



BIENESTAR EMOCIONAL

La voz que te exige y la voz que te acompaña

Cómo distinguirlas — y por qué importa tanto.

Todas tenemos una voz interna

Una voz que comenta, evalúa, recuerda, anticipa. Está ahí cuando algo sale bien y cuando algo sale mal. Cuando tomamos una decisión y cuando la posponemos.

El problema no es que esa voz exista.

El problema es cuando **no la distinguimos de nosotras mismas**. Cuando creemos que lo que dice es verdad, que sus evaluaciones son objetivas, que su tono es el único posible.

Hay una diferencia fundamental entre una voz que **orienta** y una voz que **castiga**.



La voz que exige

Esta voz se aprendió. Nadie nace con ella. Se construye en climas emocionales donde el error no era bienvenido, donde el afecto dependía del rendimiento, donde hablar fuerte era confundido con madurez.

La reconocés porque...

Habla desde la amenaza

"Si no lo hacés, confirmás que no servís." "Otra vez lo mismo."
"Cuándo vas a aprender."

No distingue entre error e identidad

No dice "eso salió mal". Dice "sos un desastre". Hace del error una prueba de valor personal.

Nunca alcanza

Cuando algo sale bien, ya está pensando en lo que faltó. La satisfacción no llega, o llega muy poco tiempo.

Genera tensión, no movimiento

Puede parecer que te impulsa, pero en realidad te desgasta. El movimiento que genera viene del **miedo**, no de la claridad.



La voz que acompaña

Esta voz no es blanda ni complaciente. Es **adulta**. Puede decirte cosas incómodas, señalar errores, pedir más. La diferencia está en el tono y en el para qué.

La reconocés porque...

Habla desde la orientación

"Esto es importante, vamos a ocuparnos." "Esto salió mal, ¿qué aprendiste?" "Acá hay algo para mirar."

Separa el error de la persona

Puede nombrar lo que salió mal sin hacer de eso una sentencia. El error es **información**, no veredicto.

Tiene paciencia con el proceso

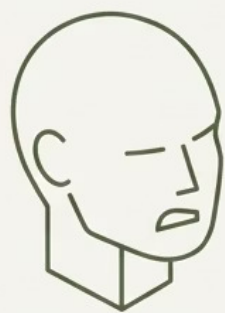
Entiende que los cambios llevan tiempo. No exige coherencia absoluta ni resultados inmediatos.

Genera claridad, no culpa

Después de escucharla te sentís más orientada, no más achicada. **Esa diferencia es clave.**

La pregunta no es si te exigís. Es **desde dónde** te exigís. Desde el miedo a no ser suficiente, o desde el deseo genuino de crecer.

VOZ QUE EXIGE

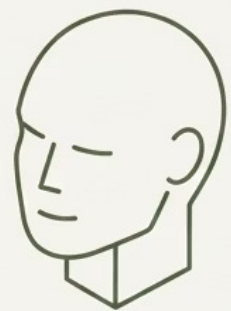


Habla desde
el miedo



Confunde
error con
identidad

VOZ QUE ACOMPAÑA



Habla desde
la orientación



Separa error
de persona



Por dónde empezar

No se trata de silenciar la voz crítica ni de reemplazarla por frases positivas que no sentís verdaderas. Eso suele generar más fricción que alivio.

Lo que sí funciona



Observarla sin identificarte

La próxima vez que esa voz aparezca, en lugar de creerle automáticamente, probá notar que está ahí. *"Ah, esta es la voz que dice que no alcanzo."* Esa pequeña distancia ya cambia algo.



Preguntarte qué efecto produce

¿Después de escucharla te sentís con más energía o con menos? ¿Más clara o más pesada? La respuesta del cuerpo dice mucho sobre si esa voz te está ayudando realmente.



Ponerle un límite cuando sea necesario

No con enojo. Con firmeza. **"Así no."** No para reemplazarla todavía, sino para no dejarla hablar sin cuestionarla. La voz interna también necesita límites.

Para terminar

- ✓ Cambiar el trato interno no es volverte blanda. Es volverte **justa**. Y la justicia interna es una de las formas más profundas de cuidado.

Cuando la voz que te acompaña empieza a tener más presencia que la que te castiga, algo se ordena. No de golpe. No de forma espectacular. Pero de manera **sostenida**.

Reina Reynold
reinareynold.com