

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## La autocrítica excesiva



# GUÍA 3

## La autocrítica excesiva

El **objetivo** de esta guía es ejercitar la habilidad de llevar amabilidad y aceptación a ti mismo/a por medio de la reflexión sobre la autocrítica excesiva.

### Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para leer la guía

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:



**Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.



**Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.



**Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.



**Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.



**Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.



**Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Amabilidad con uno mismo



¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía en la que tendrás la oportunidad de practicar la habilidad de relacionarte con amabilidad y aceptación contigo mismo/a.

Antes de empezar, nos gustaría invitarte a leer el siguiente **fragmento** de la letra de una canción del autor Luis Alberto Spinetta, si tienes conectividad a internet también puedes escucharla en este **link**.<sup>1</sup>

### Quedándote o Yéndote - Luis Alberto Spinetta

Y deberás plantar  
Y ver así a la flor nacer  
Y deberás crear  
Si quieres ver a tu tierra en paz  
El sol empuja con su luz  
El cielo brilla renovando la vida

Y deberás amar  
Amar, amar hasta morir  
Y deberás crecer  
Sabiendo reír y llorar

**La lluvia borra la maldad**  
**Y lava todas las heridas de tu alma**



Te invitamos a contestar con honestidad las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué crees que está queriendo expresar el autor de la canción?
- 2) Lee nuevamente la parte subrayada, ¿qué relación crees que tiene el autor consigo mismo y con sus emociones difíciles?

<sup>1</sup> SPINETTA Canal Oficial. (2016). *Quedándote o yéndote* [Archivo de video]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=fN\\_CFG\\_eIMU](https://www.youtube.com/watch?v=fN_CFG_eIMU)



## La autocrítica excesiva

A continuación, te proponemos reflexionar sobre la crítica hacia ti mismo/a y las alternativas para no generar juicios excesivos y daño emocional innecesario sobre nosotros mismos. Si cuentas con conectividad a Internet te invitamos a ver el siguiente **video**.<sup>2</sup>



También puedes leer la siguiente **historia**.

**Alfred es un búho que a veces piensa acerca de sí mismo cosas como:**

¡Tú, tú deberías actuar mejor!  
Eres flojo y poco inteligente.  
Realmente no puedes hacer nada bien, ¿o no?  
Ni siquiera eres una buena persona.  
A nadie le simpatizas.  
No eres como los demás.  
Tienes que esforzarte más, de lo contrario no eres nadie en absoluto.  
¡No vales nada!

**Pero Alfred también se expresa a sí mismo otras frases como:**

Entiendo que estás pasándolo mal, estás decepcionado de ti mismo.  
Pero no estás solo.  
No es raro que te sientas mal si te hablas a ti mismo de esa manera tan dura. La parte crítica de nosotros mismos puede ser tan cruel cuando las cosas salen mal.  
Comprendo lo doloroso que es estar triste.

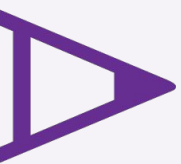
Esta segunda manera de pensar le permite a Alfred ayudarse a sí mismo y utilizar la amabilidad de manera adecuada para poner **límite** a la parte de él que se habla tan duramente, esa parte donde se menosprecia.

Alfred puede cometer errores y darse cuenta de ellos, puede decirse cuando realmente hace algo errado o no hábil, pero sin permitir un exceso de crítica donde se lastime y se critique por todo, todo el tiempo. Puede ser más amable consigo mismo.

**Pregúntate a ti mismo/a qué necesitas para sentirte mejor cuando eres excesivamente crítico/a contigo mismo/a.**

Reconocer la vulnerabilidad es mostrar fuerza.

<sup>2</sup> Gonzalo Brito Pons. (2019). *Alfred y la sombra* - por Anne Hilde Vassbø Hagen [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=y2qOtk46WVw>



## Reflexionamos sobre la experiencia



Para finalizar, te invitamos a contestar las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Identificas cuando hay una voz crítica excesiva en ti? Realiza una lista de las cosas que te dices cuando te sientes mal.
- 2) ¿Cómo puedes hablarte mejor a ti mismo? ¿Qué palabras usarías? Elabora un listado con frases amables para ti.

---



---



---



---

Por último, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a relacionarte con **amabilidad** contigo mismo/a con esta guía. Te invitamos a conversar con un familiar, un compañero o con tu docente y explicarles qué es la autocrítica excesiva, puedes apoyarte en las siguientes preguntas. También puedes reflexionar solo.



¿Qué significa el concepto de **autocrítica excesiva**? ¿Cómo se lo explicarías a otros?

¿Crees que esta guía **podría ser de ayuda a otras personas**? ¿A quiénes?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la observación de la manera en como te relacionas con tus **pensamientos**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

