

[Inicio](#) -> [Momentos](#) -> Me critico todo el tiempo: cómo bajar la vara interna

Me critico todo el tiempo: cómo bajar la vara interna

La cabeza te juzga antes de que termines una frase. La vara interna no se apaga. Te contamos por qué la autocritica se aprende, qué la sostiene, y qué hacer hoy para que no organice tu día.

24 de julio de 2026 • 12 min de lectura • Ricardo De Castro King · Psicólogo



Una persona sentada frente a un cuaderno abierto, pluma en mano, juez interior mirando la página.

¿Por qué me critico todo el tiempo y qué hago con eso?

La autocrítica constante es un juez interno que aprendiste de alguien. No falla por exceso de racionalidad: falla por defecto de foco. Donde mira, encuentra fallas. Se mueve cuando lo nombras, cuando contrastas con otros ojos y cuando regulas el cuerpo. La vara se ajusta al tamaño real de las cosas, no a la vara heredada.

La escena de la frase que no terminaste

No habías terminado de decirla y la cabeza ya estaba midiendo. Midió la elección de palabras, midió la forma, midió el tono, midió lo que la otra persona iba a pensar. A veces la crítica es tan rápida que la frase queda afuera —uno se la traga y se va con la versión que el juez se inventó—.

Eso no es cuidado. Cuidado es mirar y nombrar lo que se ve, con tiempo y sin carga. La autocrítica no es cuidado: es un juez que aplica la vara aprendida antes de tener datos. Por eso mide mal, y por eso, cuando aplica, deja marca.

Y sin embargo, la cabeza que se critica no es loca ni mala. Aprendió a evaluarse así de alguien, en algún momento, con alguna razón. Esa razón tal vez ya no esté. Pero la vara aprendida sigue midiendo. Por eso se puede mover con práctica, no con un discurso.

Por qué la cabeza que se critica no falla por pensar demasiado

La cabeza del autocrítico no falla por exceso de racionalidad. Falla por defecto de foco. Donde mira, encuentra fallas. Donde no mira, no encuentra nada. La lupa no es objetiva: busca lo que el patrón aprendió a buscar. Por eso, después de una crítica, la cabeza puede confirmar la crítica con cinco ejemplos —y dejar afuera veinte que la contradicen.

Esto se llama sesgo de confirmación aplicado al propio juicio. La persona que se critica no es débil: es una lupa entrenada. El trabajo no es “ser más fuerte” ni “tener más confianza”. El trabajo es ampliar la mira, hasta incluir lo que la lupa dejaba afuera.

Un ejercicio: cada vez que aparezca la crítica, anotar al lado tres cosas que sí salieron bien en la misma situación. No es para convencer a la cabeza. Es para ampliar la lupa, así la

próxima crítica no es un veredicto completo sino una pieza entre varias.

Tres ejercicios para empezar a mover la vara

El primer ejercicio es nombrar al juez. Anotar una crítica reciente y, al lado, escribir: ¿a quién le aprendí a criticarme así? El juez tiene nombre y origen: una madre, un padre, un colegio, una cultura, una religión, una pareja. No para culpar, sino para sacar al juez del lugar de “verdad” y ponerlo en el lugar de “heredado”.

El segundo ejercicio es la prueba del colega. Elegir una tarea reciente. Si un colega con tu mismo nivel la hiciera, ¿le pondrías la misma vara? Si la respuesta es no, la vara no es razonable: es la vara aprendida. Eso no se corrige con un discurso, se corrige con práctica de mirar la tarea desde otros ojos.

El tercer ejercicio es el cuerpo. La autocrítica vive en el cuerpo: mandíbula apretada, hombros tensos, estómago duro, respiración corta. Cuando el juez se activa, el cuerpo se prepara. Soltar hombros, aflojar mandíbula, respirar tres veces no “arregla” la crítica, pero le baja la temperatura. Devuelve margen a la cabeza.

Por qué los discursos positivos no mueven la autocrítica

Decirse “soy capaz, soy capaz” enfrenta a un sistema que ya tiene pruebas de lo contrario para él. La cabeza del autocrítico no es débil en lógica: es rápida encontrando fallas. Por eso el discurso racional choca contra evidencia interna inventada, y la persona queda convencida de que la crítica es prueba de verdad.

El movimiento útil no es convencer a esa cabeza. Es ampliar la mira y agregar evidencia externa a un ritmo que la cabeza no pueda filtrar. La repetición sostenida —anotar logros chicos una vez por semana, mirar la lista entera sin agregar un juicio— es lo que cambia la textura de la autocrítica, no el discurso del lunes.

Y cuando la crítica aparece, no es señal de fracaso. Es señal de que la vara aprendida sigue ahí. Que la vara siga ahí no significa que no se haya movido. Significa que hay que

seguir anotando, relejendo, y dejando que la evidencia haga el trabajo.

La trampa de quedarse en silencio por miedo a la crítica

La autocrítica no solo juzga lo que se hizo: también organiza lo que se hace. Antes de hablar, la cabeza evalúa. Antes de intentar, la cabeza ensaya la crítica que va a venir. Antes de crear, la cabeza imagina el resultado. El resultado es silencio, o participación a medias, o renuncia a intentos.

Esa trampa no es “ser introvertido” ni “ser modesto”. Es la vara aprendida organizando la próxima decisión. Lo que parece cautela, muchas veces es evitación del costo interno de hacer algo que la cabeza ya condenó antes de empezar.

La salida no es “atreverse a todo”. Es distinguir entre los contextos donde la vara alta corresponde y los contextos donde es la vara aprendida hablando. En los primeros, la vara suma. En los segundos, la vara quita. Una persona con vara flexible puede ser exigente en lo importante y soltar en lo que no requiere esa vara.

Cuándo la autocrítica se vuelve rumiación

Hay días en los que la crítica no se queda como una frase suelta: se vuelve rumiación. La cabeza repite, busca la falla, organiza el día siguiente alrededor del “debería haber”. Eso ya no es autocrítica: es sufrimiento. Si te pasa más de unos días seguidos, o si aparece antes de evaluaciones importantes, conviene hablarlo.

La rumiación se alimenta de cabeza. El cuerpo la interrumpe. No es “evadir el problema”: es regular el sistema para que la cabeza vuelva disponible, y la próxima vez que intentes, esté en mejor estado. Caminar, dormir, hablar con alguien, comer, no es “no enfrentar”. Es preparar.

Si la rumiación se cruza con tristeza constante, insomnio, o ideas de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata. La autocrítica severa, en su extremo, se cruza con depresión.

La vara no se mueve solo. La cabeza se cuida con práctica, con un par de ojos, y a veces con medicación. Todo eso puede sumar.

La conversación que sí puedes preparar

Hablar de la autocrítica con alguien que no la vive es incómodo. El otro puede responder con “pero si eres brillante” o con “no digas eso”, que no ayudan. La conversación útil no es pedir que te convenzan. Es mostrar la crítica que la cabeza te hace, mostrar lo que la persona ve, y dejar que la otra persona contraste.

Un amigo, un colega o un terapeuta que pueda mirar la vara sin confirmarla como verdad puede ser un buen interlocutor. No para que te diga que está bien. Para que vea cuándo la vara organiza algo, y te lo devuelva en una frase que puedas mirar.

También puedes usar la conversación como espejo: lo que la persona registra de ti suele ser más preciso que lo que tu cabeza recuerda. Si alguien que te conoce bien te dice que la vara interna no coincide con lo que ve, vale la pena anotar. No para convencerte; para contrastar.

El acuerdo provisional vale más que la frase pulida

No esperes a tener la vara interna “resuelta” para tomar un acuerdo pequeño. El acuerdo es: “esta semana, anoto una crítica real y al lado tres cosas que salieron bien en la misma situación”. Que sea provisional lo hace realista y revisable. La meta no es la vara ajustada; es la vara flexible.

Un acuerdo que se sostiene es mejor que una frase que intenta convencer. Si después de unas semanas ves que la lupa se amplía un milímetro, mantenlo. Si ves que no, reabres. La meta no es “dejar de tener autocrítica”. La meta es que la autocrítica no organice la próxima decisión.

A veces el acuerdo es con alguien cercano: “si me ves diciendo otra vez ‘soy un fraude’, me lo dices”. A veces es con un profesional: “si pasan tres semanas con rumiación diaria, vuelvo a la sesión”. Tener un plan no es debilidad; es estructura.

La dosis para los próximos siete días

Día 1 — anota una crítica que te hiciste esta semana y, al lado, ¿a quién le aprendí a criticarme así? Día 2 — anota una tarea reciente y, al lado, ¿le pondría a un colega la misma vara? Si no, la vara es la aprendida. Día 3 — registra la crítica y, al lado, tres cosas que sí salieron bien. Día 4 — suelta hombros, afloja mandíbula, respira tres veces cuando aparezca la crítica. Día 5 — pedí a alguien de confianza que registre algo de tu trabajo. Día 6 — elige una crítica que ya no te sirve y reemplaza la frase por una versión más ajustada. Día 7 — revisa: ¿la lupa se amplió un milímetro, o se mantiene? No midas si “te curaste”; medí si la cabeza te juzga con más datos.

La dosis no busca convencer a la cabeza que critica. Busca darle evidencia que la cabeza no pueda filtrar. Si al terminar la semana la lista de “cosas que salieron bien” tiene seis ítems en vez de tres, ya ganaste.

Si la semana te despierta recuerdos de haber sido tratado/a con mucha vara en algún lugar importante — familia, colegio, trabajo—, un profesional puede ayudar a procesar esa herida. La vara aprendida a veces se soltó con un gesto chico; a veces necesita más espacio.

No te exijas tener todo resuelto esta noche: práctica chica esta semana

Cerrar esta página sin hacer nada está bien, pero entonces escríbelo: “mañana, cuando aparezca la crítica, registro tres cosas que sí salieron bien”. Poner la fecha en papel te obliga a que el miedo no la borre otra vez. La vara interna no se mueve con buenas intenciones: se mueve con actos chicos sostenidos.

La frase para llevarte es esta: **la lupa que te critica se aprende, y se aprende a ampliar. Lo que se mira, se puede cambiar.** Si al terminar la semana puedes nombrar un momento en que la crítica fue una pieza entre varias, ya hiciste el trabajo más importante.

Si nada de esto te sale solo, está bien. Pedir ayuda profesional no es “confirmar que la cabeza está mal”. Es regular con alguien que ya vio el patrón. La vara no es “dejar de criticarse”. La vara es “ampliar la lupa con práctica o con ayuda”. Las dos cuentan.

Lo que sientes, lo que suele estar debajo, qué probar hoy

Lo que sientes	Lo que suele estar debajo	Qué probar hoy
"La cabeza me juzga antes de que termine una frase."	Juez interno aprendido: la vara no distingue entre lo grande y lo chico, aplica la misma lupa.	Anotar la crítica y, al lado, ¿a quién le aprendí a criticarme así? El juez tiene nombre.
"Donde miro, encuentro fallas."	Sesgo de confirmación aplicado al propio juicio: la lupa busca lo que el patrón aprendió a buscar.	Cada crítica con tres cosas que sí salieron bien en la misma situación. La lupa se amplía.
"Si no me exijo, no me sale nada."	La vara alta se justifica como motor. Pero a veces es la vara heredada.	Prueba del colega: si un colega con tu nivel lo hiciera, ¿le pondrías la misma vara?
"Antes de intentar, ya me critiqué."	La autocrítica organiza la próxima decisión: silencio, participación a medias, renuncia.	Distinguir los contextos donde la vara suma y los contextos donde es la aprendida.

HERRAMIENTA · EL TRADUCTOR

Elige la frase que más se parece a tu silencio. La herramienta te muestra la traducción que la cabeza se está ahorrando. Lo que escribas queda en tu pantalla.

El gancho: elige la frase que más se parece a tu silencio.

"La cabeza me juzga antes de que termine la frase."

"Donde miro, encuentro fallas. Siempre hay algo mal."

"Si no me exijo, no me sale nada."

"La crítica me aprieta el pecho. El cuerpo se tensa cuando aparece."

"Nadie me devuelve la versión real. Solo confirmo la versión del juez."

1 • qué sientes ahora

Antes de decidir, nombra la sensación. Sin analizarla, sin arreglarla.

Por ejemplo: pinchazo
en el pecho,
mandíbula apretada,

Lo que te llevas

Tu veredicto no tiene que ser "dejo de criticarme". Es más pequeño y más verdadero: "esta semana, cuando aparezca la crítica, registro tres cosas que sí salieron bien en la misma situación".

lupa-que-se-amplia: la cabeza que se critica se mueve cuando la lupa se amplía. **Frase-ancla:** la lupa que te critica se aprende, y se aprende a ampliar. Lo que se mira, se puede cambiar. **Micro-ritual:** cada vez que aparezca la crítica, anota tres cosas que sí salieron bien. La lupa se amplía con repetición, no con decisión.

Preguntas que quizá te estás haciendo

¿La autocrítica se va sola con la edad?



¿Cómo sé si es autocrítica o autocrítica sana?



¿Tomar cursos o certificaciones me va a sacar la autocrítica?



¿Por qué a veces la autocrítica se activa con cosas chiquitas?



¿Necesito terapia para bajar la autocrítica?



PARA LLEVAR CONTIGO

La guía de bolsillo de la autocrítica constante

5 páginas: por qué la cabeza se critica, los tres ejercicios para ampliar la lupa, y un plan de 7 días con práctica concreta.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

Si esto te tocó, quizá también esto

MOMENTO

Siento que soy un fraude aunque me vaya bien

MOMENTO

Me da miedo el rechazo y por eso no lo intento

MOMENTO

No me quiero a mí mismo

ACOMPANIAMIENTO PROFESIONAL

¿Y si la rumiación pesa más de lo que puedes tolerar?

Un profesional formado puede ayudarte a ampliar la lupa y a sostener la práctica con estructura. Sin compromiso, a tu ritmo.

[Conocer la terapia online →](#)

Este contenido tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación o tratamiento por parte de un profesional de salud mental. Está escrito por Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata o contacta una línea de emergencia en tu país.

[Ver todos los momentos](#)

[Volver a Inicio](#)

MomentoVital · El amigo que ya pasó por eso.

[Privacidad](#) · [Términos](#)

MomentoVital no reemplaza ayuda profesional.