



**Tema de la reunión: El crítico interno**  
**por Tom Horvath, PhD, 2021**

¿Qué es el crítico interno? Probablemente todos tenemos un conjunto de pensamientos, o una voz en nuestras mentes, que nos critica. A veces esta voz suena como una persona específica que es negativa o varias personas de nuestro pasado o presente. El crítico interno rara vez considera la exactitud de lo que está diciendo. Tenemos que evaluarla nosotros. Desafortunadamente, a menudo le damos al crítico interno un lugar privilegiado en nuestra mente. Este crítico interno también puede hablar todo el día, sin darnos ninguna paz de ser reprendido y degradado.

Recordemos que nuestros pensamientos suelen ser una mezcla de correctos e incorrectos. Por ejemplo, tal vez solo logré el 80% de un proyecto. Este déficit es una decepción. Sin embargo, ¿me convierte en un fracaso total? Nuestro crítico interno podría castigar a fondo. Es posible que nos sintamos lo suficientemente abrumados como para no responder eficazmente a la crítica.

Una respuesta precisa podría ser: "Sí, logré solo el 80%, pero quedarme corto en un 20% no me convierte en un fracaso total. También aprendí algunas cosas que me ayudarán en el futuro en proyectos similares".

Para lidiar con tu crítico interno, puedes:

- 1) Ignorarlo. Vuelve a centrar tu atención en lo que estabas haciendo.
- 2) Debatirlo. Señala lo que es cierto e incierto en lo que está diciendo
- 3) Distráerte. Concéntrate en algo que mantenga tu atención hasta que el crítico interno se quede en silencio.
- 4) Repite la crítica una y otra vez. Empezará a sonar tonta

El método que elijas en un momento determinado dependerá de muchos factores. Todo puede funcionar. Todo puede requerir práctica.

## **PREGUNTAS:**

- ¿Recuerdas un pensamiento de tu crítico interno que una vez te afectó profundamente, pero que ahora no te molesta?
- ¿Cuál es un éxito reciente que has tenido debatiendo al crítico interno?
- ¿Qué crítica interna esperas escuchar pronto?
- ¿Qué método te ha resultado exitoso para derrotar al crítico interno?
- Cuando escuchas al crítico interno, ¿suena como alguien que conoces?
- Si pudieras reducir una crítica interna, ¿cuál sería esa crítica?  
¿Cómo cambiaría tu vida?
- ¿De qué más te gustaría hablar?