



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

SÍNTESIS INTEGRADORA (ERICKSON + ROGERS)

LA BALANZA INTERIOR

*Sostener aceptación incondicional y recursos internos a la vez, sin
elegir solo uno*

SÍNTESIS INTEGRADORA (MILTON ERICKSON + CARL ROGERS)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 9 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

Aceptar y confiar a la vez

Para Erickson, cada persona ya posee, en su historia y experiencia, los recursos necesarios para el cambio; para Rogers, el punto de partida es aceptar exactamente lo que la persona es y siente ahora, sin exigir cambio primero. Cambiar genuinamente requiere primero aceptar plenamente lo que es — forzarlo sin aceptación genera más resistencia. La mente inconsciente ya sabe cómo resolver; el trabajo terapéutico da permiso y espacio, no soluciones prestadas. La salud psíquica no es solo aceptarse ni solo esforzarse: es sostener ambos polos —aceptación y recursos— en equilibrio dinámico, confiando en una tendencia natural hacia el bienestar.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como los Trastornos de Ansiedad (dificultad para sostener la ambivalencia) y la Personalidad Obsesivo-Compulsiva (polarización hacia el esfuerzo sin aceptación) — 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 ambivalencia severa o parálisis decisional (sostener dos polos puede aumentar la confusión); un momento de crisis aguda (prioriza estabilización); un historial de invalidación previa ("solo acéptate y ya" — aclara la diferencia entre aceptación pasiva y activa); o fatiga por exceso de introspección reciente.

REGLA CLÍNICA

Si sostener ambos polos genera más angustia que claridad, trabaja cada uno por separado antes de integrarlos.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

La balanza interior

Propuesta: "Tu voz crítica cree que solo puedes tener uno de los dos: aceptarte o mejorar. Vamos a descubrir que puedes sostener ambos a la vez, como una balanza."

1

Nombrar la tensión: "¿Qué área sientes que 'debes' cambiar, pero también necesitas aceptar tal como está ahora?"

2

Sostener la aceptación: "Repite: 'Acepto que en este momento esto es así.' ¿Qué sientes?"

3

Sostener el recurso: "Si ya tuvieras dentro de ti todos los recursos necesarios, ¿cuáles serían?"

4

Encontrar el equilibrio: "¿Cómo se sentiría aceptar lo que es, y a la vez confiar en tus recursos para moverte?"

Reacciones frecuentes

Se inclina solo hacia la aceptación: "Aceptar no es quedarse quieto. ¿Qué recurso tuyo ya está listo para usarse?"

Se inclina solo hacia el cambio forzado: "Notemos qué pasa si, por un momento, sueltas el esfuerzo y solo aceptas lo que hay."

Le cuesta creer que tiene recursos: "No hace falta que los sientas todavía. Solo nombra uno, aunque sea pequeño."

FRASE DE CIERRE

"No se trata de elegir entre aceptarte o mejorar. Se trata de sostener ambas manos de la balanza, una en cada lado, sin que ninguna caiga."



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

Tu voz crítica cree que solo puedes tener uno: aceptarte o mejorar. Hoy vas a sostener ambos a la vez.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — NOMBRAR LA TENSIÓN

¿Qué área sientes que "debes" cambiar, pero también necesitas aceptar tal como está ahora?

→ *Cierra los ojos y busca esa respuesta exacta. Escríbela abajo, tal cual la recuerdas:*

PASO 4 — SOSTENER LA ACEPTACIÓN

Repite en silencio, despacio: "Acepto que en este momento esto es así."

→ *Cierra los ojos y quédate con esa frase unos segundos, sin corregirla. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 5 — SOSTENER EL RECURSO

Si ya tuvieras dentro de ti todos los recursos necesarios para esto, ¿cuáles serían?

→ *Cierra los ojos y busca esa respuesta exacta. Escríbela abajo, tal cual la recuerdas:*

PASO 6 — SENTIR EL RECURSO

Piensa en ese recurso. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo — más firme, más ligero, más cálido?

→ *Cierra los ojos y localiza esa sensación un momento. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 7 — SOSTENER AMBOS A LA VEZ

Ahora sostén, al mismo tiempo, la frase de aceptación y el recurso que nombraste.

→ *Cierra los ojos. Nota cómo se siente sostener las dos cosas juntas, sin que ninguna gane. Continúa cuando estés listo.*

PASO 8 — ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

¿Cómo se siente aceptar lo que es, y al mismo tiempo confiar en que tienes recursos para moverte?

→ *Cierra los ojos y quédate con esa sensación de equilibrio unos segundos más.*

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

No se trata de elegir entre aceptarte o mejorar. Puedes sostener ambas manos de la balanza, una en cada lado.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. La tensión (cambiar / aceptar)

2. Frase de aceptación

3. Recurso propio

4. Hoy: ¿cómo sostengo ambos?



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022), la hipnosis ericksoniana (1950–1980) y el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 9 de 10