

MÓDULO 2

Identificando las voces internas

Objetivo del Módulo:

Detectar el crítico interno y comenzar a desarrollar una voz interna compasiva que fortalezca tu autoestima.



¿Qué es el crítico interno?

El crítico interno es una voz interior que surge desde el juicio y la exigencia. No eres tú, es una construcción mental basada en experiencias del pasado. A menudo habla en forma de pensamientos como: “No lo harás bien”, “No eres suficiente”, “Siempre arruinas todo”.

Este crítico intenta protegerte del dolor, el rechazo o la vergüenza. Pero lo hace usando el miedo, la presión y el castigo. Con el tiempo, normalizamos esta voz hasta el punto de confundirla con nuestra identidad.

¿Por qué es importante reconocerla?

- Porque si no la detectas, guiará tus decisiones desde la inseguridad.
- Porque frena tu crecimiento, tu creatividad y tu bienestar.
- Porque solo cuando la nombras, puedes transformarla.

El objetivo no es eliminarla, sino escucharla con conciencia y responderle desde tu parte adulta, amorosa y sabia.

¿Cómo se manifiesta el crítico interno?

El crítico interno se manifiesta a través de pensamientos, emociones y comportamientos que sabotean tu bienestar.

- Perfeccionismo: Nada de lo que haces es suficiente. Siempre hay algo que podrías haber hecho mejor. Esto agota, genera ansiedad y dificulta disfrutar tus logros.
- Evitación: No te atreves a dar pasos importantes por miedo al fracaso, al rechazo o al juicio. Esta voz te paraliza antes de intentarlo.
- Comparación constante: Te mides con los demás y siempre sientes que estás por debajo. El crítico dice: “Ella sí puede”, “Tú no eres como ellos”.
- Autoculpa: Asumes la responsabilidad por todo lo que sale mal, incluso por lo que no puedes controlar. El crítico repite: “Es tu culpa”.

¿Cómo se manifiesta el crítico interno?

- Autosabotaje: Abandonas proyectos, relaciones o metas justo cuando comienzan a ir bien, por miedo a no estar a la altura.
- Sensación de no merecer: El crítico te convence de que no eres digna de amor, reconocimiento o éxito

Estas manifestaciones no son defectos tuyos: son síntomas de una voz interior que aprendiste, y que ahora puedes transformar.

¿De dónde viene el crítico interno?

El crítico interno no nace contigo: se construye a lo largo de tu historia, especialmente en la infancia y adolescencia. Está formado por voces externas que aprendiste a interiorizar, con el objetivo inconsciente de protegerte o adaptarte.

1

Figuras de autoridad exigentes:
Padres, madres, docentes o cuidadores que usaban frases como “no es suficiente”, “deberías hacerlo mejor”, pueden dejar una huella crítica en tu mente. Esa voz que alguna vez te corrigió desde fuera, ahora vive dentro de ti.

2

Experiencias de humillación, rechazo o abandono: Cuando fuiste herida emocionalmente, quizás tu mente creó una voz interna que repite la crítica para evitar que te expongas de nuevo

¿De dónde viene el crítico interno?

Comparaciones y etiquetas: Frases como “deberías ser como tu hermana” o “eres un caso difícil” se convierten en creencias inconscientes que alimentan tu inseguridad

3

Cultura y redes sociales: Vivimos en un entorno que exalta la perfección, el éxito inmediato y la belleza. Si no encajas en esos moldes, el crítico se encarga de recordártelo.

4

Reconocer que esta voz fue aprendida es liberador. Porque lo aprendido puede desaprenderse, transformarse y reescribirse con compasión.

¿Qué hacer con la voz del crítico interno?

No se trata de eliminar al crítico interno, sino de transformar tu relación con él. Esa voz forma parte de ti, pero no debe tomar el control de tus decisiones ni definir tu valor. Aquí hay pasos prácticos para gestionarla conscientemente:

1. Reconoce su presencia: Escucha cuándo aparece, qué dice y en qué situaciones se activa. Darle nombre (como 'la voz exigente') puede ayudarte a separarte de ella.
2. No la enfrentes con rabia: Responderle con más juicio solo alimenta su fuerza. En su lugar, obsérvala con curiosidad y sin identificarte con ella.
3. Busca su intención original: Pregúntate: ¿qué está intentando proteger en mí? A veces, el crítico nació para evitarte dolor, rechazo o fracaso. Aunque sus métodos no sean amorosos, su raíz puede estar en el miedo o la necesidad de aceptación.

¿Qué hacer con la voz del crítico interno?

4. Dale voz a tu parte compasiva: Imagina que una versión adulta, sabia y amorosa de ti le responde.

Por ejemplo:

- “Gracias por querer cuidarme, pero yo puedo manejar esto con más amabilidad.”
- “No necesito exigirme tanto para ser valiosa.”

5. Reprograma el pensamiento: Cada vez que escuches un juicio interno, sustituye esa frase por una afirmación de apoyo:

- En lugar de “Siempre fallas” → “Estoy aprendiendo y creciendo.”
- En lugar de “No eres suficiente” → “Soy digna tal como soy.”

Con el tiempo, esa voz crítica se suaviza. Y tu voz auténtica, amorosa y valiente comienza a guiarte con más claridad

Ejercicio: Diario del Crítico Interno

Este ejercicio te permite observar tu voz crítica, comprender de dónde viene y transformarla en una más compasiva.

Durante al menos 3 días:

1. Registra 2-3 pensamientos autocríticos por día. Ejemplo: "Soy un desastre con todo", "Nunca hago nada bien".
2. Escribe qué emoción te generó cada pensamiento. Ejemplo: tristeza, vergüenza, ansiedad.
3. Identifica de dónde crees que viene esa frase. Ejemplo: una figura familiar, una experiencia escolar, una comparación en redes sociales.
4. Reformula con una respuesta compasiva. Ejemplo: "Estoy haciendo lo mejor que puedo." "No necesito ser perfecta para tener valor."
5. Al final de cada día, escribe una frase de autoapoyo

Reflexión Final

Reconocer al crítico interno no es una debilidad, es un acto de conciencia. Es darte cuenta de que hay una parte dentro de ti que aprendió a hablar desde el miedo, la exigencia y la comparación, pero que hoy ya no necesita tener el control.

Este módulo no busca que elimines esa voz, sino que le hables desde una nueva autoridad: tu voz adulta, compasiva y sabia. Una voz que te guía con amor en lugar de castigo, con paciencia en lugar de urgencia, y con comprensión en lugar de juicio.

Cada vez que eliges escucharte con ternura, estás sanando tu historia. Cada vez que sustituyes un pensamiento crítico por una frase amorosa, estás reescribiendo tu relación contigo misma.

No es magia, es práctica. Y tú ya la has empezado. Este es un paso gigante hacia tu libertad emocional: empezar a ser tu mejor aliada interna.

Tarea de la Semana

1. Realiza el ejercicio del Diario del Crítico Interno durante al menos 3 días:- Registra frases autocríticas reales que te digas.- Escribe la emoción que generan.- Reflexiona sobre el origen de esas frases.- Reformula con una frase compasiva.
2. Identifica una frase que se repita mucho.- Obsérvala con curiosidad.- Trabaja conscientemente en sustituirla por una afirmación de empoderamiento.
3. Crea un recordatorio visual de tu nueva voz interna.- Escribe tu afirmación en una tarjeta, fondo de pantalla o post-it.- Llévala contigo o colócala en un lugar visible.
4. Repite esta frase cada día: "Mi voz interior puede ser mi mejor amiga. Me hablo con amor, paciencia y respeto."



Importante!!!

Este módulo ha sido un paso profundo hacia la conciencia de tus voces internas.

Reconocer al crítico que te habita es valiente. Pero aún más valiente es elegir no dejar que esa voz decida por ti.

Hoy puedes empezar a construir una nueva relación contigo: más compasiva, más amable, más auténtica.

Tú no eres tu crítica. Eres quien decide cómo tratarse cada día.

Si sientes que necesitas acompañamiento para transformar esas voces internas, estoy aquí para ayudarte.

Puedes solicitar una consulta conmigo en: beatrizalvarez.net
Este camino es tuyo, pero no tienes que recorrerlo sola

Material Extra

Afirmaciones Diarias

- Me observo sin juzgarme.
- Cada parte de mí merece ser vista con amor.
- Cuanto más me conozco, más me respeto.
- Escucho mis emociones con compasión.
- Me permito ser quien soy, sin máscaras.

Ejercicios de Journaling

- ¿Cuáles son mis principales fortalezas internas?
- ¿Qué emociones tiendo a evitar o reprimir?
- ¿Qué aprendí de mí misma esta semana al observarme con más atención?

Material Extra –Cuento Terapéutico–

Cuento terapéutico: "El espejo de los silencios"

Había una vez un lago escondido entre montañas, conocido por reflejar no los rostros, sino el alma de quien lo miraba. Un día, una mujer llegó buscando respuestas sobre su vida. Se asomó al agua y solo vio niebla.

—¿Porqué no veo nada? —preguntó.

Una anciana que vivía cerca le dijo:

—Este espejo solo muestra lo que te atreves a mirar sin juicio.

La mujer se sentó cada día frente al lago, en silencio, sin huir de sus pensamientos ni emociones. Poco a poco, la niebla se disipó, y vio a una niña herida, luego una joven soñadora, después una adulta valiente.

Descubrió que dentro de ella vivían muchas versiones... y que todas merecían ser escuchadas

Material Extra -Rutina de Mañana-Activar la observación compasiva



1. Despertar en silencio (1-2 minutos):

Al abrir los ojos, no tomes el celular. Quédate respirando y sintiendo tu cuerpo.

2. Escáner emocional: Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo esta mañana? Nómbralo sin juzgarlo.

3. Diario breve:

Escribe: "Hoy me siento..." y deja que fluya. Luego, escribe: "Hoy me acompaño con..." (ej. paciencia, alegría, ternura).

4. Afirmación consciente: Elige una afirmación del módulo y repítela en voz alta frente al espejo

Material Extra Rutina de Noche - Hacer balance desde la verdad



1. Cierre del día en 3 palabras:

Resume tu día con tres palabras y observa qué te reflejan.

2. Espejo reflexivo: Frente al espejo, di: "Hoy reconozco en mí..." y menciona algo que observaste sin juicio.

3. Respiración 4-4-4:

Inhala 4 seg - Retén 4 seg - Exhala 4 seg. Hazlo 3 veces para cerrar el día desde el centro.

Rutina exprés (para días ocupados)

- 1 palabra de la mañana: ¿Qué palabra define cómo me siento al despertar?
- 1 pregunta de la noche: ¿Qué parte de mí necesitó más amor hoy?
- 1 acción: Darle un gesto de autocuidado simbólico antes de dormir