



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

PSICOLOGÍA NEO-FREUDIANA (HORNEY)

LA DISTANCIA MEDIDA

*El movimiento automático — hacia, contra o lejos de la gente —
que aprendiste frente al juicio*

PSICOLOGÍA NEO-FREUDIANA (KAREN HORNEY)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 3 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

Los tres movimientos

Frente a un mundo que puede sentirse hostil, aprendimos una ansiedad básica y una manera de manejarla: movernos hacia la gente (complacer, buscar aprobación), contra la gente (controlar, defendernos) o lejos de la gente (distanciarnos). No eres el movimiento que haces — es solo la forma en que aprendiste a protegerte. Cuando ese movimiento se vuelve rígido y único, y la brecha entre el "debería ser" y lo que eres se convierte en autocrítica constante, aparece la tiranía del debería. La persona sana puede moverse hacia, contra o lejos según la situación; la neurosis fija un solo movimiento como el único posible.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como la Personalidad Dependiente (moverse hacia), la Narcisista o Antisocial (moverse contra) y la Esquizoide o Evitativa (moverse lejos) — 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 apego severamente inseguro o ansiedad básica muy profunda (nombrar el patrón sin contención puede sentirse como exposición total); el patrón es agresivo y no regulado; existe un conflicto interpersonal agudo reciente sin estabilizar; o hay baja capacidad de autoobservación.

REGLA CLÍNICA

El objetivo es ampliar el repertorio de movimientos, no eliminar el que ya existe.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

La distancia medida

Propuesta: "Cuando sientes que alguien te juzga —o que tú mismo te juzgas—, hay una manera automática en que te alejas, te acercas o te enfrentas. Vamos a nombrar cuál es la tuya."

1

Identificar la situación: "Piensa en la última vez que sentiste el juicio de esa voz interna. ¿Qué hiciste justo después?"

2

Nombrar el movimiento: "¿Te acercaste (complaciendo), te alejaste (te aislaste) o te enfrentaste (te defendiste, discutiste)?"

3

Explorar la función: "¿Qué te ha dado ese movimiento a lo largo de tu vida? ¿De qué te protegió?"

4

Introducir flexibilidad: "Si pudieras elegir un movimiento diferente esta vez, ¿cuál sería?"

Reacciones frecuentes

Se identifica rígidamente con un movimiento: "Notemos si eso es siempre cierto, o si hay momentos en que te mueves distinto."

Le cuesta reconocer el patrón: "Está bien. A veces el patrón se ve mejor desde afuera. ¿Qué dirían las personas cercanas a ti?"

Se juzga por su propio patrón: "No se trata de que el movimiento esté mal — es información sobre cómo aprendiste a protegerte."

FRASE DE CIERRE

"Ese movimiento fue una forma de sobrevivir. Hoy puedes preguntarte, situación por situación, cuál es el movimiento que realmente eliges — no el automático."



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

Frente al juicio —propio o ajeno— todos aprendimos una manera automática de responder: acercarnos, alejarnos o enfrentarnos.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR EL MOVIMIENTO

Piensa en la última vez que sentiste el juicio de esa voz interna. ¿Qué hiciste justo después — te acercaste, te alejaste o te enfrentaste?

→ *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 aprendiste a moverte así frente al juicio.

→ *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 gesto hiciste tú?

→ *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? ¿Quién lo decía?

→ *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: ¿de qué te protegió ese movimiento? ¿Acercarte, alejarte o enfrentarte?

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

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Ese movimiento fue una forma de sobrevivir. Hoy puedes preguntarte, situación por situación, cuál es el movimiento que realmente eliges.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. Situación / juicio

2. Imagen / sensación / sonido

3. Función (¿de qué te protegió?)

4. Hoy: ¿qué movimiento eliges?



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la teoría neo-psicoanalítica de Karen Horney (1945–1950).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 3 de 10