



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA (SATIR)

EL ESPEJO DE LAS CUATRO POSTURAS

*La postura de comunicación que tu cuerpo adopta bajo estrés — y
cómo elegir una más congruente*

TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA (VIRGINIA SATIR)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 4 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

Las cuatro posturas

Satir vinculó directamente la autoestima con el estilo de comunicación: cómo hablamos bajo estrés revela cómo nos valoramos. Ante la crítica, el cuerpo suele adoptar una de cuatro posturas de sobrevivencia — Aplacador, Acusador, Superrazonable o Irrelevante — patrones que a menudo repiten el rol aprendido en la familia de origen. Debajo de esa conducta visible hay sentimientos, percepciones y anhelos que la crítica no alcanza a ver. La meta terapéutica es la congruencia: hablar integrando cuerpo, emoción y pensamiento a la vez, sin ignorarse a uno mismo ni al otro.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como la Personalidad Dependiente (aplacador), la Antisocial o Narcisista (acusador), la Obsesivo-Compulsiva (superrazonable) y la Esquizoide o Evitativa (irrelevante) — 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 corporal o disociación somática (usar solo de forma imaginada, no actuada); vergüenza corporal significativa; violencia física real en la familia de origen (la postura "acusador" puede revivir escenas traumáticas); o baja conciencia corporal previa.

REGLA CLÍNICA

Si el cuerpo se resiste con fuerza, trabaja las posturas de forma verbal o imaginada, nunca forzada físicamente.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

El espejo corporal

Propuesta: "Cuando esa voz interna te critica, tu cuerpo responde con una postura. Vamos a probar las posturas frente a un espejo —real o imaginario— para reconocer la tuya."

1

Aplacador: rodillas dobladas, mano extendida. "Es mi culpa, haré lo que sea." ¿Qué notas?

2

Acusador: dedo señalando, cuerpo tenso hacia adelante. "Tú nunca haces nada bien." ¿Qué notas?

3

Superrazonable / Irrelevante: rígido con brazos cruzados, o sin dirección con la mirada distraída. ¿Qué notas?

4

Congruente: pies firmes, pecho abierto, mirando al espejo. "Esto siento, esto pienso, esto necesito." ¿Qué cambia?

Reacciones frecuentes

Se identifica con una sola postura: "Notemos si esa es tu única postura, o si cambia según el contexto o la persona."

Le cuesta encontrar la congruente: "Está bien, es la más difícil de sostener. ¿Qué parte del cuerpo se resiste más?"

Siente vergüenza al actuarlas: "Es común sentir incomodidad — estás mostrando algo que normalmente pasa desapercibido."

FRASE DE CIERRE

"Cada postura fue una forma de sobrevivir en algún momento. Hoy puedes preguntarte, cuerpo por cuerpo, cuál eliges sostener frente a esa voz crítica."



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

Bajo estrés o crítica, tu cuerpo aprendió una postura automática: aplacar, acusar, razonar en exceso o distraerse.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR LA POSTURA

Piensa en la última vez que sentiste esa voz crítica. ¿Qué hizo tu cuerpo justo después — se encogió, se tensó, se puso rígido o se distrajo?

→ *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 tu cuerpo aprendió a responder así.

→ *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? ¿Cómo está tu cuerpo — encogido, tenso, rígido, disperso?

→ *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 esa postura — hombros, pecho, mandíbula?

→ *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 te decías, o qué te decían? ¿En qué tono?

→ *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 protegía esa postura? ¿De qué conflicto, de qué mirada?

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

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Cada postura fue una forma de sobrevivir en algún momento. Hoy, cuerpo por cuerpo, puedes elegir cuál sostener frente a esa voz crítica.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. Situación / postura

2. Imagen / sensación / sonido

3. Función (¿de qué te protegía?)

4. Hoy: ¿qué postura eliges sostener?



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la terapia familiar sistémica de Virginia Satir (1972–1988).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 4 de 10