



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

DSM-5-TR • F60.6 / F60.81

DE LA HERIDA AL IMPULSO

*La herida de inferioridad que aprendiste a compensar — y hacia
dónde puedes elegir dirigir ese impulso hoy*

PSICOLOGÍA INDIVIDUAL (ADLER)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 2 DE 10 • MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

El origen del impulso

Para Adler, el sentimiento de inferioridad no es patológico — es el punto de partida del desarrollo. El psiquismo busca compensarlo mediante logros, poder o valía, construyendo un estilo de vida propio para enfrentarlo. Cuando la compensación falla o se exagera, aparece un complejo: quedar atrapado en la herida, o construir una máscara de superioridad. La salud psíquica se mide por dirigir ese impulso hacia el interés social — la contribución a los demás — y no solo hacia la autoafirmación.

Conexión clínica: este patrón conecta con el DSM-5-TR en cuadros como el Trastorno de la Personalidad Evitativa (F60.6), el Narcisista (F60.81), el Obsesivo-Compulsivo de la Personalidad (F60.5) y los Trastornos Depresivos (F32/F33) — 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 depresión severa activa sin estabilizar; existe una historia de comparación social traumática (bullying, discriminación); se busca solo reforzar el perfeccionismo sin conectar con el interés social; o hay baja tolerancia a la vergüenza sin alianza sólida.

REGLA CLÍNICA

El objetivo es dirigir el impulso, no reabrir la herida sin cuidado.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

De la herida al impulso

Propuesta: *"Cuando esa voz te dice que no eres suficiente, hay una herida antigua debajo. Vamos a mirar juntos qué herida es, y qué impulso está tratando de generar."*

1

Identificar el momento: "¿Cuándo fue la primera vez que sentiste que no eras suficiente comparado con otros?"

2

Nombrar la estrategia: "¿Qué aprendiste a hacer para no volver a sentir eso? ¿Esforzarte más, complacer, destacar, controlar?"

3

Conectar con hoy: "Esa voz que te exige ahora, ¿está protegiendo esa misma herida?"

4

Redirigir el impulso: "Si esa fuerza se usara para algo que te importa, más allá de probarte a ti mismo, ¿qué haría?"

Reacciones frecuentes

Minimiza la herida ("no fue nada"): "A veces lo que parece pequeño desde hoy fue enorme entonces. ¿Qué edad tenías?"

Se identifica solo con el logro: "¿Qué pasaría si, por un momento, no tuvieras que demostrar nada?"

Siente vergüenza al reconocerla: "Reconocerla no te hace débil — es lo que te permite dejar de pelear contigo mismo."

FRASE DE CIERRE

"La herida no desaparece, pero puede dejar de mandar en automático. ¿Qué impulso quieres conservar, y cuál quieres empezar a dirigir tú?"



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 herida antigua de sentirnos "menos" que otros — y un impulso que aprendimos para no volver a sentir eso.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR EL IMPULSO

Piensa en la última vez que sentiste que no eras suficiente comparado con alguien más. ¿Qué te dijiste, o qué hiciste justo después?

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

PASO 4 — ENCONTRAR EL RECUERDO

Deja que tu mente vaya hacia atrás, buscando el primer momento en que sentiste eso — ser menos que los demás.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 5 — VISUAL: LO QUE VES

Vuelve a esa escena y fíjate solo en la imagen. ¿Dónde estás? ¿Quién más aparece? ¿Qué diferencia notabas con 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 sentías eso — 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. ¿Qué se decía, en voz alta o en tu cabeza? ¿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 impulso nació ahí? ¿Esforzarte más, destacar, controlar, complacer?

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

PASO 9-10 — CIERRE

Esa herida no desaparece, pero puede dejar de mandar en automático. Hoy decides qué impulso conservar, y cuál empezar a dirigir tú.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. Situación / impulso

2. Imagen / sensación / sonido

3. Función (esforzarte / complacer / destacar / controlar)

4. Hoy: ¿lo conservas o lo rediriges?



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la Psicología Individual de Alfred Adler (1927–1932).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 2 de 10