



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

TERAPIA FAMILIAR TRANSGENERACIONAL

DEVOLVER LAS VOCES PRESTADAS

*Identificar el origen familiar de una frase crítica — y decidir qué
conservar y qué devolver*

TERAPIA FAMILIAR TRANSGENERACIONAL (SATIR)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 8 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

Voces prestadas

Heredamos, sin saberlo, lealtades hacia figuras familiares anteriores que condicionan nuestras creencias: muchas frases de la crítica interna son ecos textuales de lo que dijeron padres, abuelos o figuras significativas. La autoexigencia, la vergüenza o el sacrificio pueden repetirse de generación en generación sin elección consciente, porque la voz crítica interna suele ocupar el lugar de un miembro específico del sistema familiar. Diferenciarse no es romper el vínculo: es reconocer qué creencias son genuinamente propias y cuáles fueron heredadas sin cuestionar, para poder honrar el origen de una creencia familiar sin estar obligado a perpetuarla.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como los Trastornos de Ansiedad y la Personalidad Dependiente (lealtades y patrones heredados no cuestionados) — 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 un duelo familiar activo o reciente (puede intensificarlo sin contención); un conflicto familiar actual no resuelto (puede activar resentimiento sin regulación previa); trauma transgeneracional severo (violencia o migración forzada requieren abordaje especializado); o una dependencia emocional muy fuerte con la figura identificada.

REGLA CLÍNICA

El objetivo es diferenciar, no juzgar a la familia. Si aparece resentimiento intenso, se trabaja primero ese material.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

Devolver las voces prestadas

Propuesta: "Algunas de las frases que te dices no nacieron contigo — las heredaste de alguien más en tu familia. Vamos a identificar de quién es esa voz, y decidir qué conservar y qué devolver."

1

Identificar la frase heredada: "Cuando te criticas con esas palabras exactas, ¿te suenan a la voz de alguien de tu familia?"

2

Rastrear el origen: "¿Quién en tu familia decía algo parecido, o vivía según esa misma exigencia?"

3

Reconocer la lealtad: "¿Qué pasaría si dejaras de repetir esa frase? ¿A quién sentirías que traicionas?"

4

Devolver simbólicamente: "Imagina que le devuelves esa frase con respeto: 'Esto es tuyo, yo me quedo con lo que sí es mío.'"

Reacciones frecuentes

Siente culpa al "devolver" la frase: "No se trata de rechazar a esa persona, sino de dejar de cargar algo que no te corresponde."

No identifica un origen claro: "Está bien. A veces la voz viene de un patrón general de la familia, no de una sola persona."

Se resiste a soltar la lealtad: "Honrar a tu familia no significa repetir su dolor. Puedes honrar el origen sin continuar el patrón."

FRASE DE CIERRE

"Puedes amar tu historia familiar y, al mismo tiempo, decidir qué voces te sirven hoy y cuáles ya cumplieron su función."



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

Algunas de las frases que te dices no nacieron contigo — las heredaste de alguien más en tu familia.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR LA VOZ HEREDADA

Piensa en esa frase con la que te criticas. ¿Te suenan esas palabras exactas a la voz de alguien de tu familia?

→ *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 escuchaste esa frase, o algo parecido, en tu familia.

→ *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 dice esa frase?

→ *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 herencia — pecho, hombros, 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. ¿Cómo suena esa voz? ¿Se parece a la de alguien de tu familia?

→ *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 lealtad familiar sostiene esa frase?

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

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Puedes devolver con respeto lo que no es tuyo, y quedarte solo con lo que sí eliges cargar.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. La frase heredada

2. Imagen / sensación / sonido

3. De quién viene (lealtad)

4. Hoy: lo que devuelvo / lo que conservo



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la terapia familiar transgeneracional (Satir; Boszormenyi-Nagy, 1970–1990).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 8 de 10