



Nueva Consciencia
Libera tu fuerza interior

HIPNOSIS ERICKSONIANA · CIERRE DEL MASTERCLASS

EL REENCUADRE DEL GUARDIÁN

*Resignificar a la voz crítica como un guardián al que se ofrece un
nuevo trabajo*

HIPNOSIS ERICKSONIANA (MILTON ERICKSON)
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

EJERCICIO 10 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS

Fundación Nueva Consciencia



TEMA A TRABAJAR

El guardián mal informado

Para Erickson, el inconsciente no es un enemigo, sino un reservorio de sabiduría y recursos: en vez de luchar contra una resistencia, se la utiliza como material de trabajo. El reencuadre cambia el significado de una conducta sin cambiar el hecho — el crítico deja de ser "enemigo" y pasa a ser "guardián mal informado". Erickson comunicaba el cambio a través de historias y metáforas que hablan directamente al inconsciente, evitando la resistencia consciente; una leve sorpresa puede abrir una ventana para que una idea nueva entre. Incluso los patrones más disfuncionales tienen, en su origen, una intención protectora que merece ser honrada.

Conexión clínica: este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como los Trastornos de Ansiedad y la Personalidad Obsesivo-Compulsiva (crítica interna rígida con una intención protectora no reconocida) — 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 escepticismo fuerte hacia la sugestión (puede sentirse artificial); estados dissociativos activos (cuidado con el riesgo de desconexión de la realidad); antecedentes de episodios psicóticos (evitar inducciones formales de trance; usar solo el reencuadre conversacional); o una expectativa de "solución mágica".

REGLA CLÍNICA

El reencuadre acompaña un proceso ya trabajado, no lo reemplaza. Nunca forzar un trance formal sin entrenamiento específico.



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

El reencuadre del guardián

Propuesta: *"Esa voz crítica ha sido, en realidad, un guardián. Torpe a veces, pero guardián. Vamos a hablar con ella no para vencerla, sino para ofrecerle un nuevo trabajo."*

1

Nombrar al guardián: "Si esa voz crítica fuera un guardián que te ha protegido a su manera, ¿qué imagen tomaría?"

2

Reconocer su intención: "¿De qué crees que ha intentado protegerte todo este tiempo, aunque de forma torpe?"

3

Ofrecer el reencuadre: "Imagina que le agradeces su servicio pasado, y le propones un nuevo trabajo: avisarte sin atacarte."

4

Sugestión de cierre: "Deja que esa imagen se transforme lentamente en tu mente, a su propio ritmo, mientras respiras."

Reacciones frecuentes

Le cuesta imaginar una figura concreta: "No hace falta que sea muy definida. Puede ser solo una sensación o un color."

Rechaza que el crítico "protege": "Es una posibilidad, no una verdad absoluta. ¿Qué pasaría si la probaras solo un momento?"

Se emociona al reconocer la intención: "Eso que sientes también es parte de la integración. Puedes quedarte con ello."

FRASE DE CIERRE

"Este guardián ha trabajado duro, aunque con métodos anticuados. Hoy le ofreces un nuevo trabajo: cuidar sin herir."



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

Esa voz crítica ha sido, en realidad, un guardián. Torpe a veces, pero guardián.

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

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — NOMBRAR AL GUARDIÁN

Si esa voz crítica fuera un guardián que te ha protegido a su manera, ¿qué imagen tomaría?

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

PASO 4 — RECONOCER SU INTENCIÓN

¿De qué crees que ha intentado protegerte todo este tiempo, aunque de forma torpe?

→ *Cierra los ojos y hazlo ahora. Cuando algo aparezca, abre los ojos y continúa.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 5 — VER AL GUARDIÁN

Deja aparecer esa imagen — el guardián, tal como es. No hace falta que sea muy definida.

→ *Cierra los ojos y quédate mirando esa imagen un momento. Abre los ojos y continúa.*

PASO 6 — SENTIR SU PRESENCIA

Nota cómo se siente tener a ese guardián cerca. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?

→ *Cierra los ojos y localiza esa sensación. Lleva una mano a esa zona, respira, y continúa.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 7 — ESCUCHAR AL GUARDIÁN

Si el guardián pudiera hablar, ¿qué diría sobre por qué ha actuado así todo este tiempo?

→ *Cierra los ojos y escucha lo que diría. Continúa cuando estés listo.*

PASO 8 — OFRECER EL REENCUADRE

Agradécele su servicio pasado, y ofrécele un nuevo trabajo: avisarte sin atacarte.

→ *Cierra los ojos y deja que esa imagen se transforme lentamente, a su propio ritmo.*

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Este guardián ha trabajado duro, aunque con métodos anticuados. Hoy le ofreces un nuevo trabajo: cuidar sin herir.

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

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. La imagen del guardián

2. Su intención protectora

3. El nuevo trabajo que le ofrezco

4. Hoy: ¿cómo cuida sin herir?

CIERRE DEL MASTERCLASS

Los 10 ejercicios del recorrido

1

Freud — El Origen de la Regla

2

Adler — De la Herida al Impulso

3

Horney — La Distancia Medida

4

Satir — El Espejo de las Cuatro Posturas

5

Perls — El Diálogo de las Dos Voces

6

Rogers — Aceptación Sin Condición

7

Branden — Las Frases que Terminan Distinto

8

Satir + Transgeneracional — Devolver las Voces Prestadas

9

Erickson + Rogers — La Balanza Interior

10

Erickson — El Reencuadre del Guardián

FIN DEL RECORRIDO

"Cada autor te prestó una lente distinta para mirar la misma voz. Hoy esa voz ya no es solo crítica — es un guardián que aprendió, con tu ayuda, a cuidar sin herir."



Libera tu fuerza interior

Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y la hipnosis ericksoniana de Milton Erickson (1950–1980).

No sustituye la consulta profesional de salud mental.

Fundación Nueva Consciencia

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 10 de 10 · Fin del recorrido