

¿Eres Demasiado Sensible a Las Críticas?

Objetivo

Ayudarte a identificar las situaciones en las que eres hipersensible a las críticas y desarrollar estrategias para contrarrestar ese patrón.

Lo Que Debes Saber

A nadie le gusta que lo critiquen, pero algunas personas dejan que el miedo a las críticas domine sus vidas. En algunos casos, ese miedo puede impedirles probar cosas nuevas, correr riesgos y acercarse a los demás. Es doloroso ser demasiado sensible a las críticas y a menudo esta hipersensibilidad se basa en una visión negativa interiorizada de uno mismo. Tal vez te avergonzaron o te criticaron en exceso cuando eras niño(a) y todavía te sientas "pequeño(a)" en relación con los demás, especialmente con los que tienen autoridad. Por ejemplo, si te expones a una revisión de tu rendimiento en el trabajo, ¿tiendes a escuchar sólo las partes negativas y a ignorar las positivas? ¿Te cierras, o arremetes, cuando tu pareja te ofrece una sugerencia constructiva sobre algún comportamiento?

Si ya eres consciente de que tiendes a tomar lo que podría ser una valoración ligeramente negativa sobre ti como un enorme ataque personal, eso es algo bueno. Ser consciente es el primer paso hacia el cambio. En la vida, puede que no sea posible evitar las críticas que la gente te hace, pero puedes aprender a reaccionar y a responder de formas más útiles y menos dañinas. Esta hoja de trabajo te ofrece la oportunidad de reflexionar sobre las situaciones que desencadenan tu hipersensibilidad y a aprender habilidades para afrontarlas mejor.

Qué Hacer

En las siguientes líneas, escribe cinco situaciones en las que notes que eres demasiado sensible a las críticas. Especifica quiénes son las personas implicadas y cuál es la situación.

Posteriormente, anota en cada caso cuáles son las consecuencias de tu hipersensibilidad (aislamiento, baja autoestima, irritabilidad, evasión, etc.).

1.

2.

3.

4.

5.

A continuación, repite esta afirmación tres veces en voz alta: "La crítica puede ayudarme en la vida". ¿Cómo te hace sentir esto? Sí, la crítica, cuando se hace de forma constructiva y bienintencionada, te ofrece la oportunidad de mejorar en diferentes ámbitos de tu vida— en casa, en el trabajo y en tu comunidad.

Aprender a reducir tu reactividad a las críticas puede llevar tiempo. Sé amable y paciente contigo mismo mientras piensas y practicas las siguientes estrategias:

- Observa objetivamente lo que alguien dice.
- Fíjate en tu voz interna y autocrítica "automática" y pídele que suavice el volumen.
- Piensa en esta afirmación: "Busco mejorar, no aprobar".
- Sé asertivo: si crees que te han criticado injustamente, toma un poco de distancia, respira y exprésalo.
- Sé proactivo: si has cometido un error, acércate a la otra persona antes de que ella se acerque a ti. Pregunta qué podrías haber hecho de forma diferente para mejorar la situación.
- Deja ir. Interrumpe tus cavilaciones y obsesiones con frases tranquilizadoras y/o alguna actividad.
- Ábrete a la riqueza de la crítica ajena, aunque te resulte difícil.
- Aprende a escuchar con la mente abierta.
- Intenta no ponerte a la defensiva en el momento. Si sientes el impulso de responder, date un poco de espacio y replantea tu respuesta.
- Perdónate a ti mismo. Repite frases como "lo hice lo mejor que pude", "mis intenciones son positivas", "no puedo ser siempre perfecto", "defraudé a esa persona, pero me perdono", "voy a cometer errores a veces; todo el mundo lo hace", "no soy una mala persona sólo porque me equivoqué", etc.
- Practica la autocompasión. Cambia tu discurso interior para que coincida con lo que le dirías a un amigo o a un ser querido por el que te preocupas.
- Respira profundamente. Respirar es siempre una buena estrategia cuando te encuentras atrapado en pensamientos que te generan ansiedad.
- Intenta comprender la perspectiva de la otra persona.
- Pide directamente una crítica constructiva.
- Si te sientes alterado, pospón la conversación hasta que estés más tranquilo.
- Pide detalles si recibes una crítica vaga o confusa.
- Piensa en lo que podrías conseguir aprendiendo a hacer algo de forma diferente, incluido el aprendizaje de una nueva habilidad, en lugar de convencerte a ti mismo de que la crítica es injustificada.
- Agradece a la persona que te ofrece sus comentarios, incluso cuando no sean constructivos o útiles.
- Resiste el impulso de ofrecer una "contracrítica" si estás molesto o enfadado.

Si ves que estas estrategias no te funcionan y que sigues sufriendo una hipersensibilidad a las críticas que podría estar causándote ansiedad, depresión, ira, culpa o vergüenza, considera la posibilidad de trabajar con un terapeuta u otro profesional de la salud mental para comprender mejor y superar ese patrón.

Reflexiones Sobre Este Ejercicio

1. ¿Cuáles tres de las estrategias anteriores estás dispuesto a probar en la próxima semana? Elige al menos una que te parezca "muy difícil" de hacer para salir un poco de tu zona de confort.

2. Escribe tres cosas que puedas decirte a ti mismo la próxima vez que notes que reaccionas a las críticas con demasiada sensibilidad.

3. Elige una situación de la lista que has hecho al principio de este ejercicio. Escribe cómo te gustaría abordar ese tipo de situación de forma diferente en el futuro.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
