



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

DSM-5-TR · F34.1 / F32-33

EL ORIGEN DE LA REGLA

*De dónde viene la voz que dicta lo que "debes" ser — y por qué
hoy puedes decidir si sigue vigente*

PSICOANÁLISIS (FREUD)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 1 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

El origen del Superyó

Freud describe al Superyó como la voz interna que juzga, exige y compara — heredera de las figuras de autoridad de la infancia. Dentro de él conviven el Ideal del Yo (el modelo a alcanzar) y la conciencia moral (el juez que castiga cuando no se alcanza, generando culpa). Muchas veces esa voz sigue repitiendo, palabra por palabra, una regla que alguna vez fue necesaria — aunque hoy ya no lo sea.

Conexión clínica: este patrón conecta con el DSM-5-TR en cuadros como el Trastorno Depresivo Persistente (F34.1), el Trastorno Depresivo Mayor (F32/F33) y el Trastorno Límite de la Personalidad (F60.3) — sin que esto sea, en sí, un diagnóstico.



LEER ANTES DE APLICAR

Deslinde de responsabilidad y uso

Uso previsto: este instructivo es material de formación de la Fundación Nueva Consciencia. NO diagnostica ni reemplaza una evaluación de salud mental — es psicoeducación y trabajo asociativo, no una terapia de trauma.

Responsabilidad: la aplicación con un consultante real es responsabilidad exclusiva del terapeuta. La Fundación supervisa solo las prácticas de clase; la práctica privada queda bajo responsabilidad del egresado.



LEER ANTES DE APLICAR

Contraindicaciones

No usar si: hay trauma activo con la figura de autoridad que pueda aparecer; hubo un duelo reciente por esa figura; existe riesgo de minimizar maltrato real bajo “lo hacía por tu bien”; o no hay alianza terapéutica sostenida.

REGLA CLÍNICA

El objetivo es comprender el origen, no culpar ni absolver.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

El circuito del rastreo

Propuesta: *"Hay una frase que tu mente repite cuando crees que fallaste. Vamos a rastrear de dónde vino."*

1

Frase exacta: "¿Qué te dices cuando crees que fallaste?"

2

Asociación libre: "¿Cuál es el primer recuerdo donde escuchaste algo parecido?"

3

Identificar la voz: "¿De quién es? ¿Cómo sonaba?"

4

Función original: "¿Protegerte, corregirte, controlarte?"

Reacciones frecuentes

No recuerda nada: "A veces no es un recuerdo — es un clima. ¿Cómo se sentía esa época?"

Mucha carga emocional: "No hace falta resolverlo hoy — reconocerlo es suficiente."

Defiende a la figura: "Puede ser cierto. ¿Esa regla te sirve igual hoy?"

FRASE DE CIERRE

"Esa regla nació en un momento y una necesidad concretos. Hoy decides si la mantienes, la modificas o la sueltas."



EL EJERCICIO (VERSIÓN DE AUTOAPLICACIÓN)

Autolectura guiada

Lee cada paso; al llegar a la instrucción con "→", deja de leer, cierra los ojos y hazlo — retoma la lectura cuando estés listo.

PASO 1 — INSTALACIÓN

Busca un lugar donde nadie te interrumpa. Siéntate o recuéstate, como te sea más cómodo.

→ *Cierra los ojos, lleva una mano a tu pecho y quédate así unos segundos. Cuando estés listo, abre los ojos y continúa.*

PASO 2 — ENCUADRE

Todos cargamos una frase que se repite cuando sentimos que fallamos. Esa frase no nació contigo: fue la voz de alguien más.

→ *Cierra los ojos un momento y deja que esta idea se asiente. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR LA FRASE

Piensa en la última vez que sentiste que habías fallado en algo. ¿Qué te dijo tu mente?

→ *Cierra los ojos y busca esa frase exacta. Escríbela abajo, tal cual la escuchaste:*

PASO 4 — ENCONTRAR EL RECUERDO

Deja que tu mente vaya hacia atrás, buscando el primer momento donde escuchaste algo parecido.

→ *Cierra los ojos y hazlo ahora. Cuando algo aparezca, abre los ojos y continúa.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 5 — VISUAL: LO QUE VES

Vuelve a ese momento y fíjate solo en la imagen. ¿Dónde estás? ¿Qué expresión tiene el rostro de esa persona?

→ *Cierra los ojos y quédate mirando esa escena, como una fotografía. Abre los ojos y continúa.*

PASO 6 — SENSITIVO: LO QUE SIENTES

Vuelve al mismo momento, pero fíjate en tu cuerpo de entonces. ¿Dónde lo sentías — pecho, estómago, garganta?

→ *Cierra los ojos y localiza esa sensación. Lleva una mano a esa zona, respira, y continúa.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 7 — AUDITIVO: LO QUE ESCUCHAS

Presta atención solo al sonido. ¿Cómo suena esa voz? ¿Hay otro sonido de fondo?

→ *Cierra los ojos y escucha esa escena de nuevo, solo con el oído. Continúa cuando estés listo.*

PASO 8 — FUNCIÓN ORIGINAL

Con la imagen, la sensación y el sonido reunidos: ¿qué buscaba esa persona? ¿Protegerte, corregirte, controlarte?

→ *Cierra los ojos y quédate con la primera respuesta. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Esa regla nació en una relación concreta, que ya pasó. Hoy decides si la mantienes, la ajustas o la sueltas.

→ *Lleva ambas manos a tu pecho, respira profundo. Abre los ojos: terminaste por hoy.*

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. Frase exacta

2. Imagen / sensación / sonido

3. Función (proteger / corregir / controlar)

4. Hoy: ¿la mantienes, la ajustas o la sueltas?



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y el marco psicoanalítico clásico (Freud, 1923/1933; A. Freud, 1936).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 1 de 10