Cuando la mente te juzga

Guía de autoaprendizaje

Te equivocas en algo pequeño y, al instante, aparece esa voz: «siempre igual», «no das una», «¿cómo puedes ser tan torpe?». Quizá la conoces desde hace años y has llegado a pensar que eres tú, o que la necesitas para no relajarte. Si te pasa, no eres un caso raro: es una de las experiencias más humanas que existen.

Esta guía te propone una manera distinta de relacionarte con esa voz. No vas a intentar callarla ni a demostrarle que se equivoca. Vas a escucharla con calma, ver qué efecto tiene en tu vida, mirarla desde un poco más lejos, ofrecerte la amabilidad que sueles reservar para los demás y, desde ahí, dar un paso pequeño hacia lo que te importa.

Qué vas a necesitar

- **Tiempo:** entre 40 y 50 minutos para la primera parte. Puedes dividirla en dos o tres ratos.
- **Un lugar tranquilo** donde puedas escribir sin interrupciones.
- **Unos minutos al día durante una o dos semanas** para el registro.
- **Una persona de confianza (opcional),** con quien compartir una pregunta del paso 3.

Por qué funciona

Tu mente juzga porque está hecha para protegerte. Comparar y fijarse en los fallos ayudó a nuestros antepasados a no quedarse fuera del grupo. Por eso la sensación de «no ser suficiente» es tan común y no desaparece por muchos logros que acumules. Entenderlo no la apaga, pero quita mucho peso a la idea de que algo falla en ti.

Lo que importa no es si la voz tiene razón, sino qué te hace. Discutir con ella suele alargar la discusión. Resulta mucho más útil fijarse en algo concreto: cuando aparece, ¿qué haces después? ¿Eso te acerca o te aleja de la vida que quieres?

Dar un paso atrás cambia tu relación con ella. Cuando ves un pensamiento como un pensamiento, sin tener que creerlo ni discutirlo, pierde parte de su fuerza para decidir por ti. Y recordar que casi todo el mundo tiene una voz parecida reduce la sensación de estar solo con el problema.

Tratarte con amabilidad no te vuelve blando. Las personas que se hablan con más comprensión no se abandonan: suelen tomar más iniciativa, perseverar más y criticarse menos. La dureza tiende a paralizar; la amabilidad deja energía para volver a intentarlo.

El cambio se nota en lo que haces. La voz seguirá apareciendo de vez en cuando. Lo que puede cambiar es el margen que tienes para elegir qué haces mientras habla. Por eso la guía termina siempre con un paso pequeño y concreto.

Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Esta guía está pensada para hacerla por tu cuenta, así que es importante que sepas cuándo conviene esperar o pedir ayuda:

- **Si las frases de tu voz crítica repiten insultos o humillaciones que te dijo alguien** (en tu familia, en una pareja, en el colegio o en el trabajo). Escribirlas puede remover un dolor que merece un acompañamiento cuidadoso.
- **Si llevas tiempo con una tristeza intensa o duradera, o sientes que nada tiene sentido.** En ese caso lo primero es hablar con un profesional, no hacer ejercicios por tu cuenta.
- **Si, cuando aparece la vergüenza, te desbordas o te sientes desconectado de ti** (como en blanco, lejos de tu cuerpo o sin poder pensar). Este ejercicio puede intensificar esa sensación si lo haces a solas.
- **Si estás atravesando una crisis o una pérdida muy reciente.** Ahora lo que necesitas es consuelo y apoyo; el ejercicio puede esperar.

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, te animo a hablar con un psicólogo o con un profesional de la salud mental antes de seguir. Pedir ayuda también es una forma de tratarte bien.

Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112; si vives en otro país, al teléfono de emergencias de tu zona.

Cómo usar esta guía

- Sigue los pasos en orden: cada uno se apoya en el anterior.
- Escribe con tus propias palabras. No hay respuestas correctas, y nadie más tiene que leerlas.
- Los recuadros «Si te atascas…» te ayudan cuando una pregunta se resiste o algo te remueve.
- Puedes parar cuando lo necesites y retomarlo otro día. Si te sorprendes exigiéndote hacerlo «perfecto», sonríe: es tu voz crítica, que también ha venido.

Primera parte: los pasos

Paso 1 — Reconoce las historias que te cuenta tu mente

Casi todo el mundo lleva dentro una voz que comenta lo que hace: lo compara, lo evalúa, le pone nota. A veces es útil; otras veces se vuelve dura y no para. En este primer paso solo vas a escucharla con atención, como quien toma notas de una conversación ajena.

No hace falta que estés de acuerdo con lo que dice ni que le busques respuesta. Lo único que necesitas es curiosidad: ¿cuándo aparece, qué palabras usa, qué tono tiene?

¿En qué partes de tu vida aparece más esa voz? Piensa en el trabajo, tus relaciones, tu cuerpo, tu forma de cuidar de otros, tus estudios… ¿Hay momentos o personas con las que se hace más fuerte?

Si pudieras copiarla al pie de la letra, ¿qué te dice? Escribe sus frases tal como suenan, sin suavizarlas. ¿Te habla de «tú» o en primera persona?

Si te atascas: tu voz no habla con frases

A algunas personas la autocrítica no les llega como palabras, sino como una imagen (verte haciendo el ridículo), un tono (un suspiro de decepción) o una sensación (un nudo en el estómago al equivocarte).

Todo eso vale. Describe lo que aparece con tus propias palabras: «una imagen mía quedándome en blanco», «un tono de “otra vez igual”».

Si al escribir las frases se remueve algo doloroso

Puede que algunas frases te recuerden lo que te decía alguien hace tiempo. Si notas que la emoción sube mucho, para. Apoya los pies en el suelo, mira cinco cosas que tengas alrededor y respira unas cuantas veces más despacio de lo normal.

Puedes retomar el ejercicio otro día o dejar esta pregunta en blanco. Si esas frases repiten insultos o humillaciones que viviste, lee la sección «Antes de empezar» y considera hacer este trabajo con un profesional.

Si todas esas frases fueran capítulos de un mismo libro, ¿qué título le pondrías a la historia? (Por ejemplo: «La historia de nunca llegar», «La historia del que no da la talla».)

Paso 2 — Observa qué te hace esa voz

Ahora no vas a preguntarte si la voz tiene razón. Vas a mirar algo más práctico: qué ocurre en ti y en lo que haces cuando aparece. Piensa en una situación reciente en la que se hizo oír.

Cuando aparece, ¿qué notas en el cuerpo? ¿Qué emoción la acompaña?

¿Qué haces justo después? Por ejemplo: dejar una tarea a medias, encerrarte, trabajar hasta agotarte, evitar a alguien, pedir perdón por todo...

Si te atascas: «es que la voz tiene razón»

Es muy habitual quedarse enganchado en si lo que dice la voz es verdad. Aquí no hace falta resolverlo. Aunque hubieras cometido un error de verdad, la pregunta útil es otra: hablarte así, ¿te ayuda a arreglarlo o a hacerlo mejor la próxima vez?

Vuelve a la situación que elegiste y fíjate solo en lo que pasó después: en tu cuerpo, en tu ánimo y en lo que hiciste.

A corto plazo, ¿qué te aporta hacer eso? Y a la larga, ¿te acerca o te aleja de la persona que quieres ser?

Si piensas que sin esa voz te volverás vago o descuidado

Mucha gente teme que, si deja de exigirse con dureza, se abandonará. Mira tu propia experiencia: las veces que la voz te ha machacado, ¿te ha dado más ganas de intentarlo o menos?

Ser amable contigo no significa dejar de importarte las cosas. Las personas que se tratan con más comprensión suelen tomar más iniciativa y perseverar más en sus metas, no menos.

¿Es una historia nueva o la conoces desde hace tiempo? ¿Desde cuándo te acompaña?

Cuando esta voz aparece, ¿hasta qué punto te arrastra?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = nada *10 = por completo*

No hay una puntuación correcta. Este número solo te sirve para comparar dentro de unas semanas.

Paso 3 — Da un paso atrás y ponle nombre

Esa voz no eres tú: es algo que hace tu mente. Una mente que compara y señala fallos está haciendo, a su manera, lo que siempre ha hecho para protegernos. No vas a pelearte con ella ni a intentar callarla. Vas a mirarla desde un poco más lejos.

Si tu voz crítica fuera un personaje, ¿qué nombre le pondrías? ¿Cómo suele presentarse?: ¿con prisa, con frialdad, a gritos, por lo bajo?

Escribe su frase más habitual empezando así: «Mi mente me está diciendo que…». Léela despacio. ¿Notas alguna diferencia respecto a cuando la oyes sin más?

¿Cuántas personas de las que conoces crees que llevan dentro una voz parecida?

Opcional: si te apetece, pregunta a alguien de confianza si también tiene una voz así y qué suele decirle. ¿Qué te llevas de esa conversación?

Paso 4 — Vuelve la bondad hacia ti

Seguramente sabes ser comprensivo con otras personas cuando se equivocan. En este paso vas a mirar cómo lo haces y a probar a dirigir esa misma bondad hacia ti. No se trata de llevarle la contraria a la voz crítica, sino de que no sea la única que te habla.

Piensa en alguien a quien quieres y que acaba de equivocarse. ¿Qué le dices? ¿Con qué tono? ¿Qué haces por esa persona?

Del 1 al 10, ¿cuánta de esa bondad te ofreces a ti cuando eres tú quien se equivoca?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 = ninguna *10 = la misma que a esa persona*

Detrás de la dureza de tu voz crítica suele haber algo que te importa: hacerlo bien por los tuyos, ser respetado, aportar, aprender... En la situación que elegiste, ¿qué es lo que te importa de verdad?

Si ser amable contigo te resulta falso o te emociona

Al principio, dirigirte palabras amables puede sonar raro, cursi o poco creíble. También puede que te emociones: a veces la amabilidad toca algo que llevaba tiempo esperando. Las dos reacciones son normales.

Si la bondad te queda lejos, empieza por algo más sencillo: ser justo contigo (¿qué parte de lo que pasó no dependía de ti?) o mirarte con perspectiva (¿qué te diría una persona sensata que conociera toda la historia?).

Escríbete unas líneas con el tono que usarías con esa persona querida. No hace falta que discutan con la voz crítica: basta con que te acompañen.

Paso 5 — Da un paso pequeño hacia lo que te importa

La voz seguirá apareciendo de vez en cuando; eso es normal. Lo que puedes elegir es qué haces mientras habla. Para terminar, decide un paso pequeño que te acerque a lo que descubriste que te importa en el paso anterior.

¿Qué harías esta semana si esa voz no tuviera la última palabra? Escríbelo como algo que vas a hacer, no como algo que vas a dejar de hacer.

¿Cuándo y dónde lo harás?

Del 0 al 10, ¿cuánta confianza tienes en dar ese paso?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = ninguna *10 = total*

Si tu paso te parece demasiado grande

Si tu confianza es menor que 7, haz el paso más pequeño hasta que llegue a 7 o más. Por ejemplo: en lugar de «presentar el proyecto entero», «enviar el primer apartado a una compañera».

Un paso pequeño que sí das vale mucho más que uno grande que se queda en el papel.

Cuando la voz vuelva a aparecer, ¿qué pequeño gesto amable te vas a ofrecer? (Una frase, una pausa para respirar, una mano en el pecho, un vaso de agua...)

Segunda parte: tu registro

Durante una o dos semanas, cada vez que notes que tu voz crítica se hace oír, apunta lo que ocurrió. No hace falta escribir mucho: unas palabras por columna bastan. Lo importante es que te des cuenta del momento y de lo que eliges hacer después.

Día y situación	Lo que dijo la voz (sus palabras)	Qué noté y qué hice después	Gesto amable que me ofrecí	Paso hacia lo que me importa

Tercera parte: revisa tu camino

Sin nadie que te acompañe, es fácil que el ejercicio se quede en un buen propósito. Estas dos paradas te ayudan a mirar qué ha pasado y a decidir cómo seguir.

Al cabo de una semana

Relee tu registro. ¿Diste el paso que elegiste? ¿Cómo te sentiste antes, durante y después?

Si no lo diste, ¿qué se interpuso? ¿Apareció la voz crítica? ¿Qué te dijo?

Un paso que no se da no es un fracaso: es información. Te enseña qué obstáculo hay y cómo hacer el siguiente paso más pequeño o más realista.

Vuelve a puntuar: cuando la voz aparece, ¿hasta qué punto te arrastra?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = nada *10 = por completo*

Y del 1 al 10, ¿cuánta bondad te ofreces cuando eres tú quien se equivoca?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 = ninguna *10 = la misma que a alguien querido*

Compara con lo que marcaste en los pasos 2 y 4. ¿Qué notas?

Si los números apenas se han movido, es normal: estos cambios suelen ser lentos y no siguen una línea recta. Fíjate también en lo que has hecho, no solo en cómo te has sentido.

Al cabo de dos o tres semanas

Mirando tu registro completo, ¿en qué situaciones te ha resultado más fácil responder con amabilidad? ¿Y en cuáles más difícil?

Repite las dos puntuaciones. Arrastre de la voz (0–10):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = nada *10 = por completo*

Bondad hacia ti (1–10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 = ninguna *10 = la misma que a alguien querido*

¿Cómo quieres seguir? Elige una opción y escribe tu próximo paso:

- **Seguir:** mantener el mismo foco y dar un nuevo paso pequeño en esa dirección.
- **Cambiar de foco:** volver al paso 1 con otro ámbito de tu vida en el que la voz también aparece.
- **Consolidar el hábito:** convertir tu gesto amable en una rutina diaria (por ejemplo, una pausa breve cada vez que notes la voz, siempre en el mismo momento del día).

Para cerrar

Tu voz crítica no es tu enemiga ni tu jueza definitiva: es una parte de tu mente que aprendió a avisarte de los fallos, a veces con demasiada dureza. No necesitas callarla para vivir de acuerdo con lo que te importa. Puedes escucharla, reconocerla, recordar que no eres la única persona que la oye, hablarte con la misma amabilidad que ofreces a quien quieres y dar, mientras tanto, pasos pequeños en la dirección que eliges. Cada vez que lo haces, por mínimo que sea, estás practicando una forma nueva de estar contigo.

¿Qué cambiaría en tu semana si pudieras escuchar a tu voz crítica sin tener que obedecerla?

Para saber más

- Russ Harris, *La trampa de la felicidad*. Una introducción cercana para relacionarte de otra manera con tus pensamientos y actuar según tus valores.
- Sonsoles Valdivia Salas y Marisa Páez Blarrina, *Aceptación psicológica*. Por qué aceptar lo que sientes y piensas abre espacio a una vida con sentido; incluye un capítulo sobre la autocompasión.
- Ryan M. Niemiec, *Fortalezas de carácter*. Cómo reconocer tus fortalezas y dirigirlas también hacia ti, con muchas actividades prácticas.
- Martin Seligman, *La vida que florece*. Los elementos del bienestar más allá de sentirse bien.
- María Elena Garassini, *Psicología positiva y comunicación no violenta*. Una mirada en español al bienestar y a una forma más compasiva de hablarnos y de hablar a los demás.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.