

Me hablo peor de lo que le hablaría a nadie: el verdugo interno

A un amigo en tu lugar le dirías "no fue tu culpa". A ti mismo te dices "siempre la cago". Esa diferencia es el verdugo interno, y no es tu voz: **es un patrón aprendido que se puede desactivar**. Hay una forma de reemplazarlo sin disfrazarte de optimista.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La voz que no le pondrías a nadie más

Si un amigo te contara lo que tú te dices a ti mismo, lo abrazarías. Le dirías que no fue su culpa, que exagera, que hay otra lectura posible. Pero esa misma lectura, aplicada a ti mismo, te la niegas. Te dices cosas que no le dirías a tu peor enemigo.

Eso no es fortaleza. Es un patrón heredado. Aprendemos a hablar con nosotros con el lenguaje que nos enseñaron, no con el que necesitamos. La mayoría crecimos en casas donde el afecto era escaso, donde la autocrítica era confundida con exigencia, donde reconocer un logro era arriesgado. Esa infancia sigue hablando adentro.

No es lo mismo que "ser duro"

Hay una confusión antigua: pensar que exigirse mucho a sí mismo es sinónimo de carácter. No lo es. Es exigencia disfrazada, y suele ser más cruel que productiva. La gente que se exige mucho a sí misma, cuando se quiebra, se quiebra profundo —y se recupera lento, porque no tiene hábito de cuidarse.

La voz que no le pondrías a nadie más no te hace mejor. Te cansa y te quita margen para lo que importa. Reconocer eso no es debilidad: es empezar a limpiar el aire.

Cómo se desactiva

No se reemplaza con autoafirmación vacía. No basta con decirte "soy suficiente" en el espejo. Eso chirría, y no se sostiene. Lo que funciona es testear la evidencia, una y otra vez, hasta que la cabeza acepta que estaba exagerando.

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 identificás con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · CULPA TOTAL

"Siempre la cago. Una y otra y otra vez."

Traducción: Tu mente está usando el 100% del tiempo. Eso no es verdad: busca los momentos en que no la cagaste. Si no los encuentras hoy, busca en la semana pasada. La verdad siempre pierde ante el presente nebuloso.

PENSAMIENTO 2 · INUTILIDAD

"No sirvo para esto. Ni para nada. Mejor me quedo quieto."

Traducción: Estás generalizando un fracaso específico a toda tu vida. Y te está sirviendo de excusa para no intentarlo. Reconocer la trampa no es debilidad: es ver la jugada antes de que te paralyze.

PENSAMIENTO 3 · CULPABILIDAD AJENA

"Les fallé a todos. No merezco estar en este grupo."

Traducción: Estás cargando responsabilidad que no es tuya. Si te equivocaste en algo, lo admites —no te borras. Nadie te pidió que te esfumaras.

PENSAMIENTO 4 · CUERPO CULPABLE

"Debería darme vergüenza estar triste por esto. Otros la pasan peor."

Traducción: Comparar duelos no funciona. Tu tristeza por algo pequeño para otro no es menos válida. Es proporcional a lo que significa para ti, no a un ranking externo.

PENSAMIENTO 5 · INEVITABLE

"Soy así y no voy a cambiar. Es tarde para mí."

Traducción: Estás leyendo un momento como si fuera un destino. Es un pensamiento, no un hecho. Tiene fecha de fabricación: ahora. Mañana puede ser distinto. Y si no lo es hoy, no tiene que ser mañana tampoco.

Tu tarjeta-ancra 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

"no eres tu verdugo interno. Es una voz aprendida y se puede desactivar."

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	Una sola vez hoy, cuando te critiques, escribe qué le dirías a un amigo en tu mismo lugar. Escríbelo literal.
Día 2	Detecta una frase que te dices mucho. Anótala. Ahora tradúcela a cómo se la dirías a alguien más.
Día 3	Busca un momento de la semana pasada en que sí pudiste, sí resolviste, sí cuidaste a alguien. Anótalo. No lo minimices.
Día 4	Cuando aparezca el pensamiento "siempre", cámbialo por "a veces". Es un solo intercambio, pero abre una grieta al fundamentalismo interno.
Día 5	Escribe una carta breve de cinco líneas a esa voz. Dile qué necesitas de ella, qué te está cobrando de más, y qué le vas a cobrar tú también.
Día 6	Busca tres personas en tu vida que te hablan distinto de lo que te hablas. Pídele a una que te diga qué ve en ti que tú no ves.
Día 7	Mira atrás la semana. No si "mejoraste", sino si tuviste más momentos de decirte cosas distintas a las de siempre. Eso ya es cambio.

Herramienta: el tribunal interno (~22 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es entre tú y el patrón.

TRES ESCENAS CRONOMETRADAS

- 1 Escena 1 • Fiscalía.** Escribe tres cargos concretos que te pondrías hoy. Concreto, no vapor. No vale "soy un inútil"; vale "ayer cancelé el plan con Ana sin avisarle". Ponle tiempo límite: 5 minutos.
- 2 Escena 2 • Tu abogado.** Cambia de silla. Escribe tres atenuantes concretas. Mismas reglas: concreto, no vapor. Vale "estaba exhausto"; vale "ella ya sabía que podía pasar"; vale "en los últimos tres meses avisé a tiempo".
- 3 Escena 3 • El juez sensato.** Mira las dos listas. ¿Cuál es más detallada? ¿Cuál tiene más evidencia? La respuesta es casi siempre la misma: la defensa tiene más evidencia de la que tu voz admitía.

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 A mano, en papel.** La pantalla invita a borrar. El papel no.
- 2 Privacidad total.** Cierra la puerta. Esto es para ti. Sin audiencia.
- 3 El veredicto.** Termina con una frase-ancla en la tarjeta. Lo que vas a leer mañana cuando la voz vuelva. Tres palabras máximo.
- 4 El correo que sí te envías.** Escribe un mail corto a ti mismo desde la silla del abogado. Tres líneas, máximo. Es lo que necesitas releer mañana.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"no eres tu verdugo interno. Es una voz aprendida y se puede desactivar."