



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

Autocrítica: cuando el juez interno no te deja en paz

La autocrítica no es reflexión ni mejora: es un juez interno que te habla con una dureza que jamás usarías con alguien que te importa. Aprende a distinguir autocrítica de autoconciencia, a identificar tus patrones y a responderle sin dejarte arrastrar. Aquí empieza un plan de 7 días para cambiar la relación con tu voz interior. **El primer paso no es callarla —es dejar de creerle todo lo que dice.**

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Qué es la autocrítica (y qué no es)

Autocrítica no es lo mismo que evaluar lo que hiciste. La evaluación mira un hecho, lo pesa con criterio y aprende algo. La autocrítica te ataca a ti: convierte un error puntual en una sentencia sobre quién eres. **No es reflexión: es un juicio que se repite hasta que lo crees.**

El modelo de Blatt (1982, DOI 10.1037//0022-006x.50.1.113) distingue dos formas que conviene reconocer. La **autocrítica interna** se dirige hacia adentro —'soy un desastre, no sirvo para nada, soy débil'. La **autocrítica externa** se proyecta hacia los demás —'me fallaste, me dejaste tirado, me hiciste perder el tiempo'. Las dos suelen ir juntas: una persona muy dura consigo misma suele ser igual de dura con los que tiene cerca. Reconocer cuál predomina en ti es el primer paso para responderle de otra manera.

Dunkley, Zuroff y Blankstein (2006, DOI 10.1016/j.paid.2005.08.008) refinaron esta distinción y mostraron que la autocrítica 'comparativa' (medirse siempre con un estándar imposible) y la autocrítica 'internalizada' (creer que el defecto ES tu identidad) tienen efectos muy distintos sobre el ánimo. La internalizada es la que más duele y la que más cuesta desactivar.

Lo que la autocrítica te hace creer

El juez interno no aparece de la nada. Aprendió de alguien —un padre exigente, una madre que sólo elogiaba los resultados, un colegio donde el error se castigaba, una cultura que confunde exigencia con amor. **No es tu voz. Es una voz que heredaste.** Y cuando te habla, mezcla tres mensajes que conviene separar:

- **'Debería haber hecho mejor'** — convierte un hecho pasado en una deuda imposible de pagar.
 - **'No soy suficiente'** — convierte un detalle en una identidad completa.
 - **'Si me relajo, vendrán las consecuencias'** — usa el miedo como motor permanente.
- Ninguno de esos mensajes te ayuda a mejorar. Te ayuda a tener miedo —que es muy distinto.

Por qué la autocrítica duele tanto

La autocrítica tiene una característica que la distingue de cualquier otra crítica: **viene de dentro**. Cuando alguien te critica desde afuera, puedes discutir, alejarte o responder. Cuando la crítica viene de tu propia cabeza, no hay a quién enfrentarte —y tu sistema nervioso la trata como una amenaza real. Por eso la respuesta es similar a la del peligro: tensión, cortisol elevado, sensación de que el usuario debe 'resolver' algo ahora mismo. Pero no hay nada externo que resolver.

Investigaciones recientes han mostrado que las personas con alta autocrítica tienen mayor reactividad al estrés, peor regulación emocional y más síntomas de ansiedad y depresión a lo largo del tiempo. No es mal humor —es un patrón aprendido que pasa factura al cuerpo.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · SI NO ME PRESIONO, NO VOY A HACER NADA

"Si aflojo conmigo, me vuelvo un flojo y no me sale nada."

Traducción: La presión sostenida no mejora el rendimiento —lo desgasta. Estudios sobre motivación muestran que la amabilidad contigo mismo después de un error aumenta la persistencia y la disposición a intentarlo de nuevo, mientras que la autocrítica rígida produce evitación. La voz que te grita 'eres un inútil' no te hace trabajar más: te hace abandonar antes.

PENSAMIENTO 2 · SI NO ME CRITICO, VOY A REPETIR LOS MISMOS ERRORES

"Si no me doy cuenta de lo que hice mal, no voy a aprender."

Traducción: Aprender requiere mirar el error con ojos de curiosidad, no de juez. Cuando el juez aparece, tu cerebro entra en modo defensa y deja de procesar información nueva. La autocrítica no es la única forma de aprender: la curiosidad sobre lo que pasó, la búsqueda de una causa concreta y la planificación de algo distinto son formas más efectivas —y menos costosas.

PENSAMIENTO 3 · SER AUTOCRÍTICO ME HACE MEJOR PERSONA

"Si fuera más blandito conmigo, no tendría la disciplina que tengo."

Traducción: La disciplina funciona sin insultos. La constancia que tienes hoy se sostiene porque aprendiste a hacer, no porque te hayas dicho que no vales. Distingue la exigencia sana (compromiso con algo concreto) de la autocrítica (atajo a tu identidad). La primera construye; la segunda desgasta. Puedes tener disciplina sin tener juez interno.

PENSAMIENTO 4 · SI DEJO DE CRITICARME, VOY A CAER EN LA AUTOCOMPLACENCIA

"Si dejo de exigirme, me voy a conformar con cualquier cosa."

Traducción: La autocomplacencia no se resuelve con más autocrítica —se resuelve con dirección. Saber qué quieres, hacia dónde vas y qué pasos das hoy es muy distinto de saber cuánto 'vales'. La autocrítica confunde dirección con valor. Puedes soltar el juez y mantener el norte: son dos funciones distintas.

PENSAMIENTO 5 · LA AUTOCRÍTICA ME MANTIENE HUMILDE

"Si dejo de criticarme, me voy a volver arrogante."

Traducción: Humildad no es pensar que no vales —es saber que vales igual que los demás y que estás aprendiendo siempre. La humildad no necesita humillación. La autocrítica usa 'humildad' como excusa para un trato que jamás le darías a otra persona. Un indicador útil: si

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"la autocrítica no te hace mejor persona —te hace una persona agotada de intentar serlo. Salir de ahí empieza por dejar de creerle todo lo que dice."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Detecta una autocrítica interna hoy. No la analices —sólo nómbrala cuando aparezca. Anota: qué te dijiste, en qué momento, y qué sentiste en el cuerpo. El objetivo no es cambiarla, es verla con curiosidad en vez de identidad.
Día 2	Practica la separación hecho-identidad. Cuando te critiques ('soy un desastre'), separa el hecho concreto ('llegué tarde a la reunión') de la identidad ('soy un desastre'). Escribe ambos en una columna y observa cómo el primero es corregible y el segundo no —y cuánto te lo creíste.
Día 3	Haz una 'auditoría de la voz'. Elige un momento del día y pregúntate: ¿qué me dije sobre mí? ¿Se lo diría en esa misma forma a un amigo que cometió ese mismo error? Si la respuesta es no, escribe cómo se lo dirías a ese amigo —y date esa versión a ti mismo.
Día 4	Identifica el origen de tu voz crítica. ¿De quién aprendiste a hablarte así? No para culpar a nadie —para entender que esa voz no empezó contigo. Escribe tres frases que te dijiste de pequeño y mira si todavía las usas hoy. Reconocer el origen debilita el 'es mi voz natural'.
Día 5	Sustituye un 'debería' por un 'prefiero'. Cada vez que aparezca 'debería haber hecho X', tradúcelo a 'preferiría haber hecho X, y entiendo por qué no lo hice'. Los 'debería' son imposibles —el pasado ya pasó. Los 'prefiero' abren la puerta a negociar contigo mismo.

Herramienta · 8 pasos para responder al juez interno sin dejarte arrastrar

Cuando la autocrítica aparece, tener un plan concreto ayuda a no improvisar desde el miedo. Estos ocho pasos se pueden usar en cualquier momento del día —no requieren que estés calmado para empezar.

PASO 1 · DETECTA LA VOZ

El primer paso es verla. La autocrítica no se distingue como una opinión: se presenta como 'la verdad'. Cuando notes tensión en el cuerpo (mandíbula apretada, hombros altos, nudo en el estómago) o un estado de ánimo que cae de golpe, pregúntate: **¿qué me dije hace cinco segundos?** No busques una frase perfecta —una palabra basta ('inútil', 'tonta', 'siempre').

PASO 2 · SEPARA EL HECHO DE LA IDENTIDAD

Escribe en dos columnas. **Columna A:** el hecho concreto y observable. **Columna B:** lo que te dijiste sobre ti a partir de ese hecho. Ejemplo: A: 'olvidé responder un correo'; B: 'soy una persona irresponsable y poco profesional'. La Columna A es corregible. La Columna B es una sentencia disfrazada de conclusión. Mientras las confundas, no podrás responder a la crítica con claridad.

PASO 3 · HAZ LA PRUEBA DEL AMIGO

Pregúntate: **¿le diría esto, con estas mismas palabras, a un amigo que cometió exactamente lo mismo?** Si la respuesta es no, traduce la crítica a la versión que le darías a ese amigo. Aplícate esa versión. No es 'ser blandito' —es el mismo estándar de trato que aplicas afuera. La razón por la que lo haces afuera y no contigo es histórica, no justa.

PASO 4 · NOMBRA LA EMOCIÓN POR DEBAJO

La autocrítica casi siempre tapa una emoción más vulnerable —tristeza, miedo, vergüenza, soledad. Cuando la detectes, pregúntate: **¿qué siento realmente debajo de este juicio?** A veces la respuesta es 'estoy asustado de que esto confirme que no soy suficiente'. Nombrar la emoción real baja la intensidad del juez, porque el juez pierde su trabajo: ya no tiene que alertarte de algo —ya lo viste tú directamente.

PASO 5 · DEVUELVE LA CRÍTICA A SU VENTANA

No intentes convencer al juez en el momento —es demasiado tarde. En vez de eso, anota la crítica y devuélvela a una **ventana de evaluación** definida (10–15 minutos al día, a una hora fija). Fuera de esa ventana, tu trabajo es detectar y devolver. Dentro de la ventana, sí puedes revisar con más calma qué parte tiene sentido y qué parte es exageración. Esto rompe el ciclo de rumiar a toda hora.

Si ahora mismo no estás bien

Hay días en que el peso se siente llevadero — y días en que no. Si este es uno de esos, no te las arregles sola. Llama o escribe a una de estas líneas. La atención es gratuita, confidencial y en español.

LÍNEAS DE AYUDA INMEDIATA

Si en este momento la autocrítica se ha vuelto demasiado pesada o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar a estar mejor para pedir ayuda. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

● 123 ·

● 106 ·

● 988 ·

● 116 123 ·

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.

Mientras llega la ayuda: quédate en un lugar con otra persona cerca o al teléfono. Si puedes, sal al aire libre dos minutos. No tienes que resolver nada sola esta noche — solo llegar a mañana.