

## Incrementar la conciencia sobre la autocrítica dañina



### Pilar nº 1: La Mente.

#### Ejercicio 9

La autocrítica puede definirse como la presencia de pensamientos negativos y punitivos dirigidos contra uno mismo o ciertas facetas de uno mismo. Son juicios culpabilizadores que suelen tener que ver con deficiencias de la propia personalidad o con comportamientos propios que nos desagradan.

Cuando la autocrítica es dura y constante puede considerarse una patología. Existen varias maneras de autocrítica, el reproche, la ordenes, los juicios o, incluso, las autoamenazas. Muchas personas son más duras hablándose a sí mismo de lo que lo son hablando a terceros.

Resulta evidente que la autocrítica no constructiva nos perturba emocionalmente y puede provocar un abanico de emociones como el miedo, la vergüenza o la culpa. De igual manera, se ha demostrado que la autocrítica es un elemento que subyace en psicopatologías como la depresión, la ansiedad, los desórdenes alimenticios, el alcoholismo o la toxicomanía.

No obstante, tampoco conviene pasar de la autocrítica dañina a ser tan condescendientes con nosotros mismos que “matemos” nuestros anhelos de mejora personal. Hemos de aprender a ser críticos de forma constructiva con nosotros mismos, es decir, a, por una parte, tratarnos con objetividad y, por otra parte, a hablarnos con exigencia, pero con amor y respeto, como lo han hecho los mejores profesores y entrenadores que hemos tenido.

### Objetivo

*Se sugieren dos prácticas diferentes:*

- La **primera**, tiene como objetivo incrementar la conciencia de la existencia de la autocrítica y fomentar una manera de hablarse a sí mismos más compasiva.
- La **segunda**, es ayudarte en los momentos en que estás atrapado en tus pensamientos dañinos a que aprendas a tomar distancia de tus pensamientos tóxicos y de que tú puedes hacerte dueño de tus pensamientos.

### Instrucciones ejercicio 1. De crítica dañina a crítica constructiva

#### Paso 1. Incrementando la conciencia de la autocrítica

Durante la próxima semana, has de hacerte consciente de cualquier acto de auto-crítica injusta que te realices. Estate atento a tu dialogo interno y cuando detectes que estás auto machacándote:

- Para el pensamiento y respira profundamente.
- Identifica qué palabras y frases estás dedicándote a ti mismo.
- ¿Con qué tono de voz, volumen, cadencia o intención te estás hablando?



## **Paso 2. Hablándote más bonito**

1. Sé objetivo y analítico: ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Qué he hecho bien? ¿Qué puedo mejorar? Si esta situación estuviera en manos de una persona que yo quisiera, ¿qué le aconsejaría?
2. ¿Puedes decirte lo mismo que te decías, pero con otras palabras? ¿Qué palabras utilizarías para dirigirte a alguien que quieres y quieres ayudar, pero al que no querrías hacer daño?
3. ¿En qué tono de voz deberías hablarte? ¿Cómo te gustaría hablarte? ¿Cómo te hablaba tu mejor profesor?

## **Pilar nº 1: La Mente.**

### **Instrucciones ejercicio 2. “Estoy teniendo el pensamiento de que...”**

Adaptación de la técnica de fusión cognitiva llamada “Estoy teniendo el pensamiento de que...” de Hayes, Pistorello y Levin.

Explicaré la técnica con el mero uso de un ejemplo.

#### **Paso 1. Identifica un pensamiento autocrítico**

“Soy un flojo y un inconstante”.

#### **Paso 2. Haz tuya esa idea**

Identifícate por completo, créelo todo lo posible, hazte consciente de la idea y repítetela en silencio 10 veces.

#### **Paso 3. Ahora añade**

“Estoy pensando que soy un flojo y un inconstante”.

#### **Paso 4. Ahora añade**

“Soy consciente de que pienso que soy un flojo y un inconstante”.

#### **Paso 5. Evaluación**

¿Qué ha cambiado?

¿Qué le pasó al pensamiento?

¿Notaste una separación o distancia sobre el pensamiento?