



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

PSICOLOGÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL (BRANDEN)

LAS FRASES QUE TERMINAN DISTINTO

*Completar frases sin pensar para revelar —y luego transformar—
el patrón con el que te hablas*

PSICOLOGÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL (NATHANIEL BRANDEN)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 7 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

Completar frases

Para Branden, la autoestima —la disposición a considerarse competente para vivir y merecedor de felicidad— es una necesidad psicológica básica, sostenida por seis pilares: vivir conscientemente, aceptación y responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, propósito e integridad personal. La técnica de completar frases (sentence completion) hace terminar raíces sin premeditar, revelando de forma directa patrones inconscientes: cómo nos hablamos determina, en gran medida, nuestras acciones. El cambio real ocurre cuando ese insight se traduce en una práctica conductual sostenida, no solo en darse cuenta.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como los Trastornos Depresivos y de Ansiedad (autoconcepto negativo sostenido) y la Personalidad Evitativa (baja autoafirmación) — 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 pensamiento obsesivo o rumiativo (completar frases rápido puede alimentar la rumiación); baja tolerancia a tareas estructuradas (puede sentirse como examen); trauma con frases o mandatos verbales (ciertas raíces pueden reactivar recuerdos si fueron usadas por un abusador); o preferencia marcada por el procesamiento somático.

REGLA CLÍNICA

El valor está en la honestidad de la primera respuesta, no en su contenido. Si genera angustia, se detiene ahí.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

Las frases que terminan distinto

Propuesta: *"Vamos a completar frases sin pensarlas demasiado. Solo di lo primero que venga, aunque parezca extraño."*

1

Primera ronda: "Completa rápido: 'Si fuera un poco más aceptador conmigo mismo...' Da 3 o 4 finales distintos."

2

Repetir con otras raíces: "Cuando cometo un error, generalmente me digo..." / "Si me tratara con un 5% más de compasión..."

3

Observar el patrón: "¿Notas algo que se repite en tus respuestas?"

4

Segunda ronda (elegida): "Ahora completa la misma frase, pero eligiendo conscientemente un final más constructivo."

Reacciones frecuentes

Se queda en blanco: "Está bien. Empieza con cualquier palabra, aunque no tenga sentido — sigue el hilo."

Repite siempre finales negativos: "Notemos ese patrón. No hace falta cambiarlo todavía, solo verlo con claridad."

Le sorprende su propia respuesta: "Eso que salió sin pensar suele ser muy honesto. ¿Qué te dice sobre ti?"

FRASE DE CIERRE

"Las palabras que usas para terminar tus frases hoy pueden ser distintas mañana. Practica, unos minutos al día, terminarlas de una forma que te sostenga."



EL EJERCICIO (VERSIÓN DE AUTOAPLICACIÓN)

Autolectura guiada

Lee cada paso; al llegar a la instrucción con "→", responde de inmediato, sin pensarlo — luego retoma la lectura.

PASO 1 — INSTALACIÓN

Busca un lugar donde nadie te interrumpa. Ten a mano algo para escribir.

→ *Respira profundo un momento. Cuando estés listo, continúa.*

PASO 2 — ENCUADRE

Lo que completas sin pensar revela lo que crees sin saberlo. Vas a completar algunas frases, rápido, sin premeditar.

→ *Deja que esta idea se asiente un momento. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — PRIMERA RAÍZ

Completa rápido, sin pensar: "Si fuera un poco más aceptador conmigo mismo..."

→ *Escribe abajo el primer final que aparezca, tal cual:*

PASO 4 — SEGUNDA RAÍZ

Completa esta otra: "Cuando cometo un error, generalmente me digo..."

→ *Escribe abajo el primer final que aparezca, tal cual:*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 5 — TERCERA RAÍZ

Completa una más: "Si me tratara con un 5% más de compasión..."

→ *Escribe abajo el primer final que aparezca, tal cual:*

PASO 6 — OBSERVAR EL PATRÓN

Vuelve a leer tus tres respuestas, una tras otra.

→ *Nota, sin juzgarlo, qué palabra o qué tono se repite entre ellas. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 7 — ELEGIR UN FINAL DISTINTO

Vuelve a la primera frase — "Si fuera un poco más aceptador conmigo mismo..." — pero ahora elige tú, conscientemente, un final más constructivo.

→ *Escríbelo abajo, con calma esta vez:*

PASO 8 — PRACTICAR

Léelo en voz alta, despacio.

→ *Nota qué sientes al decir ese nuevo final. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Las palabras que usas para terminar tus frases hoy pueden ser distintas mañana. Es cuestión de práctica, no de un solo intento.

→ *Lleva una mano a tu pecho, respira profundo. Terminaste por hoy.*

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. Raíz de frase usada

2. Primer final (espontáneo)

3. Patrón que noto

4. Final elegido (constructivo)



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la psicología de la autoestima de Nathaniel Branden (1969–1994).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 7 de 10