

TRANSCRIPT · EPISODE 26

Stop Your Inner Critic

Line-by-line · English + Español

138 lines

Your English Toolbox

Introduction.

Introducción.

A Special Dedication.

Una dedicación especial.

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears and your mind step by step.

Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento, donde entrenamos sus oídos y su mente paso a paso.

I am Julia.

Soy Julia.

And I am Martin.

Y yo soy Martín.

Today represents a special shift for our podcast and for us personally.

Hoy representa un cambio especial para nuestro podcast y para nosotros personalmente.

We have been reading your comments, and we realized something important.

Hemos estado leyendo sus comentarios y nos dimos cuenta de algo importante.

We do not see you just as an audience or listeners anymore.

Ya no los vemos solo como una audiencia o oyentes.

We see you as friends.

Los vemos como amigos.

And because of that, we want to ask you something very small, but very important.

Y por eso, queremos pedirles algo muy pequeño, pero muy importante.

Please leave a comment after the episode.

.....
[Por favor, dejen un comentario después del episodio.](#)

Your comments help us build our community and show the platforms that our podcast is alive and growing.

.....
[Sus comentarios nos ayudan a construir nuestra comunidad y a mostrar a las plataformas que nuestro podcast está vivo y creciendo.](#)

Every single comment makes a real difference.

.....
[Cada comentario hace una verdadera diferencia.](#)

It helps us reach new listeners and continue creating new episodes for you.

.....
[Nos ayuda a llegar a nuevos oyentes y a seguir creando nuevos episodios para ustedes.](#)

So, from now on, we are going to talk to you exactly like that, as friends.

.....
[Así que, de ahora en adelante, vamos a hablarles exactamente así, como amigos.](#)

This new series is actually dedicated to two specific friends of ours from Lithuania.

.....
[Esta nueva serie está dedicada a dos amigos específicos nuestros de Lituania.](#)

They are our friends, Zay and Vy.

.....
[Son nuestras amigas, Zay y Vy.](#)

These two wonderful girls left a comment on our previous episode about how to talk to yourself.

.....
[Estas dos maravillosas chicas dejaron un comentario en nuestro episodio anterior sobre cómo hablar contigo mismo.](#)

They shared their thoughts, and it inspired us to go much deeper into this topic.

.....
[Compartieron sus pensamientos y nos inspiraron a profundizar mucho más en este tema.](#)

We realized that we needed to expand on these ideas to truly help them, and to help you.

.....
[Nos dimos cuenta de que necesitábamos ampliar estas ideas para ayudarles realmente, y para ayudarles a ustedes.](#)

So, to our Lithuanian friends, thank you for the inspiration, this series is for you.

.....
[Así que, a nuestras amigas lituanas, gracias por la inspiración, esta serie es para ustedes.](#)

And to everyone listening, please talk to us in the comments.

Y a todos los que escuchan, por favor háganos en los comentarios.

Tell us what you are struggling with or what specific points you want us to cover.

Díganos con qué están luchando o qué puntos específicos quieren que cubramos.

We will create tailored episodes just to answer your questions, just like we are doing today.

Crearemos episodios personalizados solo para responder sus preguntas, tal como estamos haciendo hoy.

Before we start, could you do us a quick favor?

Antes de comenzar, ¿podrían hacernos un pequeño favor?

If you feel like a friend today, please leave a comment or a like to support the show.

Si se sienten como amigos hoy, por favor dejen un comentario o un me gusta para apoyar el programa.

It helps us find more friends around the world.

Nos ayuda a encontrar más amigos alrededor del mundo.

Now let's open the toolbox.

Ahora abramos la caja de herramientas.

Today, in part one of this special series, we are facing an invisible enemy.

Hoy, en la parte uno de esta serie especial, nos enfrentamos a un enemigo invisible.

It is the voice that wakes up with you in the morning and whispers, "You are not good enough."

Es la voz que se despierta contigo por la mañana y susurra, "No eres lo suficientemente bueno."

We are talking about the inner critic.

Estamos hablando del crítico interno.

We are going to identify it, understand it, and give you the tools to stop it.

Vamos a identificarlo, entenderlo y darte las herramientas para detenerlo.

Part one.

Parte uno.

Why is this voice so mean?

.....
¿Por qué es tan cruel esta voz?

Martin, I think our friends listening know exactly what voice we are talking about.

.....
Martín, creo que nuestros amigos oyentes saben exactamente de qué voz estamos hablando.

It is that automatic negative reflex that jumps out whenever we try something new.

.....
Es ese reflejo negativo automático que aparece cada vez que intentamos algo nuevo.

You want to apply for a better job, and the voice says, "Don't bother."

.....
Quieres postularte para un mejor trabajo, y la voz dice, "No te molestes."

You are not qualified."

.....
No estás calificado."

You want to post a creative photo on Instagram, and it says, "People will laugh at you."

.....
Quieres publicar una foto creativa en Instagram, y dice, "La gente se reirá de ti."

You want to speak English in a meeting, and it screams, "You will make a mistake and look stupid."

.....
Quieres hablar inglés en una reunión, y grita, "Cometerás un error y te verás estúpido."

It feels like this voice hates us, doesn't it?

.....
Se siente como si esta voz nos odiara, ¿no?

It feels like a bully living inside our own heads.

.....
Se siente como un matón viviendo dentro de nuestras propias cabezas.

But here is the surprising truth, the inner critic is actually trying to help you.

.....
Pero aquí está la sorprendente verdad, el crítico interno en realidad está tratando de ayudarte.

It is a very old, very outdated survival mechanism.

.....
Es un mecanismo de supervivencia muy antiguo y muy desactualizado.

Thousands of years ago, if you made a mistake or stood out from the tribe, you could die.

.....
Hace miles de años, si cometías un error o te destacabas de la tribu, podías morir.

If you were rejected by your group, you would not survive the winter.

Si eras rechazado por tu grupo, no sobrevivirías al invierno.

So the brain developed a warning system to keep you safe.

Así que el cerebro desarrolló un sistema de advertencia para mantenerte a salvo.

It learned to say, "Stay small, stay quiet, don't take risks."

Aprendió a decir, "Mantente pequeño, mantente callado, no tomes riesgos."

The problem is that your brain still thinks public speaking is a life-or-death situation.

El problema es que tu cerebro todavía piensa que hablar en público es una situación de vida o muerte.

It treats a social rejection like a tiger attack.

Trata un rechazo social como un ataque de tigre.

So the inner critic is not a monster, it is a frightened bodyguard.

Así que el crítico interno no es un monstruo, es un guardaespaldas asustado.

It is trying to protect you from shame, but it is doing it by crushing your potential.

Está tratando de protegerte de la vergüenza, pero lo está haciendo aplastando tu potencial.

Understanding this is the first step to freedom.

Entender esto es el primer paso hacia la libertad.

You don't have to hate the voice.

No tienes que odiar la voz.

You just have to realize that its advice is thousands of years out-of-date.

Solo tienes que darte cuenta de que su consejo está desactualizado desde hace miles de años.

Part two, the critic in everyday life.

Parte dos, el crítico en la vida cotidiana.

Let's look at some concrete examples of how this shows up in our daily lives.

Veamos algunos ejemplos concretos de cómo esto se manifiesta en nuestras vidas diarias.

We see it constantly in relationships.

Lo vemos constantemente en las relaciones.

Imagine you want to set a boundary with a friend or a partner.

Imagina que quieres establecer un límite con un amigo o una pareja.

You want to say, "No, I cannot come to your party because I am tired."

Quieres decir, "No, no puedo ir a tu fiesta porque estoy cansado."

But the inner critic immediately jumps in.

Pero el crítico interno salta de inmediato.

It says, "If you say no, they will stop liking you."

Dice, "Si dices que no, dejarán de gustarte."

"They will think you are selfish.

"Pensarán que eres egoísta.

You have to go."

Tienes que ir."

So you go to the party, you feel resentful, and you drain your energy.

Así que vas a la fiesta, te sientes resentido y agotas tu energía.

The critic convinced you that your own needs were dangerous.

El crítico te convenció de que tus propias necesidades eran peligrosas.

We also see this in health and fitness.

También vemos esto en la salud y el estado físico.

You miss one workout or you eat one unhealthy meal.

Te saltas un entrenamiento o comes una comida poco saludable.

A supportive friend would say, "That is okay.

Un amigo comprensivo diría, "Está bien.

Just get back on track tomorrow."

Solo vuelve a la rutina mañana."

But the inner critic says, "You ruined everything."

.....
Pero el crítico interno dice, "Has arruinado todo.

You have no discipline."

.....
No tienes disciplina."

"You might as well give up completely."

.....
"Mejor renuncia por completo."

This is called catastrophizing.

.....
Esto se llama catastrofización.

It takes one small mistake and turns it into a total disaster.

.....
Toma un pequeño error y lo convierte en un desastre total.

And what happens?

.....
¿Y qué pasa?

You feel guilty, so you actually give up.

.....
Te sientes culpable, así que realmente te rindes.

The critic creates the exact failure it was warning you about.

.....
El crítico crea el fracaso exacto del que te estaba advirtiéndolo.

It becomes a self-fulfilling prophecy.

.....
Se convierte en una profecía autocumplida.

Think about our friends learning a new skill, like painting or coding.

.....
Piensa en nuestros amigos aprendiendo una nueva habilidad, como pintar o programar.

You look at your first attempt, and it is not perfect.

.....
Miras tu primer intento y no es perfecto.

The critic says, "You have no talent."

.....
El crítico dice, "No tienes talento."

This is embarrassing."

.....
Esto es embarazoso."

But nobody is perfect on the first try.

.....
Pero nadie es perfecto en el primer intento.

The critic demands instant perfection, which is impossible.

.....
El crítico exige perfección instantánea, lo cual es imposible.

So how do we stop this cycle?

.....
Entonces, ¿cómo detenemos este ciclo?

We need specific tools to disarm this bodyguard.

.....
Necesitamos herramientas específicas para desarmar a este guardaespaldas.

Part three, tools to silence the noise.

.....
Parte tres, herramientas para silenciar el ruido.

The first tool is one of my favorites, give it a name.

.....
La primera herramienta es una de mis favoritas, dale un nombre.

This sounds funny, but psychology shows it is incredibly powerful.

.....
Esto suena gracioso, pero la psicología muestra que es increíblemente poderoso.

If you hear the voice as you, you believe it.

.....
Si escuchas la voz como si fueras tú, lo crees.

But if you give the voice a silly persona, you create distance.

.....
Pero si le das a la voz una personalidad tonta, creas distancia.

I call my inner critic the Grumpy Uncle.

.....
Yo llamo a mi crítico interno el Tío Gruñón.

Imagine an old man sitting in a chair, complaining about everything.

.....
Imagina a un anciano sentado en una silla, quejándose de todo.

When the thoughts come, I can say, "Oh, the Grumpy Uncle is shouting again."

.....
Cuando vienen los pensamientos, puedo decir, "Oh, el Tío Gruñón está gritando de nuevo."

"Thanks for your opinion, Uncle, but I am going to do it anyway."

.....
"Gracias por tu opinión, Tío, pero lo haré de todos modos."

Some people call it the gremlin or give it a cartoon voice.

.....
Algunas personas lo llaman el gremlin o le dan una voz de caricatura.

Try to imagine your inner critic sounding like a duck.

.....
Intenta imaginar que tu crítico interno suena como un pato.

It is very hard to be terrified of a voice that sounds like a cartoon duck.

.....
Es muy difícil tenerle miedo a una voz que suena como un pato de caricatura.

This technique is called cognitive diffusion.

.....
Esta técnica se llama difusión cognitiva.

It unhooks you from the thought.

.....
Te desengancha del pensamiento.

The second tool is the best friend test.

.....
La segunda herramienta es la prueba del mejor amigo.

This is the ultimate reality check for negative self-talk.

.....
Esta es la verificación de realidad definitiva para el auto-habla negativo.

When you beat yourself up, stop and ask one question.

.....
Cuando te criticas, detente y hazte una pregunta.

"Would I say this to my best friend?"

.....
"¿Le diría esto a mi mejor amigo?"

If your best friend from Lithuania called you and said, "I made a mistake at work," what would you say?

.....
Si tu mejor amigo de Lituania te llamara y dijera, "Cometí un error en el trabajo," ¿qué dirías?

Would you say, "You are stupid and you should be fired"?

.....
¿Dirías, "Eres estúpido y deberías ser despedido"?

Absolutely not.

.....
Absolutamente no.

You would be kind.

.....
Serías amable.

You would say, "Everybody makes mistakes.

Dirías, "Todos cometen errores.

You are smart and you will fix it."

Eres inteligente y lo resolverás."

So why are you so cruel to yourself?

Entonces, ¿por qué eres tan cruel contigo mismo?

You need to learn to be your own best friend.

Necesitas aprender a ser tu propio mejor amigo.

When the critic attacks, answer it with the same words you would offer a friend.

Cuando el crítico ataca, respóndele con las mismas palabras que ofrecerías a un amigo.

Say, "This is tough, but I am doing my best."

Di, "Esto es difícil, pero estoy haciendo lo mejor que puedo."

"I am learning, and learning is messy."

"Estoy aprendiendo, y aprender es desordenado."

Self-compassion is not weakness, it is fuel.

La autocompasión no es debilidad, es combustible.

Research shows that people who are kind to themselves achieve more than people who criticize themselves.

La investigación muestra que las personas que son amables consigo mismas logran más que las que se critican.

Because when you are kind, you are not afraid to try again.

Porque cuando eres amable, no tienes miedo de intentar de nuevo.

And trying again is the only way to grow.

Y intentar de nuevo es la única forma de crecer.

Conclusion, your assignment.

Conclusión, tu tarea.

Martin, we have covered a lot of ground today.

.....
Martín, hemos cubierto mucho hoy.

We have exposed the inner critic for what it really is, just a scared voice.

.....
Hemos expuesto al crítico interno por lo que realmente es, solo una voz asustada.

It is a story, not a fact.

.....
Es una historia, no un hecho.

And you are the author of your life, so you can write a new story.

.....
Y tú eres el autor de tu vida, así que puedes escribir una nueva historia.

To our friends from Lithuania, and to all our friends listening, we have a question for you.

.....
A nuestros amigos de Lituania, y a todos nuestros amigos oyentes, tenemos una pregunta para ustedes.

What name are you going to give your inner critic?

.....
¿Qué nombre le van a dar a su crítico interno?

Is it a Grumpy Uncle, a gremlin, a storm cloud?

.....
¿Es un Tío Gruñón, un gremlin, una nube de tormenta?

Tell us in the comments below.

.....
Díganos en los comentarios a continuación.

We really want to know.

.....
Realmente queremos saber.

By naming it, you start to control it.

.....
Al nombrarlo, comienzas a controlarlo.

In the next episode, we will tackle the critic's big brother, imposter syndrome.

.....
En el próximo episodio, abordaremos al hermano mayor del crítico, el síndrome del impostor.

That is the feeling that you are a fraud, even when you are succeeding.

.....
Esa es la sensación de que eres un fraude, incluso cuando estás teniendo éxito.

It is a crucial topic, especially for high achievers.

.....
Es un tema crucial, especialmente para los de alto rendimiento.

So make sure you are subscribed so you don't miss part two.

.....
Así que asegúrate de estar suscrito para no perderte la parte dos.

Thank you for treating us like friends today.

.....
Gracias por tratarnos como amigos hoy.

We are cheering for you.

.....
Estamos animándote.

See you in the next episode.

.....
Nos vemos en el próximo episodio.