FICHA 128 · PARA EL PSICÓLOGO

Entender a mi crítico interior

Lo que dice, lo que intenta proteger

OBJETIVO

Explorar la función de la autocrítica (a menudo un intento de protegerse del rechazo, el fracaso o el peligro) y desarrollar una alternativa compasiva que persiga el mismo fin sin la dureza.

PARA QUIÉN

Autocrítica intensa, vergüenza, perfeccionismo, ánimo bajo.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Pide que describa al crítico interior: sus palabras, su tono, a quién se parece.
2. Pregunta de qué intenta proteger a la persona (« si no me critico, pasará que… »).
3. Valora lo que le cuesta (emociones, energía, motivación).
4. Buscad lo que diría una voz compasiva para lograr el mismo fin.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el crítico interior repite literalmente la voz de una persona maltratadora, avanza con prudencia y en sesión. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 128 · HOJA PARA ENTREGAR

Entender a mi crítico interior

La voz que te critica suele querer protegerte: evitarte un fracaso, un rechazo, una vergüenza. Pero lo hace con dureza. Se puede mantener el objetivo y cambiar la manera.

1. Escribe lo que dice tu crítico interior, con sus propias palabras.
2. Pregúntate de qué intenta protegerte.
3. Anota lo que te cuesta: emociones, energía, ganas de actuar.
4. Escribe lo que diría una voz amable con el mismo objetivo.

Lo que dice	De qué quiere protegerme	Lo que me cuesta	Lo que diría una voz amable

Si le agradezco al crítico su intención, puedo contestarle:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones