

DOMAR A TU CRÍTICO INTERIOR



**UN VIAJE HACIA LA
AUTOCOMPASIÓN Y LA
ACEPTACIÓN**

¿QUÉ ES LA CRÍTICA INTERIOR?

Eres tan merecedor de tu respeto, tu compasión y tu amabilidad como todos los demás. No dejes que tu crítico interior te diga lo contrario.

EXPLICADO

Tu crítico interior, derivado de nuestras creencias y mentalidad, distorsiona tu autopercepción y evaluación de tu trabajo. Desempeña un papel crucial a la hora de dar forma a cómo piensas, sientes, actúas e interactúas con el mundo.

Aunque a menudo vemos a nuestro crítico interior como un protector que nos ayuda a reconocer las amenazas y evitar la humillación, esta voz puede ser más perjudicial que beneficiosa. A pesar de sus importantes logros y progresos, insistir en sentimientos de insuficiencia, pereza y confusión no es el camino que debe seguir a lo largo de su vida.

LA CONCIENCIA ES CLAVE

La mayoría de nuestros pensamientos muestran un patrón constante de hoy a mañana, y a menudo pasan desapercibidos. Una parte importante tiende a ser crítica y negativa, funcionando como respuestas habituales de piloto automático. A pesar de su naturaleza sutil, estos pensamientos influyen significativamente en nuestra autopercepción y en nuestra comprensión de nuestro papel en el mundo. Para obtener un mejor control, es crucial identificar al crítico interno en acción y sintonizarnos conscientemente con estos patrones de pensamiento.

7 TIPOS DE CRÍTICO INTERNO

El perfeccionista

Establece estándares poco realistas para usted mismo y constantemente encuentra fallas en sus acciones y logros.

Cómo puede verse: Es posible que sientas que nunca eres lo suficientemente bueno, sin importar cuánto lo intentes. También puede ser muy crítico con los demás, ya que les exige los mismos altos estándares que usted mismo.

El controlador

Intenta controlar todos los aspectos de tu vida, haciéndote sentir que no puedes tomar tus propias decisiones ni correr riesgos.

Cómo puede verse: Es posible que sienta que su crítico interior lo controla constantemente. También puedes tener dificultades confiar en los demás o delegar tareas.

El acusador

Siempre buscas alguien o algo a quien culpar de tus problemas, impidiéndote responsabilizarte de tus propios actos.

Cómo puede verse: Es posible que te encuentres constantemente poniendo excusas o culpando a otros por tus errores. También puede tener dificultades para perdonarse a sí mismo por errores del pasado.

El catastrofista

Siempre espera el peor de los casos y te hace sentir como si todo fuera un desastre.

Cómo puede verse: Es posible que se encuentre constantemente preocupándose por el futuro y sintiendo que todo va a salir mal. También puede tener dificultades para correr riesgos o probar cosas nuevas.

7 TIPOS DE CRÍTICO INTERNO

El comparador

Te compara constantemente con los demás y te hace sentir que no eres lo suficientemente bueno.

Cómo puede verse: Es posible que te encuentres comparando constantemente tu apariencia, logros y relaciones con los demás. También puede sentir celos o envidia de los demás.

El descalificador

Descarta tus logros y cualidades positivas, haciéndote sentir que no mereces el éxito o la felicidad.

Cómo puede verse: Es posible que le restes importancia a tus logros o los atribuyas a la suerte o a factores externos. También puede tener dificultades para aceptar elogios o elogios.

El Castigador

Te castiga por tus errores, haciéndote sentir culpable y avergonzado.

Cómo puede verse: Es posible que te encuentres reprendiéndote por tus errores o incurriendo en comportamientos autodestructivos. También puede tener dificultades para perdonarse a sí mismo por errores del pasado.

Tus críticas son únicas

Aunque utilizamos siete categorías para los críticos internos, cada una es única y tiene rasgos individuales. Tu perfeccionista, por ejemplo, se diferencia de los demás. Los críticos pueden mezclar características, como una mezcla de Molder y Guilt Tripper. No los limites a categorías predefinidas; descubre tus críticos únicos, asigna nombres que resuenen contigo y evita sentirte limitado por etiquetas como Taskmaster o Underminer.

SEÑALES DE QUE ERES DEMASIADO AUTOCRÍTICO

Repitiendo constantemente en tu mente errores del pasado.

Luchando contra el miedo al fracaso.

Establecer estándares irrealmente altos para usted mismo.

Sintiendo una abrumadora necesidad de perfección.

Dificultad para aceptar elogios o elogios.

Participar en un diálogo interno negativo con regularidad.

Procrastinar por miedo a no cumplir con las expectativas.

Experimentar altos niveles de estrés y ansiedad.

Dificultad para reconocer y celebrar los logros.

Evitar desafíos para prevenir posibles fallas.

Compararse desfavorablemente con los demás.

Dificultad para pedir ayuda o apoyo.

CRÍTICO INTERNO VS ENTRENADOR INTERNO



CRÍTICA INTERIOR



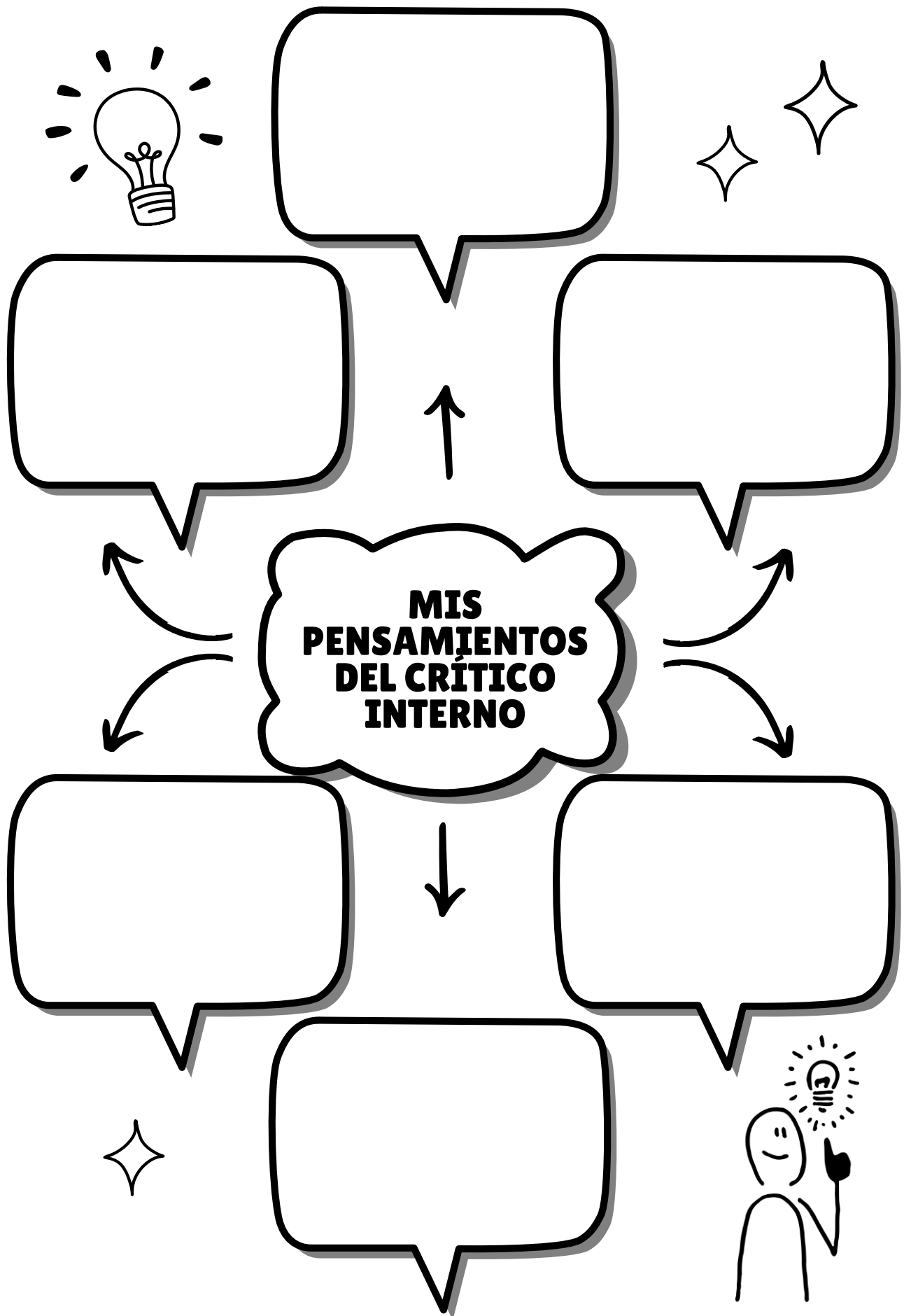
MI CRÍTICO INTERIOR UTILIZA UN DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO QUE NO ME LLEVA A NINGUNA PARTE. EL CRÍTICO INTERIOR PONE PENSAMIENTOS DERROTADORES EN MI MENTE.

Entrenador Interno



MI ENTRENADOR INTERIOR UTILIZA UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO PARA PODER TENER ÉXITO. PUEDO CONFIAR EN MI ENTRENADOR INTERIOR CUANDO ENFRENTO DESAFÍOS

PENSAMIENTOS DEL CRÍTICO INTERNO



EL ENTRENADOR INTERNO AYUDA

Los entrenadores internos nos ayudan a utilizar el diálogo interno positivo para darnos el coraje y la fuerza para superar situaciones estresantes.

Los momentos difíciles en los que puedo necesitar a mi entrenador interior son:

Mi entrenador interior me recuerda que debo utilizar estrategias para mantener la calma

Para ayudarme a llegar a una zona de paz, mi Entrenador Interior me recuerda que:

Mi entrenador interior también me ayuda a mantener pensamientos positivos en mi cabeza para poder tener éxito.

Mi Entrenador Interior podría decirme:

Hágase algunas preguntas que le ayuden a desafiar a su crítico interior. Pruebe preguntas como: • ¿Qué habilidades y experiencias tengo que puedan ayudarme a avanzar? • ¿Quién puede ayudar? • ¿Cómo sabré si estoy progresando?

IDENTIFICAR AL CRÍTICO INTERNO

1. Identifique a su crítico interno

Describe la voz de tu crítico interior. ¿Es duro, crítico o perfeccionista? Reconocer su tono te ayuda a distinguirlo de tu yo auténtico.

2. Realice un seguimiento de los patrones negativos de diálogo interno

Enumere situaciones que desencadenen pensamientos autocríticos. Identifique patrones recurrentes para comprender cuándo y por qué tiende a surgir su crítico interior.

3. Desafía los pensamientos negativos

Cuestiona la validez de tus pensamientos autocríticos. ¿Se basan en hechos o suposiciones? Desafíelos con evidencia que respalde una perspectiva más equilibrada.

4. Reemplazar con afirmaciones positivas

Desarrollar afirmaciones positivas para contrarrestar la autocrítica. Concéntrate en tus fortalezas y logros, fomentando un diálogo interior compasivo y alentador.

5. Cultivar la autocompasión

Practica la autocompasión tratándote a ti mismo como lo harías con un amigo que enfrenta desafíos.

Aceptar las imperfecciones y los errores como parte del proceso de aprendizaje y crecimiento.

IDENTIFICAR AL CRÍTICO INTERNO

6. Establezca expectativas realistas

Establezca metas alcanzables y expectativas realistas para usted mismo. Divida las tareas más grandes en pasos más pequeños y manejables para reducir la probabilidad de autocrítica.

7. Reflexionar sobre los comentarios positivos

Recopile comentarios positivos y elogios que haya recibido. Úselos como recordatorios de sus capacidades y del impacto positivo que tiene en los demás.

8. Busque apoyo

Comparta sus experiencias con un colega, mentor o amigo de confianza. Hablando de sí mismo

Los pensamientos críticos pueden proporcionar ideas valiosas y apoyo emocional.

9. Establezca rituales de afirmación diarios

Incorpora afirmaciones positivas a tu rutina diaria. Comience o termine su día con afirmaciones para reforzar una mentalidad positiva.

10. Supervisar el progreso

Revise y reflexione periódicamente sobre su progreso. Celebra los logros y reveses como oportunidades de aprendizaje, reforzando tu compromiso con el crecimiento personal.

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DEL AUTOCRÍTICO

Este ejercicio es para personas que pueden notar su voz crítica y que a menudo están de acuerdo con ella o sienten ambivalencia sobre si deben o no estar de acuerdo con ella.

Instrucciones:

"Para esta práctica, quiero que escribas una descripción del trabajo para tu crítico. Tu crítico ha tenido este trabajo durante un tiempo. Vamos a entender sus responsabilidades, deberes, calificaciones y habilidades principales.

Las responsabilidades del crítico son el propósito principal de su presencia en tu vida. Algunos ejemplos de responsabilidades críticas son mantenerte seguro y cómodo en todo momento, motivarte o castigarte para mantenerte en línea

.

Los deberes del crítico son formas específicas en las que el crítico suele intentar cumplir sus responsabilidades. Si la responsabilidad principal de tu crítico es mantenerte cómodo, sus deberes podrían ser evitar a otras personas para evitar que te lastimen o hacer todo perfectamente para evitar sentimientos de fracaso, por ejemplo.

Las habilidades y calificaciones del crítico son las cosas en las que el crítico es bueno y que lo hacen adecuado para el trabajo. Ejemplos podrían incluir cosas como balbucear o hacer chistes para tener algo de conexión sin sentirse demasiado vulnerable, por ejemplo.

No hay una forma correcta o incorrecta de hacer este ejercicio. Lo que queremos es conocer por qué está aquí tu crítico y qué tipo de trabajo está o no está haciendo."

DESAFÍA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS

NEGATIVO AUTOMÁTICO CHARLA CON UNO MISMO

Ejemplo:
Nadie me entiende

DESAFIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS

Ahora, desafíemos estos pensamientos negativos. Para cada pensamiento, responda las siguientes preguntas: ¿Existe evidencia concreta que respalde este pensamiento?

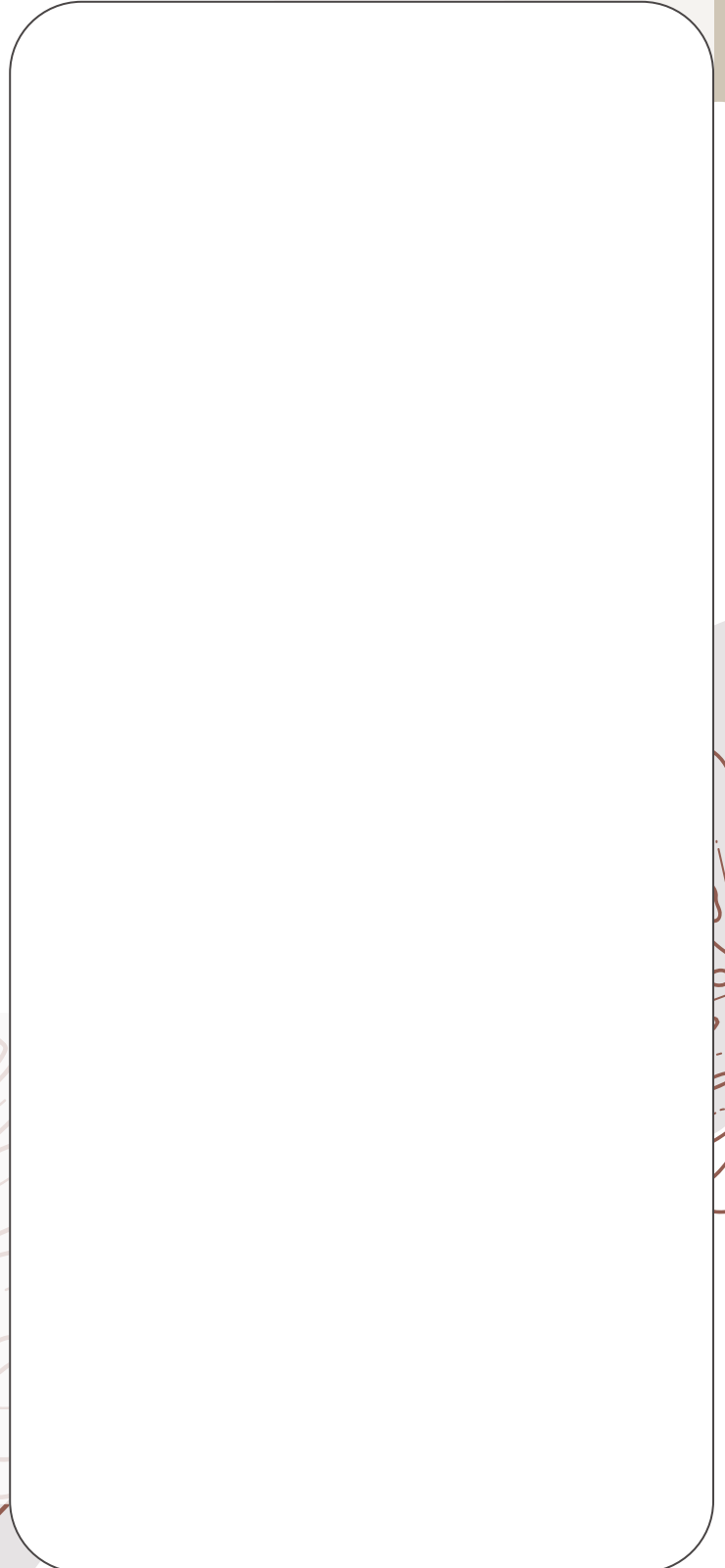
1. ¿Existe otra forma de interpretar la situación?
2. Si un amigo tuviera este pensamiento, ¿qué consejo le darías?
3. ¿Cuál sería el peor de los casos si este pensamiento fuera cierto? ¿Cómo podrías afrontarlo?
4. ¿Puedes estar 100% seguro de que este pensamiento es cierto?
5. ¿Qué diría alguien que se preocupa por ti sobre este pensamiento?

PIENSA POSITIVAMENTE

Convierte tu crítica en pensamientos positivos

PENSAMIENTO NEGATIVO

PENSAMIENTO POSITIVO

A large, empty, light pink rounded rectangle with a thin black border, intended for writing negative thoughts.A large, empty, white rounded rectangle with a thin black border, intended for writing positive thoughts.

CRECIMIENTO Y MENTALIDAD FIJA

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO	MENTALIDAD FIJA
DESAFÍOS	DESAFÍOS
DESEOS	DESEOS
HABILIDADES	HABILIDADES
OBSTÁCULOS	OBSTÁCULOS
ÉXITO DE OTROS	ÉXITO DE OTROS
CRÍTICA	CRÍTICA

EJEMPLO DE CRECIMIENTO Y MENTALIDAD FIJA

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO	MENTALIDAD FIJA
DESAFÍOS Los desafíos son una forma de mejorar para mí.	DESAFÍOS Intento evitar los desafíos para no parecer estúpido.
DESEOS Probaré cosas nuevas	DESEOS Me apegaré a lo que sé
HABILIDADES siempre puedo mejorar	HABILIDADES O soy bueno en eso o no. Si no lo soy, está bien
OBSTÁCULOS Cambiaré mi enfoque hasta que tenga éxito.	OBSTÁCULOS Simplemente no soy bueno en eso y así es
ÉXITO DE OTROS Me inspira su éxito. Quizás tenga algo que aprender de su éxito.	ÉXITO DE OTROS Es injusto que ellos lo estén logrando y yo no.
CRÍTICA Puedo aprender de los comentarios que recibo	CRÍTICA Me siento amenazado por las críticas que recibo.

DESAFÍA TUS PENSAMIENTOS

Elija un pensamiento negativo para trabajar con:

¿Cuál fue el detonante que creó el pensamiento negativo?

¿Cómo me hizo sentir y/o actuar el pensamiento?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es cierto?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es falso?

¿Qué tan angustioso es este pensamiento?

☐ Leve ☐ Moderada ☐ Alta ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

¿Qué le diría a un amigo en mi situación?

¿Cómo puedo replantear este pensamiento de una manera más suave y amable?

¿Cómo me siento acerca de este pensamiento ahora después de trabajar en él?

☐ Compasivo ☐ Calma ☐ Esperanzado ☐ _____

☐ Agradecido ☐ Feliz ☐ _____ ☐ _____

DETENER LA CRÍTICA INTERIOR

Interrumpa a su crítico interno diciéndole: "¡Hoy no! Tu negatividad no sirve para nada. Elijo la claridad y la positividad. Fuera el veneno, déjame pensar de manera constructiva sobre esta situación". Luego, participe activamente en pensamientos positivos en lugar de sucumbir a su negatividad.

CRÍTICA INTERIOR

Ejemplo: nunca terminarás esta tarea a tiempo. ¡Eres tan lento!

RESPUESTA

"¿Ah, de verdad? ¡Desafío aceptado! ¡Mírame romper el récord de velocidad en tierra al completar la tarea!

ORIGEN DE LA CRÍTICA INTERIOR

Reflexiona sobre los orígenes de tu crítico interior. ¿De dónde crees que provienen estos pensamientos y creencias críticas? ¿Están influenciados por experiencias pasadas, expectativas sociales o comparaciones con otros?

IMPACTO DE LA CRÍTICA INTERIOR

Considere el impacto de su crítico interior en sus emociones y comportamientos. ¿Cómo te hace sentir contigo mismo? ¿Cómo influye en tus acciones o decisiones? ¿Hay áreas específicas de tu vida donde tu crítico interior es particularmente influyente?

CUESTIONANDO LA VALIDEZ DEL CRÍTICO INTERIOR

Desafía a tu crítico interior cuestionando su validez. Pregúntese: ¿Qué evidencia tengo para respaldar o refutar estos pensamientos críticos? ¿Existen perspectivas alternativas o interpretaciones más equilibradas que pueda considerar?

IMPACTO DEL CRÍTICO INTERNO

Explora la autocompasión como antídoto contra tu crítico interior. ¿Cómo puedes cultivar la bondad y la comprensión hacia ti mismo, reconociendo que todos cometemos errores y tenemos imperfecciones? ¿Qué prácticas de autoconsuelo y cuidado personal puedes integrar en tu vida diaria?

CARTA AL CRÍTICO INTERIOR

Escribe una carta a tu crítico interior. Expresa cómo le ha afectado su negatividad y explique por qué elige desafiar y remodelar su influencia. Ofrecete palabras de aliento y comprométete a fomentar un diálogo interior más saludable y solidario.

INVOLUCRAR AL CRÍTICO INTERIOR

¿Qué sucede cuando tu crítico se involucra y cómo te afecta? Si eres capaz de notar un momento en el que tu mente está siendo crítica, si es posible, tómate un momento para completar este formulario justo en ese momento. Alternativamente, puede completar el formulario después si es necesario o si no se dio cuenta de que su mente estaba siendo crítica hasta que recordó el evento.

Cuerpo/sensaciones: Marque cualquier sensación que haya experimentado:

Mareo	Sensación de irrealidad	malas sensaciones en el estómago
Falta de aliento	Sudoración	Náuseas
Latidos cardíacos rápidos	Tensión en el cuello/músculos	Opresión/dolor en el pecho
Hormigueo/entumecimiento	Temblores/sacudidas	otro:

Emoción: marque qué emoción describe mejor su experiencia (elija una o más):

☐ Miedo ☐ Ansiedad ☐ Ira ☐ Rechazo ☐ Vergüenza ☐ Vergüenza
☐ Irritación ☐ Tristeza ☐ Culpa ☐ otro:

Pensamientos: ¿Qué te dijo tu mente en esta situación? (ejemplos: "No puedo creer que haya hecho eso". "Ella es tan idiota". "Soy un gran perdedor"). ¿Estos pensamientos parecieron empeorar o calmar las emociones que mencionó anteriormente? ?

Situación: Describe qué provocó la dificultad, si puedes decirlo. ¿Qué era amenazante? ¿Había algo que temías que sucediera?

Respuesta: ¿Qué hiciste? O si aún no has hecho nada, ¿qué sientes que tienes ganas o impulso de hacer?

Escriba su inclinación a actuar o lo que realmente hizo en reacción a la amenaza.

Resultado: ¿Cómo resultó? ¿Qué salió bien? ¿Qué no? ¿Hubo cosas que parecieron funcionar bien en

¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?

La autocompasión consiste en tratarnos a nosotros mismos con calidez, amabilidad, empatía y comprensión, especialmente durante tiempos difíciles. Significa adoptar una actitud no crítica y reconocer que la imperfección, los errores y los obstáculos son parte de nuestro camino y crecimiento. Para practicar la autocompasión, debemos ser conscientes de nuestras necesidades emocionales, físicas, relacionales y espirituales, y esforzarnos por nutrirlas. Esto puede manifestarse de diversas maneras, como en nuestras acciones, palabras y comportamiento general hacia nosotros mismos. En momentos de estrés o abrumo, la autocompasión implica cuidarnos y descubrir qué nos reconforta tanto mental como físicamente.

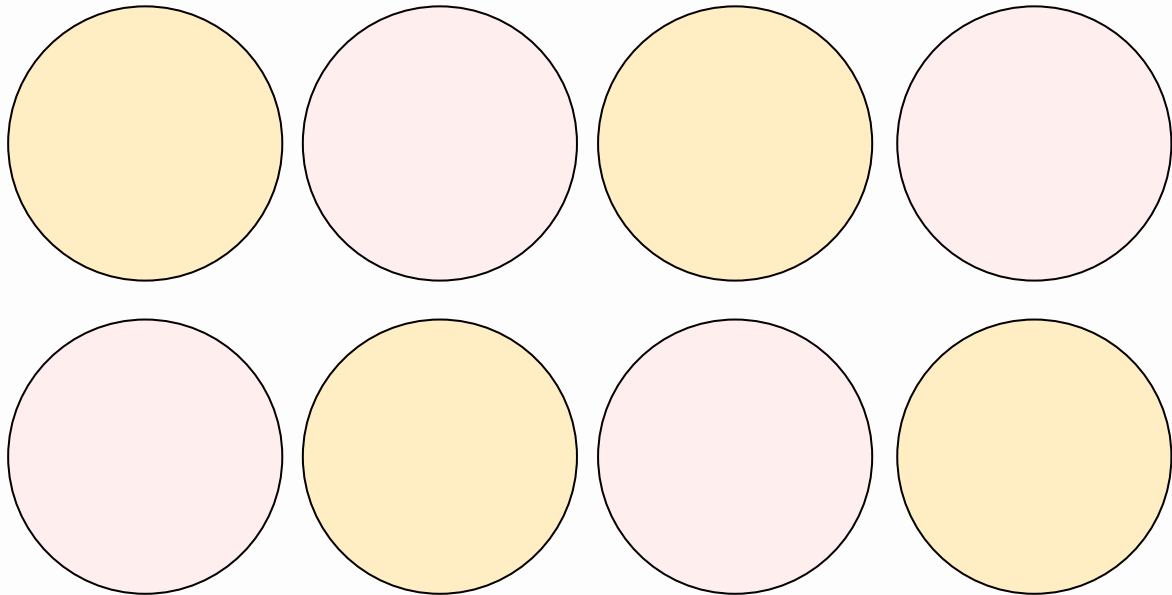
**¿Con qué frecuencia
muestras
autocompasión?**



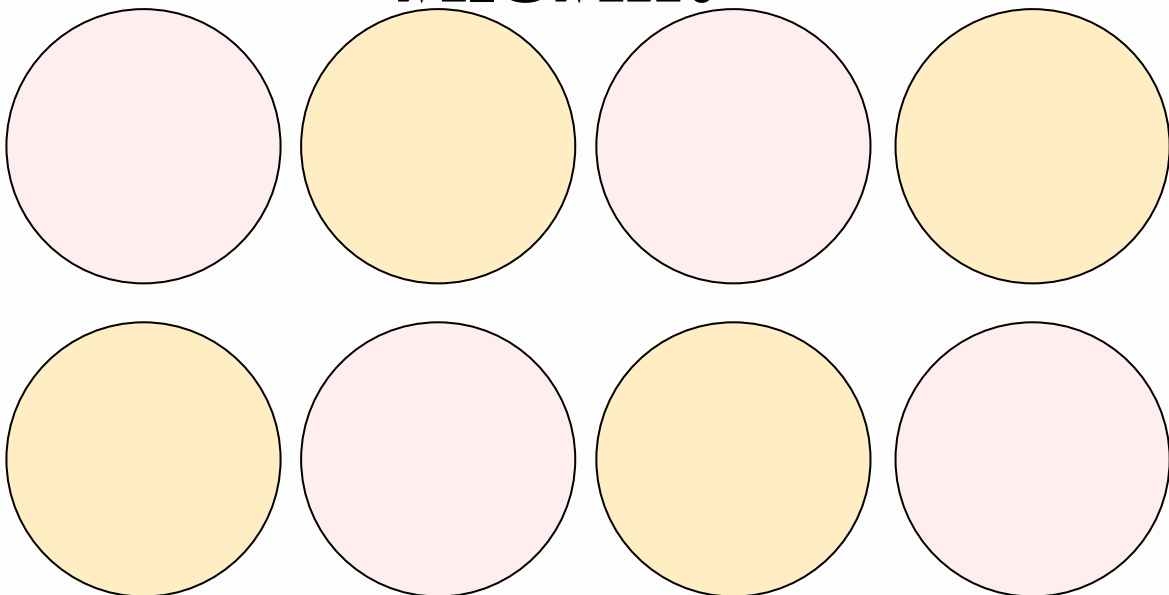
MOSTRAR AUTOCOMPASIÓN

Self-Compassion Examples

- Spending time with loved ones
- Forgiving yourself for mistakes
- Focusing on and prioritising your needs
- Using positive affirmations
- Spending time in a relaxing place (e.g. park, beach)
- Positive and kind self-talk
- Taking time out to recharge
- Doing an activity that brings you joy
- Taking a relaxing bath
- Meditating or using mindfulness exercises
- Celebrating your accomplishments
- Practising self-care
- Saying no to activities that don't make you feel good
- Eating your favourite meal
- Acknowledging or writing down your strengths



**¿CÓMO MOSTRARE
AUTOCOMPASIÓN HACIA MÍ
MISMA?**



PRACTICANDO LA AUTOCOMPASIÓN

Cuando estoy luchando
con lo que siento
conmigo mismo, me
digo a mí mismo...

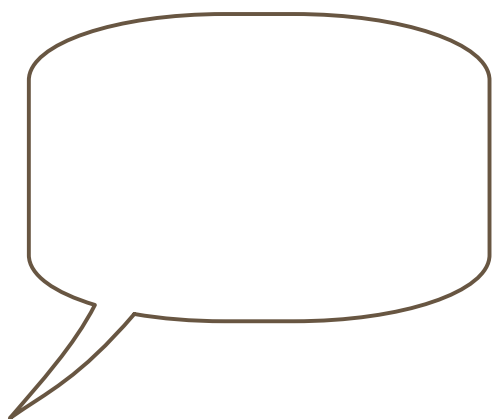
Cuando fallo en algo,
me digo a mí mismo...

Cuando tengo
dificultades para
conectarme o
relacionarme con los
demás, me digo a mí
mismo...

Cuando cometa un
error, me lo diré a mí
mismo...

HABLAR CON EL CRÍTICO INTERIOR

Algo que mi voz suele decir o ha dicho en el pasado.

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on past statements.

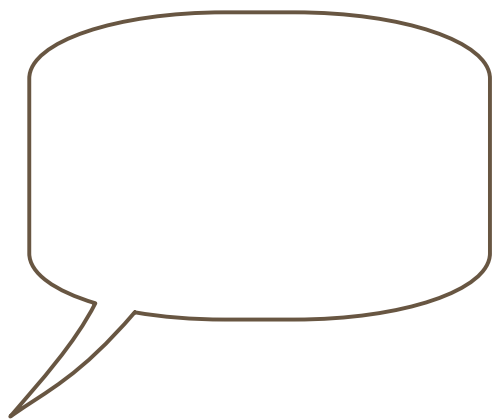
Lo que suelo decir a mi voz

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on current statements.

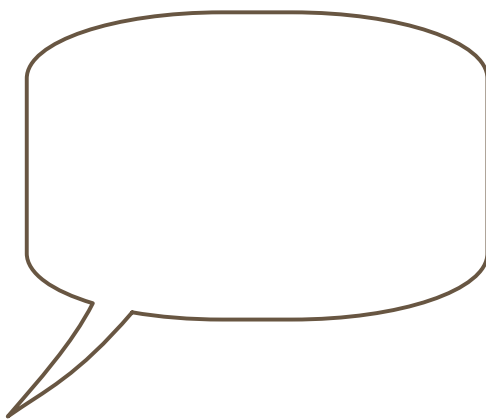
Qué podría decir para ser más curioso o compasivo

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on potential future statements.

Algo que mi voz suele decir o ha dicho en el pasado.

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on past statements.

Lo que suelo decir a mi voz

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on current statements.

Qué podría decir para ser más curioso o compasivo

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on potential future statements.

Algo que mi voz suele decir o ha dicho en el pasado.

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on past statements.

Lo que suelo decir a mi voz

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on current statements.

Qué podría decir para ser más curioso o compasivo

An empty speech bubble with a brown outline, intended for the user to write their reflection on potential future statements.

CENTRAMIENTO



A veces, cuando las cosas se ponen difíciles, podemos desconectarnos de nuestra mente, nuestro cuerpo y el entorno que nos rodea. Los ejercicios de conexión a tierra nos ayudan a redescubrir esa conexión y a "arraigarnos" en el presente.

MI BIOGRAFÍA

Mi lista lentamente y con calma tu nombre, tu edad, dónde vives, tu ciudad natal y los nombres de tus familiares y mascotas.

MI ISLA SEGURA

Siéntese o recuéstese en un lugar tranquilo y seguro. Imagina que estás sentado en una pequeña isla protectora. Visualiza cómo luce esta isla segura. Piensa en cómo te sientes en esta isla. Piensa en las técnicas calmantes que utilizas en esta isla. Cuando estés listo, abandona lentamente la isla.

RESPIRAR ENFOCARSE

Deja que tu cuerpo se relaje. Inhale por la nariz contando hasta tres y exhale por la boca contando tres.

INFLUYENDO EN LA TEMPERATURA

A menudo, cuando nos sentimos angustiados o abrumados, ¡nuestras emociones están calientes! Puedes intentar inclinar la temperatura nadando, sumergiendo la cabeza en un balde de agua fría o colocándote una compresa fría en la frente. Hay más información sobre esta estrategia de afrontamiento en la sección de recursos.

ESCANEO DEL CUERPO

Comenzando desde los dedos de los pies, imagine que su conciencia se mueve por cada parte de su cuerpo. Concéntrate en cómo se siente cada parte y muévela si lo deseas.

DULCE O AGRIA

Coloca una paleta agridulce en tu lengua. Observa cómo sabe y cómo te hace sentir.

3 COSAS

Tómate unos momentos para identificar tres cosas que puedes ver, tres cosas que puedes sentir, tres cosas que puedes oír y tres cosas que puedes oler.

REGRESA A TU CUERPO

Intente volver a su cuerpo haciendo algún ejercicio vigoroso, empujando sus manos contra una pared (como si estuviera tratando de empujarla) o pisoteando el suelo con sus pies.

CONSCIENCIA



La atención plena se trata de conectarnos con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras relaciones y nuestros recuerdos. Nos da tiempo para reconocer y procesar adecuadamente emociones, experiencias y eventos.

APRECIACIÓN CONSCIENTE

Tómate dos o tres minutos para pensar en cinco cosas que aprecias y que normalmente no notas. Algunos ejemplos podrían ser "flores que traen belleza al mundo" o "mi coche para llevarme a la escuela".

5 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO

Tómate unos momentos para enumerar cinco cosas por las que estás agradecido en tu vida. Podría ser útil anotarlos.

OBSERVA MIS PENSAMIENTOS

Siéntate en un lugar tranquilo con los ojos cerrados. Deja que tu mente divague hacia donde necesite ir. Observa tus pensamientos, pero no los juzgues.

ESCUCHA CONSCIENTE

Reproduce tu canción favorita. Escuche la música pero trate de no juzgarla ni analizarla. No te preocupes por las palabras o el género. Sólo piensa en cómo se siente la música.

CAMINAR CONSCIENTEMENTE

Pase uno o dos minutos caminando. Concéntrate en las diferentes sensaciones (por ejemplo, la brisa en tu cara) y en las cosas que puedes ver. Trate de no juzgar estas cosas, simplemente obsérvelas.

DIBUJO DE PALABRAS

Coge lápiz y papel. Elija una palabra de la lista a continuación y dibuje cualquier cosa que se le ocurra cuando piense en ella. Palabras a utilizar: CRECER BRISA AMARILLA AMOR NUTRIR SUEÑO

CHARLA DE 15 MINUTOS

Pasa quince minutos con otra persona sin distracciones. Guarde los teléfonos y apague los televisores. Simplemente siéntense juntos y hablen.

CARRIL DE MEMORIA

Dedica diez minutos a escribir detalladamente tu recuerdo favorito.

ESTABLECIENDO LÍMITES

Reconocer a tu crítico interior

Empiece por tomar conciencia de su crítico interior y reconocer cuándo sale a la superficie. Preste atención al diálogo interno negativo y a los pensamientos críticos que pueden surgir en diferentes situaciones.

Exteriorizar la autocrítica

Exterioriza tus pensamientos autocríticos escribiéndolos en segunda persona. Transforma "Soy un fracaso" en "Tú eres un fracaso". Este cambio de perspectiva puede crear distancia y ayudarte a ver las críticas de manera más objetiva.

Activa el Nutricionista Interior

Responde a tu crítico interior con autocompasión. Háblate a ti mismo como lo harías con un amigo que te apoye, ofreciéndote comprensión, empatía y aliento. Contrarresta la autocrítica con afirmaciones que reflejen tus fortalezas y una visión realista de tus errores como oportunidades de crecimiento.

Rastrear orígenes y patrones

Explora los orígenes de tu crítico interior considerando cómo se desarrolló con el tiempo. Identifique patrones en su lenguaje y si se hace eco de las voces de influencias pasadas, como padres o figuras de autoridad.

Abrace las emociones sin juzgar

Reconoce tus emociones sin juzgar. Reconozca que todos los sentimientos son válidos y que no existen emociones inherentemente buenas o malas. Permítete experimentar y comprender lo que estás sintiendo.

101 LISTA DE AFIRMACIONES

SUBRAYA LO QUE SE APLICA A TI

- No hay nadie mejor para ser que yo.
- Yo soy suficiente.
- Mejoro cada día.
- Soy una persona increíble.
- Puedo resolver mis problemas.
- Hoy soy un líder.
- Me perdono por mis errores.
- Mis desafíos me ayudan a crecer.
- Soy perfecta tal como soy.
- Mis errores me ayudan a aprender y crecer.
- Hoy va a ser un gran día.
- Tengo coraje y confianza.
- Puedo controlar mi felicidad.
- Tengo gente que me quiere y me respeta.
- Defiendo lo que creo.
- Creo en mis metas y sueños.
- Está bien no saberlo todo.
- Hoy elijo pensar en positivo.
- Puedo superar cualquier cosa.
- Puedo hacer cosas difíciles.
- Me permito tomar decisiones.
- Puedo hacerlo mejor la próxima vez.
- Tengo todo lo que necesito ahora mismo.
- Soy capaz de mucho.
- Todo estará bien.
- Yo creo en mí mismo.
- Estoy orgulloso de mí mismo.
- Merezco ser feliz.
- Soy libre de tomar mis propias decisiones.
- Merezco ser amado.
- Puedo marcar la diferencia.
- Hoy elijo tener confianza.
- Estoy a cargo de mi vida.
- tengo el poder de hacer mi sueños verdaderos.
- Creo en mí mismo y en mis capacidades.
- Me van a venir cosas buenas.
- Yo importo.
- Mi confianza crece cuando doy un paso fuera de mi zona de confort.
- Mis pensamientos positivos crean sentimientos positivos.
- Hoy trabajaré en mi desafíos.
- Estoy abierto y listo para aprender.
- Cada día es un nuevo comienzo.
- Si caigo, me volveré a levantar.
- Estoy completo.
- Sólo me comparo conmigo mismo.
- Puedo hacer cualquier cosa.
- Es suficiente con hacer lo mejor que pueda.
- Puedo ser lo que quiera ser.
- Hoy va a ser un día increíble.
- Acepto quien soy.

101 LISTA DE AFIRMACIONES

SUBRAYA LO QUE SE APLICA A TI

- Está bien cometer errores.
- Estoy tomando las decisiones correctas.
- Me rodeo de positivo gente.
- Soy producto de mis decisiones.
- Soy fuerte y decidido.
- Hoy va a ser mi día.
- Tengo belleza interior.
- Tengo fuerza interior.
- No importa lo difícil que sea, puedo hacerlo.
- Puedo vivir el momento.
- Empiezo con una mentalidad positiva.
- Todo es posible.
- Irradio energía positiva.
- Están pasando cosas maravillosas que me pase a mí.
- Puedo respirar profundamente.
- Con cada respiración me siento más fuerte.
- Soy original.
- Merezco todas las cosas buenas.
- Mi éxito está a la vuelta de la esquina esquina.
- Me permito cometer errores.
- Estoy agradecido por el día de hoy.
- Me esfuerzo por dar lo mejor de mí cada día.
- Voy a seguir adelante.
- Tengo esto.
- Puedo dar un paso a la vez.

- Estoy trabajando a mi propio ritmo.
- Voy a arriesgarme.
- Hoy voy a brillar.
- Voy a superar esto.
- Elijo tener un día increíble.
- Tengo el control de mis emociones.
- Mis posibilidades son infinitas.
- Estoy tranquilo y relajado.
- Estoy trabajando en mí mismo.
- Estoy preparado para triunfar.
- Soy hermosa por dentro y por fuera.
- Todo esta bien.
- Mi voz importa.
- Me acepto tal como soy.
- Estoy construyendo mi futuro.
- Elijo pensar en positivo.
- Mi felicidad depende de mí.
- Hoy comienzo un nuevo capítulo.
- Confío en mis decisiones.
- Puedo cambiar el mundo.
- Soy listo.
- Elijo mi actitud.
- Soy importante.
- me estoy convirtiendo en la mejor versión de mí mismo.
- Hoy difundiré positividad.
- Estoy eligiendo mi dirección.

DESAFÍO DE AUTOCUIDADO

**Bebe más
agua**

**Toma un
baño
relajante**

**Establezca
metas para
el próximo
mes**

**Aprende
un nuevo
pasatiem
po**

**Encuentre
un nuevo
podcast
para
escuchar**

**Escriba una
lista de
deseos**

**Desconéctat
e de las
redes
sociales por
un día**

**Celebre
una
pequeña
victoria
del día**

**Duerma
8 horas**

**Use su
atuendo
cómodo
favorito
todo el día**

**Haz 30
minutos de
yoga**

**Lee un
libro**

INDICACIONES DEL DIARIO

1. ¿Por qué estás agradecido?
2. ¿Cuáles son tus mayores miedos?
¿Son estos miedos de tu pasado? ¿Por qué/no?
4. ¿Cuáles son tus valores?
5. ¿Qué es lo más importante para ti en el mundo? ¿Por qué?
6. Si pudieras hacer cualquier cosa en el mundo, ¿qué sería? ¿Por qué?
7. ¿Qué es lo único que volverías y reescribirías?
8. Ahora reescribe esa cosa.
9. Si pudieras cambiar una cosa del mundo, ¿qué sería? ¿Por qué?
10. ¿A dónde viajarías si el dinero no fuera un problema?
11. Si no pudieras fallar, ¿qué harías?
12. ¿Por qué no haces eso ahora?
13. ¿Haces cosas para ti o para complacer a otras personas? Explicar.
14. ¿Qué objetivos te has fijado en el pasado y no has logrado?
15. ¿Por qué no lograste esos objetivos?
16. ¿Son tus razones para no alcanzar tus metas excusas? ¿Por qué/no?
17. ¿Por qué andas con tu grupo de amigos?
18. Si le dieras un autoconsejo a tu hijo de 17 años, ¿qué le dirías?
19. Describe tu día ideal.
20. En ese día ideal ¿qué sentimientos quieres lograr?
21. ¿Cuáles son 10 cosas que te gustan de ti mismo?
22. ¿Cuáles son 3 cosas que quieres mejorar de ti mismo? ¿Por qué?
23. ¿Qué te hace sentir en paz?
24. ¿Dónde te ves dentro de 5 años?
25. ¿A qué de tu pasado aún te aferras?
26. Piensa en la última discusión que tuviste. ¿Te molestó la discusión o te desencadenó? Explicar.
27. ¿Qué es algo que NUNCA le has contado a nadie?
28. Escribe sobre tu pareja ideal.
29. ¿Qué te gustaría hacer más? Explicar.
30. Piensa en el mejor día de tu vida, ¿cómo se pueden recrear esos sentimientos?

PLAN DE ACCIÓN DE OBJETIVOS

META	POR QUÉ	MOTIVACIÓN

FECHA DE INICIO	FECHA LÍMITE	PREMIO

OBSTÁCULOS A SUPERAR

RECURSOS

GRANDES PASOS

PEQUEÑOS PASOS

NOTAS

RECONOCIENDO LOS LOGROS

MIS LOGROS

OBSTÁCULOS QUE SUPERÉ

MIS LOGROS

OBSTÁCULOS QUE SUPERÉ

MIS LOGROS

OBSTÁCULOS QUE SUPERÉ