

L U M B R E



El crítico interno: la voz que alquila tu cabeza

Materia: Vida interior y mente

03/10/2026

Antes de empezar

Tema 3 de 9, apertura de la etapa Las voces de la crisis. El crítico interno y su acento heredado, la tiranía de los deberías de Karen Horney de 1937, el perfeccionismo como miedo con uniforme de ambición, la diferencia entre culpa sana y vergüenza según Brené Brown, y la auditoría escrita del crítico. Cuatro videos verificados, tres diagramas propios y reactivos con evidencia.

QUÉ APRENDERÁS

- Describir la voz crítica y su origen prestado, explicar la tiranía de los deberías de Horney y el perfeccionismo como seguro contra el juicio, distinguir culpa sana de vergüenza con Brené Brown y ejecutar la auditoría escrita del crítico en tres movimientos.

El crítico interno: la voz que alquila tu cabeza

Hay personas que jamás hablarían como hablan consigo mismas. No por bondad: por sentido común, porque saben que ese trato disuelve amistades y equipos. El crítico interno es justamente eso: un trato que disuelve a la persona que lo recibe, sostenido con la excusa de que «hay que exigir». Este tema toma la voz más respetada de la junta y la somete a un interrogatorio: quién es, de dónde viene, qué cobra y qué pasaría si le bajaran el volumen.

Ficha del objeto · Lumbre

Curso: El enemigo interior · Ruta: Ruta del enemigo interior · Etapa: Las voces de la crisis · Tema 3 de 9 · Dificultad: inicial · Duración sugerida: dos horas y media con videos, tres diagramas propios y reactivos · Edad referencial: desde 15 años · Prerrequisito: temas 1 y 2: la junta y el sabotaje · Autoría: Roadwise Consulting.

El crítico interno se siente entrenador pero opera como casero: nunca paga renta y cada año sube el precio de vivir contigo.

La voz con la que te insultas fue prestada: la oíste de alguien que la decía sobre ti o sobre sí mismo, en una edad en la que no estabas en condiciones de comparecer.

Dato honesto

Casi toda la voz crítica imita un acento: suele ser el de alguien real, con frases que se pueden fechar. Recuperar el origen no es buscar culpables: es recuperar la factura de un servicio que nunca contrataste.

1. La tiranía de los deberías

Karen Horney describió en *La personalidad neurótica de nuestra época*, de 1937, la tiranía de los deberías: una cantidad de obligaciones internas que producen ansiedad y culpa sin ganar nunca la guerra.

La tiranía de los deberías

Karen Horney contó los deberías internos y encontró una fábrica de culpa

Lumbre · Interior

HORNEY



Debería poder con todo

Sin pedir ayuda, sin cansarme, sin que se me note. Si fallo, es prueba de flojera.



Debería gustar a todos

Nadie debería molestarse conmigo. Cada desacuerdo se siente como fracaso personal.



Debería saberlo ya

A mi edad ya debería tener esto resuelto. La comparación manda la agenda.



Debería sentir correcto

No tengo derecho a estar enojado, triste o celoso. La emoción se prohíbe y se esconde.



Debería ser impecable

Un error no es un error: es quien soy. El estándar se sube cada vez que se cumple.



Y el veredicto

Tantos deberías juntos producen la frase: no soy suficiente. Es el núcleo del ataque.

Un deberías por hora: ese era el conteo con el que trabajaba su consultorio.

Horney publicó en 1939 que los deberías internos no elevan a nadie: fabrican culpa con la materia prima de lo humano.

Cada deberías que se repite sin resultado es un síntoma, no una orden: señala un deseo que nadie se tomó en serio lo suficiente como para negociarlo.

VIDEO

¿Cómo apagar tu crítico interno en segundos?

Observa el ejercicio concreto que propone la psicóloga y pruébalo en el momento exacto en que aparezca tu propio crítico: no mañana: hoy, una vez, aunque sea a media sesión.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=jiHfIhfPP0s>

1. Ordena el razonamiento de Horney sobre los deberías, del síntoma al fondo.

Aparece un deberías: debería poder con todo sin pedir ayuda

El deberías es imposible: ningún humano cumple esa cláusula

Al fallar, llega la culpa y la ansiedad: no cumplí, soy un fracaso

La falla se lee como identidad y el estándar se sube para el año próximo

2. ¿En qué año publicó Karen Horney La personalidad neurótica de nuestra época?

Respuesta: (año)

3. Detrás de cada deberías hay un deseo mal traducido. Une cada mandato con el deseo que está señalando.

3.	Debería poder con todo solo	-----
3.	Debería gustar a todos	-----
3.	Debería tenerlo ya resuelto	-----
3.	Debería estar siempre correcto	-----

Opciones: Deseo devaliado: pedir ayuda sin perder el respeto propio · Deseo devaliado: pertenecer, pero a costa de existir menos · Deseo devaliado: la prisa de un calendario ajeno · Deseo devaliado: sentirse digno sin fallar a la vista

Prueba de los tres filtros

Antes de obedecer un deberías, pásalo por tres filtros: ¿es posible para cualquier humano?, ¿lo firmaría yo o lo heredaré?, ¿qué deseo mío está señalando? Los que sobreviven son metas; los que no, ruido heredado.

4. Para Karen Horney, los deberías internos elevan el estándar de la persona y por eso producen logros sostenidos.

☐ Verdadero

☐ Falso

2. El perfeccionismo: el seguro que nunca paga

El perfeccionismo no es ambición sana: es la creencia de que si te ves y te comportas sin defectos podrás evitar el dolor del juicio: un seguro que nunca paga y cobra todas las mensualidades.

La trampa del perfeccionismo

El ciclo que promete excelencia y entrega parálisis

Lumbre · Interior

PERFECCIONISMO



La salida documentada es separar estándares altos de autocruza. Excelencia sí, castigo no.

El perfeccionismo no es exigirte mucho: es usar la vergüenza como combustible, y la vergüenza apaga el motor.

La trampa del perfeccionismo tiene cuatro patas: subir el estándar, temer no cumplirlo, procrastinar o pulir de más, y castigarse por el resultado, con lo cual el estándar sube todavía más.

La prueba de campo es rápida: pregúntale a un perfeccionista cuándo se sintió orgulloso de algo terminado. Casi siempre responde con el estándar nuevo que ya se puso, no con lo logrado. El perfeccionismo no es buscar la excelencia: es un miedo con uniforme de ambición, y por eso agota más que la excelencia.

VIDEO

Ojo con el perfeccionismo

El autor describe el perfeccionismo como un acuerdo contigo mismo. Anota qué cláusula del tuyo te parece imposible de seguir cumpliendo.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=EvZ1Rfx2KcY>

5. Un estudiante perfeccionista recibe una devolución con una corrección menor sobre un trabajo sobresaliente. Según el ciclo del perfeccionismo, ¿qué es lo más probable que haga después?

- ☐ Revisar el trabajo entero y quedar satisfecho: ya cumplió
- ☐ Subir aún más el estándar para el próximo trabajo y castigar el descanso de esta semana
- ☐ Olvidarse del asunto: una corrección menor no cambia nada
- ☐ Pedir ayuda al profesor para entender la corrección

Reflexiona: Si te reconoces aquí, la corrección no era tu enemiga: era el combustible.

6. ¿Cuál de estas descripciones se parece más a lo que la investigación distingue entre excelencia y perfeccionismo?

- ☐ La excelencia busca el 100 y el perfeccionismo se conforma con el 90
- ☐ La excelencia es un estándar sostenible que se disfruta al cumplirse; el perfeccionismo es un mandato insostenible cuyo cumplimiento se descarta
- ☐ Son lo mismo, cambia la connotación
- ☐ El perfeccionismo es una estrategia de motivación: funciona mientras uno no lo note

Muchos cierran este tema con la frase fácil —hay que dejar de exigir— y esa es la torcedura que la cuarta línea muestra: el problema nunca fue el estándar, fue el trato.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. Tres líneas describen el mismo escenario. La cuarta torce la conclusión del tema. ¿Cuál?



8. Completa la frase del tema: el perfeccionismo es un _____ con uniforme de _____.

La autocompasión no baja el estándar: cambia el combustible, que es el miedo por el compromiso, y el miedo, a diferencia del compromiso, se agota.

Sobre la exigencia

Renunciar al crítico no significa renunciar a la exigencia: los mejores registros de músicos, atletas y cirujanos combinan estándares altísimos con autocuidado. Lo que no combinan es estándar alto y maltrato: eso solo produce bajas, no plusmarcas.

3. Culpa, vergüenza y el secreto

Brené Brown separó los términos con claridad de consultorio: la culpa dice hice algo malo, la vergüenza dice soy malo; la primera empuja a reparar, la segunda a esconderse.

Culpa y vergüenza no son lo mismo

Una señala la conducta y se puede usar; la otra señala al ser y paraliza

Lumbre · Interior

BRENE BROWN

X VERGÜENZA

- Soy un fracaso, soy lo que hice mal.
- Se esconde, se calla, se niega: crece en secreto.
- No señala salida: consume la energía en proteger la imagen.



✓ CULPA SANA

- Hice algo que no va con lo que me importa.
- Se nombra, se repara y se cambia la conducta.
- Molesta, pero es información: el brújula interna funcionando.



Decir en voz alta una vergüenza con alguien de confianza suele desactivar la mitad de su poder.

Brené Brown: la vergüenza sobrevive con tres ingredientes, la confidencialidad, el silencio y el poder. La culpa sana vive de nombrar.

La culpa sana es una brújula: señala la distancia entre lo que hiciste y lo que te importa, y pide un solo arreglo: reparar. La culpa tóxica es esa misma brújula clavada en la mesa, girando sin territorio.

VIDEO

Esto es lo que la vergüenza te oculta: la verdad de Brené Brown

Busca el momento del video en que distinguen culpa de vergüenza: anota un ejemplo propio de cada una, sin juzgarlo, para la tabla de este tema.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=WNl3H3ovCYo>

VIDEO

Culpa sana y culpa tóxica

La autora describe señales para distinguir la culpa que repara de la que castiga: ponle nombre a la última culpa que sentiste y clasifícala con sus señales.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb5bC4ImEZA>

La vergüenza necesita tres cosas para vivir: secreto, silencio y juicio. Contarle la vergüenza a alguien que se haya ganado el derecho a oírla mata la mitad de su poder al contarla.

La vergüenza necesita tres cosas para crecer: secreto, silencio y juicio.

— Brené Brown, resumida por este curso

9. Clasifica cada frase: ¿culpa sana que señala una reparación, vergüenza que condena al ser, o todavía no se puede saber?

Elementos:

- Mentí en el reporte: mañana lo digo y lo arreglo
- Mentí en el reporte: soy un mentiroso y todos lo verán
- Prefiero no hablar de esto con nadie
- Me molesta haber fallado y quiero entender qué me pasó
- Hice algo que no va con mis valores
- Si me vieran completo, se irían
- No puedo dormir pensando en el error

Culpa sana	. . .
Vergüenza	. . .
No sé todavía	. . .

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

10. ¿El crítico molesta o protege?



4. Ejercicio: renegociar con el casero

El ejercicio de esta semana consta de tres movimientos cortos y tiene una regla: se hace por escrito, porque la voz crítica es experta en parecer un hecho cuando queda en el aire.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Auditoría del crítico en tres movimientos



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

12. La frase, su dueño viejo y la nueva



La misma falla, dos tribunales internos: uno repara, el otro consume

Culpa sana	Vergüenza
Hice algo malo	Soy malo
Empuja a reparar	Empuja a esconder
Se nombra y se cierra	No se nombra y crece
Tiene fecha y hecho	Es un juicio sin fecha sobre el ser

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

13. La frase «contar la vergüenza a alguien de confianza le baja la mitad de poder» te parece...



- El crítico se siente entrenador y opera como casero: no paga renta.
- Todo deberías que se repite sin efecto señala un deseo no negociado.
- El perfeccionismo es un miedo con uniforme de ambición: se le quita el uniforme.

- La culpa repara; la vergüenza condena: nómbrala donde se gana el derecho a oírla.
- Auditoría por escrito: transcribir, fechar con dueño, reescribir con estándar intacto.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE **14. Tarjetas del tema 3**



15. Escribe la frase de tu crítico más habitual y respóndele una sola línea con el mismo estándar y otro trato. ¿Qué parte de tu cuerpo se aflojó al leerla?

La frase nueva incomoda los primeros días: no es que suene falsa, es que suena a idioma nuevo con hablantes viejos.

Trazabilidad curricular del objeto

Dónde vive este objeto dentro de la ruta del curso

Campo	Valor
Categoría	Vida interior y mente
Curso	El enemigo interior
Ruta	Ruta del enemigo interior
Etapas	Las voces de la crisis
Área de conocimiento	La voz crítica · deberías, perfeccionismo, culpa y vergüenza
Tema	El crítico interno: la voz que alquila tu cabeza
Objeto en la ruta	3 de 9
Dificultad	Inicial
Modalidad	Autoestudio con video, diagrama propio y reactivos con evidencia
Prerrequisito	temas 1 y 2
Autoría	Roadwise Consulting

Referencia curricular

Materia:	Vida interior y mente
-----------------	-----------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/sc-03>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat