: Cuando estoy sentada en el escritorio y estoy redactando los informes de mi trabajo.

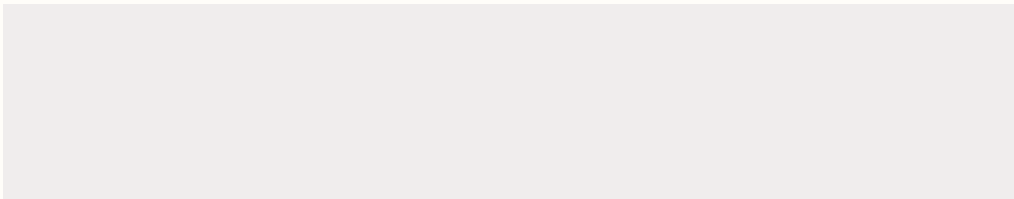


Paso 2: Escucha lo que esa voz te dice

Escribe la(s) frase(s) o palabra(s) exacta(s) que tu voz crítica te dice en ese momento. Luego puntúa el nivel de afectación emocional que sientes en esa situación

10 = muy afectada y 1= muy poco afectada

Ejm: "Seguramente otras personas lo hacen mejor que yo", "soy muy mala para esto", "debería ya estar haciendo otra cosa". Puntuación: 7

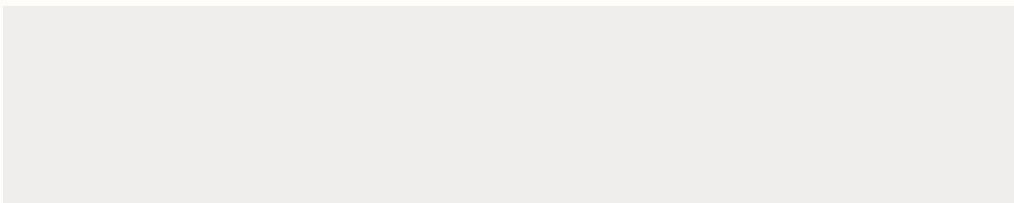


Paso 3: Explora con curiosidad de dónde viene esa voz

Respóndete:

¿Quién o qué experiencias pudieron enseñarte a hablarte de esta manera? ¿Qué puede intentar evitar o proteger esa voz cuando aparece? ¿Qué miedo puede haber detrás de ella?

Ejm: Lo aprendí principalmente de mi madre, recuerdo que me decía que ella no quería que a mi me vaya mal en la vida como a ella le fue. Siempre he sentido miedo de fallar.



Paso 4: Respóndete desde un lugar más empático

Imagina que esa voz crítica está apareciendo dentro de la mente de una niña de 6 años.

Pregúntate:

¿Qué necesitaría escuchar esa niña para sentirse acompañada y segura frente a esa voz?

Ejm: "Tu valor no esta puesto en las cosas que haces. Ya eres importante"

Ahora, repítete esas palabras a ti misma. Y después vuelve a puntuar el estado emocional que te genera. 10 = muy afectada y 1= muy poco afectada

Ejm: "Mi valor no o depende de lo que hago. Puedo equivocarme y seguir siendo valiosa. Hoy puedo acompañarme con más amabilidad". Puntuación 2

♥ Antes de terminar...

Te animo a **escribir ese mensaje en una hoja y lo coloques en un lugar visible para ti**: tu escritorio, el fondo de pantalla de tu celular, tu cuaderno o cualquier espacio que frecuentes. De esta manera, será más fácil recordarlo cuando aparezcan esos momentos de crítica hacia ti misma.

Con el tiempo, puedes volver a realizar este ejercicio. Cada vez que lo hagas, tendrás la oportunidad de conocerte un poco más y responderte de una manera diferente. Si en algún momento necesitas una respuesta más rápida frente a una situación concreta, puedes hacer una versión breve del ejercicio repitiendo únicamente el **paso 2** y el **paso 4**.

Recuerda que la forma en que te hablas influye en la relación que construyes contigo misma y en la manera en que atraviesas tus desafíos. Cada vez que eliges responderte con más empatía, estás fortaleciendo una relación fundamental en tu vida: la que tienes contigo misma.