



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

TERAPIA GESTALT (PERLS)

EL DIÁLOGO DE LAS DOS VOCES

La silla vacía como puente entre tu voz crítica y quien la escucha

TERAPIA GESTALT (FRITZ PERLS)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 5 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

El aquí y ahora

Para la Gestalt, lo único real es la experiencia presente: el cambio ocurre al tomar consciencia plena (awareness) de lo que se siente, no por interpretación intelectual. El ciclo natural —sensación, awareness, energía, acción, contacto, retirada— se bloquea cuando tragamos sin masticar las ideas de otros: un introyecto. La "voz crítica" suele ser justamente eso, un introyecto parental o cultural. Toda persona contiene polaridades opuestas —el crítico y el criticado—, y la salud no elimina un polo, sino que los integra en diálogo, con mente, cuerpo y emoción como una sola unidad.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como la Personalidad Obsesivo-Compulsiva (introyectos rígidos), la Dependiente (polos no integrados) o los Trastornos de Ansiedad (bloqueo del ciclo de contacto) — 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 una herida muy reciente (crisis aguda o duelo fresco); historia de disociación (la confrontación directa puede activar fragmentación); el introyecto está ligado a abuso (riesgo de revictimización si la voz crítica es la de quien abusó); o hay baja ventana de tolerancia.

REGLA CLÍNICA

Ante cualquiera de estas señales, reduce la intensidad. La silla vacía se pospone, no se fuerza.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

El diálogo de las dos voces

Propuesta: *"Vamos a darle cuerpo a esa voz crítica. Coloca dos sillas frente a frente: en una te sientas tú, en la otra se sienta 'la voz que te juzga'. No hace falta saber qué va a pasar — solo empezamos."*

1

Siéntate como la voz crítica: déjala hablar. ¿Qué te dice? ¿Con qué tono?

2

Cambia de silla, vuelve a ser tú: ¿qué le respondes?

3

Repite el intercambio: 3 o 4 veces, cambiando de silla cada vez.

4

Observación clínica: nota si predomina el introyecto (interrupción) o la integración de polaridad (crítico ↔ criticado).

Reacciones frecuentes

Se identifica con la voz crítica: "Quédate ahí un momento. ¿De quién aprendiste a hablarte así?"

No logra responderle: "Está bien si no tienes palabras todavía. ¿Qué sentirías si pudieras responder?"

Minimiza o se ríe: "Noto que resta importancia. ¿Qué pasaría si tomaras en serio lo que dice — y lo que tú respondes?"

FRASE DE CIERRE

"¿Qué descubriste sobre cómo te hablas a ti mismo? Si esa voz crítica se suavizara un 10%, ¿qué diría diferente?"



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

Dentro de ti conviven dos voces: la que critica y la que escucha. Hoy vas a dejar que ambas hablen.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR LA VOZ

Piensa en la última vez que esa voz crítica te habló. ¿Qué te dijo, exactamente, con esas mismas palabras?

→ *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 esa voz apareció.

→ *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? ¿Ves a alguien frente a ti, o solo escuchas la voz?

→ *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. ¿Dónde sientes esa voz — pecho, garganta, estómago?

→ *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 es el tono de esa voz? ¿Se parece a la voz de alguien que conoces?

→ *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 intentaba protegerte esa voz al hablarte así?

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

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Esa voz fue aprendida de alguien, en algún momento. Hoy puedes escucharla y, después, elegir qué responderle.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. Lo que dice la voz

2. Imagen / sensación / sonido

3. Función (¿de qué intentaba protegerte?)

4. Hoy: ¿qué le respondes?



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la Terapia Gestalt de Fritz Perls (1969–1973).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 5 de 10