

Libérate del miedo al rechazo

13 entrevistas con expertas del mundo del desarrollo personal para liberarte del peso de las críticas y los juicios

www.pronoiapsicologia.com

ANTES DE EMPEZAR...

Hola, soy Bea, psicóloga experta en límites personales, relaciones y comunicación.

Llevo años ayudando a personas a superar bloqueos emocionales y vivir más libres, pero si hay un tema que aparece en mi consulta una y otra vez es este: **el miedo al “qué dirán”...**

Esa sensación de estar atrapado en las opiniones ajenas, de sentirte observado, expuesto, de no dar un paso porque "¿Qué van a pensar de mí?". Ese recortar tu vida y tu alegría para encajar en lo que otros esperan (o, peor, en lo que tú CREES que esperan).

Por eso decidí crear este ebook.

¿Y si reúno las mejores respuestas de expertos en desarrollo personal para ayudarte con este tema?

Dicho y hecho.

He entrevistado a expertos en psicología, psiquiatría, coaching, mindfulness y otras áreas del crecimiento personal.

Les hice preguntas clave sobre cómo afrontar las críticas y el miedo al juicio y estas son sus respuestas, .

Pero hay algo importante que debes saber:

Importante:

- **Cada experto responde por su cuenta.**
- **Muchos ni se conocen entre sí.**
- **Sus ideas pueden ser diferentes** (¡O hasta contradictorias!).



Y eso es lo bueno, **perspectivas variadas** para que leas, reflexiones y elijas lo que mejor te funcione.

Mi único papel aquí ha sido recopilar todo y traértelo tal cual. Lo que vas a leer son sus palabras literales, sin filtros ni añadidos.

¿Mi consejo? No tienes que leerlo de principio a fin, nadie te va a examinar. Ve saltando entre entrevistas, pilla lo que te inspire y úsalo. Aquí no hay reglas, solo herramientas útiles para que te liberes.

Espero que este ebook te sirva tanto como a mí me ha inspirado crearlo. Ahora te toca a ti sacarle jugo.

Pronoia Psicología

ÍNDICE

- 1** | **Marina Díaz**
Cambia tu mentalidad
- 2** | **Yhanna Sánchez**
Cuestiona tus pensamientos
- 3** | **Alba Valle**
El poder del mindfulness y la compasión
- 4** | **Noemí Seva**
Cambia el foco
- 5** | **María Mihailova**
Sana tus heridas de la infancia
- 6** | **Diana Bora**
Reconecta con tu cuerpo
- 7** | **Elizabeth Clapés**
Críticas siendo influencer
- 8** | **Sara Sarmiento**
Aumenta tu tolerancia emocional
- 9** | **Damaris Damalei**
Toma perspectiva
- 10** | **Eva Álvarez**
Trabaja en ti mismo
- 11** | **Laura Álvarez**
Responder en lugar de reaccionar
- 12** | **Mireia Rodríguez**
Deshazte de la voz en tu cabeza
- 13** | **María García y Carmen García**
Haz críticas constructivas

Marina Díaz

Soy psicóloga clínica. En Psicosupervivencia, muestro a mis lectores cómo llevarse mejor con su mente y entrar de lleno en su vida actuando en dirección a lo que es más importante para ellos.

Psicosupervivencia



Contacto:  psicosupervivencia.com

¿QUÉ ESTRATEGIAS RECOMIENDAS PARA DISMINUIR EL IMPACTO QUE LOS JUICIOS DE OTROS TIENEN SOBRE NOSOTROS?

Mi herramienta favorita es la **defusión**, es decir: separarte de esos pensamientos.

Puedes imaginarte esos juicios dichos con una voz graciosa, con música, escritos en el aire... También recomiendo metáforas para trabajar con esa idea de defusión, como la **metáfora del autobús** o la del **jardín**.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UNA PERSONA A LA QUE LE AFECTA MUCHO LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS?

El más importante: que casi siempre, lo que te dicen los demás **no tiene que ver contigo, sino con ellos**.

Criticamos lo que nos remueve, lo que no nos gusta de nosotros, lo que nos incomoda. Cuando entiendes que casi todo el mundo está pensando en sí mismo te relajas un poco.

¿CÓMO DEJAR DE BUSCAR LA APROBACIÓN DE OTROS?

Cuando se clarifican los valores y uno sabe en qué dirección camina, las críticas se vuelven menos dolorosas o incluso te animan; como decía Don Quijote: «Ladran, luego cabalgamos».

“Cuando entiendes que casi todo el mundo está pensando en sí mismo, te relajas un poco”

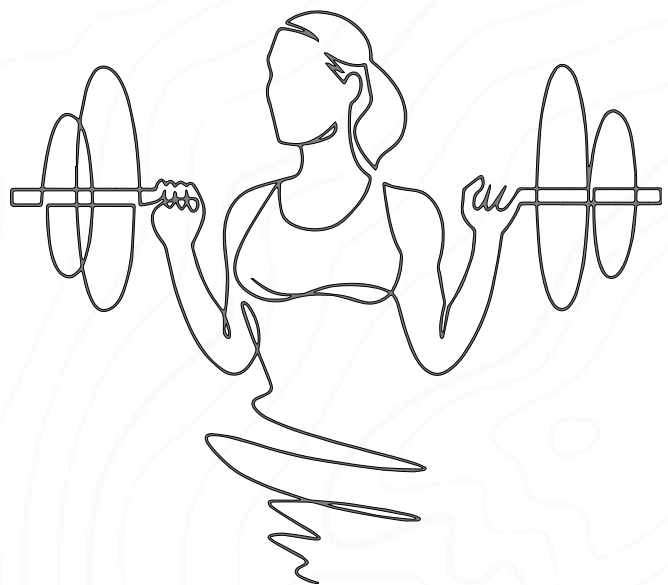
UNA EXPERIENCIA PERSONAL Y LO QUE TE HIZO APRENDER

En su día, me dolió mucho que una lectora me escribiera diciéndome que me estaba aprovechando del sistema por no querer trabajar en la Sanidad Pública después de haberme formado allí.

Me pareció muy cruel que alguien a quien yo no lo conocía hablara de mi vida y mis opciones de una forma tan personal. Después resultó que ella era psicóloga y estaba tratando de sacar adelante un proyecto propio con poco éxito.

En su día, traté de distraerme hasta que el tiempo mitigó el espacio de la crítica, pero he de decir que le contesté el correo y me enfadé mucho.

Hoy día **no le habría contestado**; lo habría borrado y la habría eliminado de mi lista de correo, habría practicado la defusión con esos pensamientos y habría dejado que pasaran los días.







Yhanna Sánchez

Soy dietista, técnico de laboratorio en análisis clínico-biomédicos, naturópata y psiconeuroinmunóloga.

Mis dos principales líneas de trabajo son los trastornos digestivos y autoinmunes. En mis sesiones, fusiono diversas herramientas para mejorar la calidad de vida de quienes enfrentan estas condiciones, combinando ciencia y naturaleza en un enfoque integral.

Contacto:  legadodehipocrates.com
 [@legadodehipocrates](https://www.instagram.com/legadodehipocrates)

Legado de Hipócrates

¿QUÉ EXPERIENCIAS NOS HACEN MÁS SENSIBLES A LAS CRÍTICAS?

Haberse criado en un entorno donde se valora la perfección y se establecen estándares muy altos o ser constantemente **criticados** y **comparados** con otras personas y la falta de apoyo emocional podría experimentarse como una amenaza a la valía personal.

Todas las experiencias traumáticas generan mayor vulnerabilidad emocional, como sufrir bullying o acoso.

Ver las críticas como oportunidades de crecimiento en lugar de como ataques personales

¿CÓMO SANAMOS ESTAS EXPERIENCIAS?

En lugar de ver las críticas como ataques personales, intentar verlas como oportunidades de crecimiento. Tal vez el mismo mensaje formulado distinto puede aportarte algo útil.

Desarrollar autoestima aprendiendo a reconocer y valorar las propias cualidades y logros, por pequeños que sean, independientemente de las opiniones externas.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UNA PERSONA A LA QUE LE AFECTA MUCHO LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS?

Le diría que cuestione la validez de las críticas y los pensamientos autocríticos y aprenda a remplazarlos por afirmaciones

más **realistas y positivas**.

Por ejemplo ante un "Nunca haces nada bien. Siempre metes la pata en todo." Preguntarse: ¿Es realmente cierto que nunca hago nada bien? ¿Hay evidencia que respalde esta afirmación de manera objetiva? ¿Puedo encontrar situaciones en las que he hecho algo bien o logros pasados, por pequeños que sean, que contradigan la crítica? A partir de ahí reformulamos la crítica:

"Aunque cometo errores como cualquier ser humano, también he tenido éxitos en el pasado. Estoy aprendiendo y mejorando constantemente".

¿CÓMO CALMARNOS Y CUIDARNOS CUANDO NOS SENTIMOS RECHAZADOS?

Hay que volver a **reconectar**. Reconectar primero con nosotros mismos hablándonos con cariño, compasión y objetividad.

Puede ayudar buscar un lugar en el que nos sintamos seguros (yo tengo un rinconcito en el bosque con "mi árbol especial") para permitirnos conectar con nuestras emociones. Luego por supuesto, como animales sociales que somos, conectar con una **red de apoyo**, ya sean amigos, familiares o un terapeuta, personas con las que, de nuevo, podamos sentirnos seguros y acompañados.

"Sentirse amenazado influye en los problemas digestivos y autoinmunes"

Alba Valle

Psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness y decidí crear un negocio a la medida de mis sueños cuando decidí cerrar un gabinete de psicología muy exitoso para irme a hacer cursos de meditación por el mundo. Desde entonces me dedico a formar en Mindfulness a personas que quieren utilizarlo profesionalmente incluso dar un giro a su vida formándose como instructores y viviendo de ello.

Loca Sabiduría



Contacto: 

locasabiduria.com

¿CÓMO INFLUYE NUESTRA INFANCIA EN LA SENSIBILIDAD A LAS CRÍTICAS?

Cuando no hemos tenido en nuestra vida un **vínculo fuerte** hacia nuestras figuras principales de referencia (nuestros padres principalmente) lo más probable es que hayamos ido a buscar ese amor que todos necesitamos a base de **cumplir expectativas de los otros** y sentir que están todos satisfechos.

Eso, que se llamaría "**Locus de control externo**" y que viene a ser una validación externa del merecimiento del amor, nos hace más vulnerables a cualquier comentario hacia nuestra persona.

En cambio, cuando hemos tenido un vínculo fuerte y estable que nos haya dado lo llamado "**apego seguro**" es más fácil que posteriormente integremos esa

seguridad y seamos capaces de encontrar en nosotros mismos la resiliencia, el **refugio interno** y nuestro lugar de seguridad.

¿CÓMO SANAMOS ESTAS EXPERIENCIAS?

La práctica de **meditación** ayuda a conectar con ese lugar dentro de uno mismo y a generar confianza y calma como estado de nuestro cuerpo y mente sin forzarla.

Por otro lado, la autocompasión practicada en meditación ayuda a generar ese vínculo de apego seguro en uno mismo,

Podemos restaurar un apego seguro a través de la autocompasión incluso si previamente no lo hemos tenido.

y las investigaciones al respecto avalan que podemos llegar a restaurar un apego seguro en el presente generándolo a través de la autocompasión incluso si previamente no lo hemos tenido.

Eso son grandes noticias.

¿CÓMO CALMARNOS Y CUIDARNOS CUANDO NOS SENTIMOS RECHAZADOS?

Cuando nos demos cuenta de que nuestra mente se ha quedado fijada en ese comentario, **bajar al cuerpo**, observar y explorar qué siente, como lo siente... después abrirnos a sentirlo sin resistencia.

Aflojar cualquier tensión y permitir su presencia. Ayudarnos con cariño y con calma a vivir ese momento con respeto y pausa.

Eso afloja la mente y **corta el discurso automático** de pensamientos que vienen tras el comentario negativo.

Después podemos continuar viendo que necesitamos, si hay algo que hacer al respecto.

Todo esto **no son pasos racionales** a hacer sino pasos de varios tipos de meditaciones que pueden ser muy útiles para esto.

Se trata de sentir cada uno de estos pasos para vivir la experiencia de una forma diferente por eso es mejor hacerlo en un **ejercicio experiencial**.

UN EJERCICIO EXTRA: LA CARTA COMPASIVA

Consistiría en escribir todo lo que la mente nos dice sintiéndonos vulnerables tras esa crítica dejando a la vulnerabilidad expresarse.

Posteriormente imaginar que todo eso lo está sintiendo la persona a la que más amas del mundo.

Y entonces escribirle una carta a esa persona que piensa y siente eso.

¿Que le recomendarías y dirías a esa persona que amas y que se siente así?

Puedes guardar esa carta más sabia y útil contigo. Y cuando te venga la vulnerabilidad, respirar, y leer lentamente esa carta sabia.





Noemí

Seva

Trabajadora social, terapeuta y especialista en violencia de género, acompaña a mujeres a recuperar la confianza en sí mismas, quererse mejor y construir relaciones sanas.

Noemí Seva Coach

Contacto:  @noemísevacoach

¿CÓMO CALMARNOS Y CUIDARNOS CUANDO NOS SENTIMOS RECHAZADOS?

A todos nos duele sentirnos rechazados y es natural que nos afecte, y nada tiene que ver con tener una baja autoestima.

El rechazo duele y nos hace conectar con la **auto crítica**. Y es aquí cuando tenemos que revisar si esa auto crítica se convierte en **auto machaque**, porque esto es normalmente lo que más duele, **nuestro propio rechazo**.

Cuando aparece ese diálogo interno tan duro y rígido con nosotros mismos y nos hacemos responsables de ese rechazo, sintiendo y creyendonos que la culpa la tenemos nosotros por no ser suficientes, por ser demasiado intensos, por tener mal carácter, por ser demasiado demandantes (...) así que se activa todo un discurso interno que busca y recrea todos los motivos por los que esa persona nos ha rechazado.

Así que una forma de cuidarnos y calmarnos tiene que ver mucho con ser muy **compasivas** con nosotros, darnos cuenta si se activa ese diálogo muy crítico y cuestionarlo. Entendiendo que lo que nos contamos, que nuestros pensamientos no son la verdad y tratando de encontrar otras opciones mucho más sanas para nosotros que puedan explicar lo que ha ocurrido y darnos cuenta cuando estamos siendo egocéntricos pensando que todo lo que hace la otra persona tiene que ver conmigo y con mi valor, cuando la mayoría de veces tiene que ver con su momento vital y sus necesidades.

Estamos siendo egocéntricos cuando pensamos que todo lo que hace la otra persona tiene que ver conmigo y mi valor.

¿CÓMO DEJAR DE BUSCAR APROBACIÓN Y CONFIAR EN NUESTRO CRITERIO?

Todos necesitamos sentirnos aprobados y reconocidos, hay una parte que tenemos que naturalizar y no hay nada de malo por compartir con tus personas más íntimas una decisión que para ti es importante.

La línea está cuando es más importante para ti gustar y no decepcionar a otros que tus propios deseos y necesidades, cuando en esa búsqueda excesiva de aprobación, dejamos de ser nosotros mismos tratando de ser aquello que sentimos que es más adecuado para los demás. Y cuando esto ocurre, más dudamos de nosotros mismos y más inseguros nos sentimos, porque no estamos conectados con nuestro mundo emocional ni con nuestras necesidades, estamos **siempre con el foco afuera** y al final llega un momento que no sabemos qué nos gusta, qué nos llena o qué es bueno para nosotros, porque nos hemos abandonado.

Empezar a tomar nuestras decisiones implicará sentirnos inseguros y con dudas, incluso con el temor a no gustar, y hay que estar dispuestos a sostener todas estas emociones incómodas que al final, como la mayoría de veces, tratan de decirnos algo así como “*haz lo que sea necesario para que los demás te quieran y no se vayan*”.

Y la realidad es, que las únicas relaciones donde nos vamos a sentir plenos y vistos, serán aquellas donde siendo nosotros mismos nos sentimos a gusto y en calma.

Todo lo demás, nos hará sentir insuficientes.

Todo requiere práctica y paciencia con nuestro propio proceso, así que tendremos que empezar a tomar pequeñas decisiones

nosotros solos y es así que empezaremos a sentirnos más seguros y más capaces. Porque no se trata de sentirme seguro para decidir, si no empezar a tomar decisiones para poco a poco, ganar seguridad.

La línea está cuando es más importante para ti gustar y no decepcionar a otros que tus propios deseos y necesidades.

María

Mikhailova

Coach de vida, Formadora de coaches profesionales, Terapeuta integrativa y Mentora de emprendedores de crecimiento personal. Autora del libro "Libera tu Sombra y tu poder interior". Ayuda a las personas a reconciliarse con su pasado sanando a su Niño Interior y liberando su Sombra y Heridas de la infancia para emprender en el Presente un camino hacia el Futuro de sus sueños.



María Mikhailova

Contacto:



[@mariamikhailova](#)



[Creando Felicidad](#)



[Blog Creando Felicidad](#)

¿QUÉ ESTRATEGIAS RECOMIENDAS PARA DISMINUIR EL IMPACTO QUE LOS JUICIOS DE OTROS TIENEN SOBRE NOSOTROS?

visualizaciones donde damos apoyo y cariño a nuestro niño interior, donde le hablamos (nos hablamos) **con voz compasiva y comprensiva.**

En la vida diaria, cada vez que el **crítico interior** aparezca, podemos tomarnos unos minutos de respiración, conectar con la necesidad que está detrás de esta voz y ver qué otra manera hay de satisfacerla.

Por ejemplo, si me critico porque no me siento lo suficientemente buena en mi trabajo, paro, respiro y me pregunto qué necesito realmente.

Si se trata de sentirme reconocida e importante, me pregunto ¿cómo yo misma puedo reconocermé? ¿Me está ayudando la crítica o al revés, me aleja de este autoreconocimiento interno?

Accede gratuitamente a “los cinco bloqueos y heridas de la infancia”

¿QUÉ ERRORES O ACTITUDES PODEMOS COMETER CUANDO RECIBIMOS UNA CRÍTICA?

El problema con las críticas es que normalmente nos afectan cuando **coinciden con nuestro crítico interno**.

Si este es el caso, debemos evitar creernos la crítica y tomarla como real, sino tomarnos un tiempo para revisar lo que realmente nos ha molestado.

Si me han dicho que soy mala persona y hay en mí una creencia inconsciente de que lo soy, es fácil que caiga en la trampa.

Por eso, al tomar distancia y reflexionar sobre ello puedo darme cuenta de que lo que me ha dolido realmente no es lo que me han dicho, sino algo que creo de mí.

En este caso, puedo trabajar con mis creencias de mí misma, en vez de tratar de discutir con la otra persona.

¿CÓMO GESTIONAR LAS CRÍTICAS CON PERSONAS DE NUESTRO ENTORNO?

Aprendiendo a **poner límites**, a valorarse y sentirse con derecho de defenderte. No nos enseñan a hacerlo ni siquiera cuando somos pequeños, pues siempre debemos solucionar el conflicto buscando que una figura de autoridad (profesora, madre, padre, etc.) interceda.

La clave es darnos cuenta de que poner límites es sano y sanador, y es nuestra obligación hacerlo cada vez que nos faltan al respeto.

Si son críticas constructivas y que hemos pedido, adelante con ello. Pero si están hechas con mala intención o de mala manera, sea quien sea esa persona, es nuestra obligación decir que no nos gusta

que no lo vuelvan a hacer y si hace falta y procede, explicar cómo nos hace sentir esto.

Las críticas nos afectan cuando coinciden con nuestro crítico interno

UNA EXPERIENCIA PERSONAL Y LO QUE TE HIZO APRENDER

Hace años escribí un email a mi lista de suscriptores en el que contaba que mis hijas empezaban la guardería con año y medio.

Recibí la respuesta de una lectora que era bastante agresivo hacia mí, diciendo que cómo era posible que yo siendo coach y mujer consciente dejaba a niñas tan pequeñas en manos de otros, sabiendo el daño que esto les causaría.

Recuerdo que decidí escribir un artículo en mi blog en vez de responderle personalmente. Me afectó recibir aquel correo, porque en el fondo yo me sentía en parte culpable (como les ocurre a muchas madres cuando dejan en la guardería a sus hijos). Y eso conectaba con mis miedos. Pero al ponerle palabras a lo que sentía a través del artículo de mi blog, al darme cuenta de que no era mala madre sino una mujer de nuestro tiempo que necesita trabajar y realizarse, me pude calmar.



Diana Bora

Fisioterapeuta. Ayuda a personas que se sienten sobrepasadas por sus emociones o tienen signos de somatización, a liberar las emociones a través del cuerpo y recuperar la seguridad en ellas mismas, mediante técnicas de fisioterapia y neurociencia.

Fisiosomática

Contacto:



@fisiosomatica



fisiosomatica.com

¿CÓMO REDUCIR EL IMPACTO DE LOS JUICIOS AJENOS?

Desde un punto de vista somático o corporal, una de las principales causas por la que el juicio de los demás tiene un gran impacto sobre uno mismo, es la desconexión del **cuerpo y sus límites**. Es decir: *si no soy consciente de dónde acaba mi cuerpo, sentiré que los juicios externos me pertenecen y definen lo que yo soy*. Si soy consciente de dónde acaba mi cuerpo, también seré consciente de que los juicios externos no tienen que ver conmigo, sino que nacen del otro.

Un ejercicio para volver al cuerpo y ser consciente de los propios límites sería el siguiente:

Dedicar 5 minutos a acariciar con ambas manos cada centímetro de piel del cuerpo. Se trata de recorrer toda la superficie del cuerpo (incluidas zonas corporales

olvidadas, como los párpados, el cráneo, la espalda, las rodillas o los codos).

Mientras se hace, se puede decir alguna frase como: *“este es mi límite, esta es mi barrera, lo que piensen o digan los demás no forma parte de mí”*.

¿QUÉ ERRORES EVITAR A LA HORA DE RECIBIR CRÍTICAS?

Una actitud a evitar sería poner todo el foco de atención en esa crítica o juicio externo.

Volver al presente desde el cuerpo ayuda a relativizar y minimizar los miedos y pensamientos que surgen desde la mente.

Una forma de hacerlo sería prestando atención a uno de los sentidos externos del cuerpo. Por ejemplo, prestar atención a lo que se percibe a través de la vista: los colores, los objetos, los cambios de luz, los pequeños movimientos, etc.

¿CÓMO AFRONTAR LA INFLUENCIA DE LA OPINIÓN AJENA?

Sin duda, creo que el **autoconocimiento** ayuda a quitarle peso a la opinión externa.

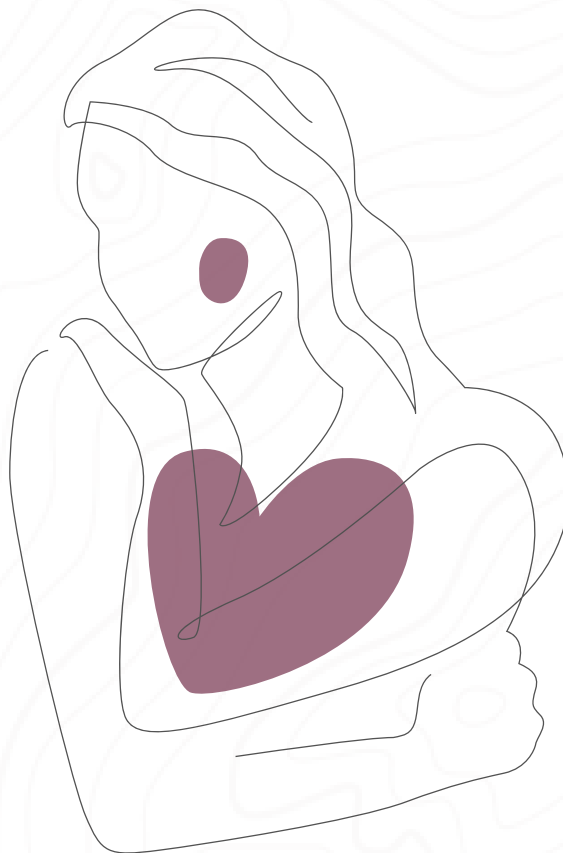
Cuando una persona se reconoce como ardilla, dejará de sentirse afectada cada vez que desde el exterior le digan que debería ser pez y poder vivir bajo el agua.

¿CÓMO CUIDARNOS Y CALMARNOS CUANDO NOS SENTIMOS RECHAZADOS?

Un ejercicio útil sería darse desde el cuerpo aquello que no se ha recibido de la otra persona.

Si me siento rechazado por alguien, seguramente sea porque esperaba aceptación, apertura o amor por su parte. Entonces ¿cómo me podría dar yo esto a mí mismo?

Un ejemplo podría ser un **autoabrazo** que acoja todas las partes de mí (las agradables y las desagradables).



Elizabeth

Clapés

Psicóloga, escritora, docente y creadora de contenido.

Coordinadora el Máster en Terapia de Pareja y Sexología Clínica de la Academia AMIR y de la UDIMA y autora de tres libros "Querida yo: tenemos que hablar", "Hasta que te caigas bien" y "Perderte para encontrarme".



Esmipsicóloga

Contacto:



@esmipsicologa



esmipsicologa.com

¿QUÉ ERRORES EVITAR A LA HORA DE RECIBIR CRÍTICAS?

Saltar a la defensiva sin escuchar la crítica (quizá es útil).

Contestar y **entrar al trapo** cuando la crítica no tiene ningún sentido y sabemos perfectamente que no nos representa.

Entrar en bucle hablando con todo el mundo repetitivamente sobre esa crítica que hemos recibido (es autodestructivo).

La única forma de que no nos critiquen es que no existamos. Y esa no es una opción.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UNA PERSONA A LA QUE LE AFECTA MUCHO LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS?

Me gusta pensar que, diga lo que haya dicho esa persona, el sol se va a poner a la misma hora. No cambia nada. Lo que para ella ha sido un simple comentario que quizá no ha reflexionado mucho rato, puede que para uno esté siendo la desgracia de la semana.

Olvidamos que nosotros también hablamos de los demás, pero sin darle tanta importancia como cuando somos nosotros de quienes hablan.

Van a hablar, van a criticar, van a quejarse. La única forma de que no lo hagan es que no existamos. Y esa no es una opción.

¿CÓMO GESTIONAR LAS CRÍTICAS DE NUESTRO ENTORNO?

Las críticas hay que escucharlas porque, a veces, nos ayudan a mejorar como personas. ¿Qué seríamos sin el feedback de los demás? Quizá la misma persona siempre, sin ningún tipo de **evolución**. No tendría sentido.

La crítica constructiva nos enseña a ser mejores en nuestro trabajo, mejores en nuestras relaciones y también mejores para nosotros mismos.

Escuchémoslas. Valoremos si podemos sacar algo de provecho de ellas. Analicemos si la intencionalidad de la persona que nos la envía es constructiva (tiene un buen fin) o destructiva. Y, en función de esto, permitámosla entrar o no. **"No aceptes críticas de quien no aceptarías consejos"**.

UNA EXPERIENCIA PERSONAL Y LO QUE TE HIZO APRENDER

Como estoy muy expuesta en redes sociales siempre recibo comentarios desagradables, así que historias de críticas destructivas tengo para escribir varios libros.

Me suelen afectar mucho las críticas que vienen de compañeros de profesión, que no son pocas. No hay una en particular, sino que es algo que, cada vez que sucede, me afecta y mucho. Sé que la base de estas críticas suele ser la envidia y es algo que se nota enseguida, pero no puedo evitar sentirme dolida cuando alguien de mi mismo gremio, alguien que se supone que debería ser un compañero, me ve únicamente como una competencia que le molesta y que quiere destruir. Como digo, no hay una forma "clave" de

gestionar ese malestar y que se pase inmediatamente. En mi caso, lo que he encontrado que me va mejor es bloquear a esa persona, no ver todo lo que dice sobre mí y hacer como que no existe. Ojos que no ven, corazón que no siente. Me lo aplico a rajatabla.

Después, recuerdo que tengo tres libros expuestos en librerías y se me pasa. Sé que si no hubiese conseguido nada no me criticarían, pero no cambio mi éxito por la ausencia de crítica. Si las críticas son el precio a pagar por todo lo que he logrado, bienvenidas sean.

"No cambio mi éxito por la ausencia de crítica. Si las críticas son el precio a pagar por todo lo que he logrado, bienvenidas sean".



Sara Sarmiento

Psicóloga sanitaria, psicoanalista y terapeuta EMDR, especializada en trauma, dependencia emocional, autoestima e hiperexigencia.

CEO de Yo Vivo Consciente, un espacio de ayuda a las personas a sanar sus heridas del pasado para amarse y vivir la vida plenamente, una vida en conexión con la naturaleza: una vida slow y consciente.

Yo Vivo Consciente

Contacto:



[@sarasarmiento_psicoanalista](https://www.instagram.com/sarasarmiento_psicoanalista)



[SaraSarmiento_psicoanalista](https://www.youtube.com/SaraSarmiento_psicoanalista)



[yovivoconsciente psicologia.com](http://www.yovivoconsciente psicologia.com)

¿CÓMO DEJAR DE BUSCAR APROBACIÓN Y CONFIAR EN NUESTRO CRITERIO?

En primer lugar si siempre has buscado la aprobación de los demás, es probable que no sepas quién eres o lo que quieres y te gusta. Para esto debes experimentar cosas nuevas y ver si te gustan o no. Muchas de ellas debes hacerlas sola y, si aparece la crítica o la vergüenza, deberás preguntarte si esas voces internas son tuyas o no. Secreto: **no son tuyas**. Las voces críticas en psicoanálisis las llamamos "Superyó" y siempre son producto de críticas anteriores que nos han hecho, por lo que debes superarlas y entender que tú no eres esas voces.

La gran mayoría de las veces que dejamos de ser fiel a nosotros mismos es porque no toleramos las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos

desagradables, para librarnos de ellos, actuamos de forma que los otros nos aprueben, pero **nos traicionamos** a nosotras mismas, por ello necesitas poder **tolerar** tus emociones y sensaciones desagradables, para no ceder a ellas y así poder empezar a vivir tu vida sin dejar de elegirte solo por no ser capaz de no tolerar la angustia o la vergüenza.

“La gran mayoría de las veces que dejamos de ser fiel a nosotros mismos es porque no toleramos las sensaciones corporales”.

¿CÓMO GESTIONAR LAS CRÍTICAS DE NUESTRO ENTORNO?

Debes poner **límites**, sé que cuesta especialmente a quienes más quieres, pero recuerda que tu tiempo de vida es oro puro, algo que no puede volver, por lo que cada vez que dices sí a algo que no quieres, es tiempo que pierdes de **tu vida**. Esto no es para sentirte culpable, sino para actuar.

De verdad: eres muy importante, los demás también y sé que les quieres y te duele decirles que no, pero igual que dedicas tiempo para ellos, tienes derecho y mereces dedicarte tiempo a ti aunque ellos no lo entiendan. No deben entenderlo, quizás nunca lo hagan y quizás esto te duela mucho, pero aún así debes seguir tu camino. Intentar explicarles y que te acepten algo que quizás ellos no entienden, vuelve a ser tiempo que pierdes. Como ya he dicho, **debes tolerar la incomodidad**, es la única forma de transitarla y dejarla atrás.

“Debes tolerar la incomodidad, es la única forma de transitarla y dejarla atrás”.

Damaris

Damalei

Psicóloga en Damalei Psicología un centro presencial y online de terapia integrativa, en el que priman la humanidad, la cercanía, la excelencia y la individuación en cada proceso.

Damalei



Contacto:



[@damalei_psicologa](https://www.instagram.com/damalei_psicologa)



damalei.com

¿CÓMO INFLUYE LA CRIANZA EN LA SENSIBILIDAD A LAS CRÍTICAS Y CÓMO SUPERARLA?

Científicamente está demostrada esta relación con estilos parentales autoritarios o críticos, ausencia de reforzamiento positivo en la infancia (falta de caricias) o eventos traumáticos y/o estrés prolongado durante la infancia. Evidentemente también el estilo de apego que han desarrollado nuestros padres con nosotros tiene mucho que decir en este aspecto.

Sanar implica un trabajo profundo con nuestro adult@, niñ@ y madre/padre interior.

Sanar implica encontrar **lugares seguros** donde al fin sentirnos valiosos.

Sanar implica, acompañad@, volver a aquellos momentos en los que nos quedamos atascados para poder regresar al presente, con presencia.

Sanar implica **aceptar, crecer, hacerse cargo, liberarse**. A veces implica no hacer.

Es una pregunta que en realidad, solo puede responder la persona que se siente herida, porque es ella quien en su sabio cuerpo e inconsciente tiene la respuesta de cuál es el paso que necesita dar.

¿CÓMO GESTIONAR LAS CRÍTICAS DE MI ENTORNO?

¿Qué proyecto yo en esas personas?
¿Cómo han sido mis relaciones principales con mis figuras de referencia y cómo se gestionaban las críticas? ¿Quién soy yo?

Date espacio, Toma perspectiva.

Aléjate lo suficiente para que puedas verte si te has fundido con las crítica. Mírate desde ahí, desde la distancia. Mira a esa persona desde ahí, desde la distancia.

¿Qué mochila lleva esa persona? ¿Qué pone ella y A MÍ no me corresponde? ¿Qué mochila llevo yo? ¿Qué parte de mí toca? ¿Encuentro un sentido más elevado de esto que está ocurriendo en este momento?

UNA EXPERIENCIA PERSONAL Y LO QUE TE HIZO APRENDER

Una vez, atendí a una persona mayor de edad y su madre me llamó para que le contara información. Yo le dije que no podía dar esa información y entonces empezó a gritarme e insultarme y me colgó diciendo "Gracias por nada". Esa llamada en aquel momento le dolió mucho porque no esperaba esa reacción ni todas las críticas que hizo a mí y a mi empresa. Estuve días muy triste y me sentí muy mal.

Creo que hoy en día he desarrollado unos límites sanos para saber qué esto no tiene nada que ver conmigo sino con la gestión de esta persona. He dejado de tomármelo personal y he aprendido a hacerme cargo de lo que me corresponde sin que eso suponga **tambalear mi identidad**.

“Mírate desde ahí, desde la distancia. Mira a esa persona desde ahí, desde la distancia”.



Eva Álvarez

Psicóloga y terapeuta sistémica de familia y pareja.

Me dedico a la psicoterapia y a difundir psicología bajo el lema “La psicología es para valientes, únete a descubrirla conmigo”

Eva Álvarez

Contacto:  @psicologiaconeva_

¿QUÉ EXPERIENCIAS NOS HACEN MÁS SENSIBLES A LA CRÍTICA?

Un estilo parental **autoritario** nos hace más sensible a las críticas, una práctica de crianza abusiva y poco respetuosa donde se lanzan mensajes como “yo te conozco mejor que tú mismo”.

Experiencias como el bullying o no ser escuchados nos hace muy sensibles a la crítica.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UNA PERSONA A LA QUE LE AFECTA MUCHO LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS?

Si tú tienes claro quien eres y lo que quieres, te influirá menos lo que piensen de ti.

Trabaja en ti y no en evitar a los demás.

¿QUÉ REFLEXIONAR DESPUÉS DE RECIBIR UNA CRÍTICA?

¿Para qué te está haciendo esta persona este juicio/crítica? ¿Qué función tiene?
¿Qué sacrificio hace?

Una práctica de crianza donde se lanzan mensajes como “yo te conozco mejor que tú mismo” nos hace más sensibles a la crítica.

Laura Álvarez

Soy mujer, médica, Psiquiatra. El motor de mi trabajo es ayudar a las personas a entender y aliviar su malestar desde una mirada biopsicosocial, sensible al trauma y con perspectiva de género.

Dr. Laura Álvarez



Contacto: www.lauraalvarezpsiquiatra.com

¿QUÉ EXPERIENCIAS NOS HACEN MÁS SENSIBLES A LA CRÍTICA?

En función de cómo nos hayan mirado, alentado (o no), estimulado (o no), etc. vamos conformando **esquemas** de cómo es el mundo, cómo nos relacionamos con nosotras mismas y los demás; y así se configuran formas automáticas de pensar, interpretar y reaccionar.

Podemos sanar esto y para ello necesitamos mirarlo, comprenderlo, aceptarlo y poder tener experiencias diferentes que nos permitan modificar esos esquemas.

¿QUÉ ESTRATEGIAS RECOMIENDAS PARA DISMINUIR EL IMPACTO QUE LOS JUICIOS DE OTROS TIENEN SOBRE NOSOTROS?

En primer lugar nos es útil reconocer ese impacto que el juicio de otros/as tiene sobre nosotros/as, reconocer que existe y secundariamente podemos emplear estrategias que nos permitan

responder en lugar de reaccionar cuando el juicio de los demás nos impacta.

empleando técnicas combinadas que vengan de la **autocompasión**, **mindfulness** y otras más ubicadas en el cuerpo (**focusing**, **respiraciones**) Es útil ejercitar la comprensión en que el juicio que otros/as tienen sobre nosotros/as habla más de ellos/as mismos que de nosotros/as.

Poder tener experiencias diferentes nos permite modificar estos esquemas.



Mireia Rodríguez

Psicoterapeuta experta en trauma emocional y vínculos, autora del libro “Cómo dejar de ser una niña buena”, divulgadora, formadora y eterna aprendiz, creó Psicoand, un espacio cálido y seguro, para todas aquellas personas que desean iniciar un viaje hacia dentro.

Psicoand

Contacto:  @psicoand

¿QUÉ EXPERIENCIAS NOS HACEN MÁS SENSIBLES A LA CRÍTICA?

Es un hecho: Muchas de las voces que nos machacan hoy por dentro son ecos de voces pasadas. Haber tenido unos cuidadores para los que nunca nada estaba bien, quizá ahora provoque en ti una sensación interna de que todo lo que haces, es mejorable.

Si sentiste rechazo por tu aspecto o forma de ser, ya sea de tus cuidadores o iguales, es posible que ahora una **vocecita** por dentro te machaque para decirte que no estás bien con esos pantalones, llegando a hacer que hoy te quedes en casa y no vayas a esa cena. O que no te expreses en esa reunión de trabajo porque se van a reír de ti. Esa vocecita, aunque parezca paradójico, está ahí para cuidarte: si te avisa con mordacidad de que “te quedan fatal esos pantalones”, no te los pondrás, te ahorrarás que alguien te insulte. Si no “dices esa chorrada que no le importa a

nadie no hablarás, te ahorrarás que tus compis de trabajo se rían de ti.

Estás recortada por una voz que cada vez ocupa más espacio en tu vida. Una voz que sin darse cuenta, te hace daño. Además, si pese a todos tus esfuerzos por contener cualquier tipo de crítica, recibes una, tu castillo de naipes cae. Dándole todo el poder de tu persona al otro.

Haber tenido unos cuidadores perfeccionistas, exigentes, críticos contigo, con el entorno y/o consigo mismos; sufrido experiencias de rechazo y burla hacia tu forma de ser o hacer por parte de cuidadores, profesores, compañer@s...

“Muchas de las voces que nos machacan hoy por dentro son ecos de voces pasadas”.

Tenido una infancia en la que volcaron muchos ideales sobre ti; haber tenido que ser **muy responsable** en etapas tempranas... son factores que pueden influir en ese modo interno de mirarnos y relacionarnos con nosotras mismas de forma crítica.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UNA PERSONA A LA QUE LE AFECTA MUCHO LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS?

Antes de nada: es lógico que lo que piensan los demás tenga un impacto en tu persona. Sobre todo, cuando se trata de personas cercanas.

No somos de piedra. Estamos envueltas en piel y es normal que **notemos** eso que nos toca.

Ahora bien, una cosa es notar un impacto de algo que toca mi piel y otra es que **eso me deje marca**. Si cada vez que me llega algo, se queda grabado en forma de moretón en mi piel, quizá estoy dando mucho poder a lo externo en mi vida.

Para ello es necesario aprender a poner límites que me ayuden a diferenciarme la otra persona. **Fortalecer la piel** para entender que la mirada del otro no me define. Para ello, tocará hacer trabajo hacia atrás, yéndonos a las historias que siguen manteniendo a esa vocecita en alerta: pendiente de lo que pasa fuera, como si cada mirada fuera un reflejo de lo que somos.

Un **termómetro** para medir si vamos bien o mal, si somos suficientes o no. (¡Qué cansado tener que estar a la altura de todas las miradas! ¿No crees?) Tras esa voz que “nos machaca y castiga” hay una niña que sintió que algo malo había en ella. El camino está en ir hacia allí para ayudarle a

“No somos de piedra, estamos envueltas en piel y es normal que notemos eso que nos toca”.

cerrar esas heridas que siguen por dentro. Entregarle esa mirada incondicional que la permita entender que, **aquellas miradas que no supieron verla, nunca dijeron nada de ella, sino de los que miraban**. Y que no hay y nunca ha habido nada malo en ella.





Carmen García
Rivera Cortés

¡Hola! Somos primas, amigas, psicólogas y socias en el proyecto de somos mandarina. Una clínica de psicología y psiquiatría afincada en madrid y un proyecto en redes sociales donde divulgamos, normalizamos, validamos y reflexionamos.

María García
Rivera de la Plaza



Somos Mandarina

Contacto:  [@somosmandarina](https://www.instagram.com/somosmandarina)

¿QUÉ ERRORES EVITAR A LA HORA DE RECIBIR CRÍTICAS?

A la hora de hacer críticas es interesante plantearnos si tenemos la capacidad de dar un mensaje difícil sin que este sea hiriente ni agresivo, o necesitamos entrenarnos en el maravilloso arte de hacer críticas constructivas y sanas. Lo interesante cuando emitimos una crítica es que el otro la pueda **escuchar y pensar**, y para eso necesitamos que se sienta cuidado y no atacado. Es interesante, por ejemplo, apelar al comportamiento y no a la personalidad.

Por ejemplo, "llegas tarde, eres un vago" versus: *"oye me he dado cuenta que nunca llegas puntual, ¿Puedes comprometerte con estar aquí a la hora acordada? No me siento cómodo con la impuntualidad"*.

"Es interesante. Apelar al comportamiento y no a la personalidad"

Por otro lado, sería interesante que cuando queramos emitir una crítica **pidamos permiso**. El receptor no siempre quiere o tiene el momento adecuado para escucharnos. Tan fácil como preguntar. *"Me gustaría darte mi opinión sobre los horarios que manejamos ¿te viene bien ahora?"*.

En cuanto a qué podemos hacer cuando recibimos una crítica. Es interesante poder diferenciar cuando esta es constructiva y tratar de escucharla, a cuando está es un ataque y poder defendernos. Así como poder poner límites a aquellas personas que pese a que nos hacen críticas constructivas y sanas no queremos recibir. Es decir, **darnos el derecho de elegir qué escuchar y cuando**.



Gracias por leer

¡Si te ha resultado útil, no seas egoísta y compártelo!

Contacto:



[@pronoia_psicologia](https://www.instagram.com/pronoia_psicologia)



pronoia psicologia.com