



Detecta a tu crítico interno

Instrucciones: completa el siguiente autorregistro indicando en la primera columna la **situación** en la que aparece el crítico interno (donde estabas, con quien, que estabas haciendo en ese momento); en la segunda columna indica que **lenguaje o filtro** utiliza para dirigirse a ti (como las distorsiones cognitivas); en la tercera columna apunta que tipo de **emoción** te genera; en la última columna indica qué **coste** tiene para ti (dolor, sufrimiento, pérdida de tiempo, bloqueo, rumiación excesiva, el problema sigue sin resolverse, soledad, etc.).

Situación	Crítico interno (los pensamientos rígidos en forma de etiquetaciones, reglas de vida, exigencias, magnificaciones, etc.)	Emoción (culpa, vergüenza, tristeza, rabia, frustración, impotencia...)	Coste (consecuencias negativas de seguir a tu crítico interno)

Por último, reflexiona porque está actuando tu crítico interno, de que quiere preservarte o protegerte (de cometer fracasos o errores, de que nos hagan daño, de evitar la soledad, etc.).