

El **guía interno** hace que la persona tome conciencia de la situación y busque soluciones. Las personas con una autoestima sana cuenta con el guía interior que en lugar de centrarse en el problema y culpabilizar, ayuda a tomar decisiones respeto a situaciones y personas, con el fin último de lograr su autorrealización.

El **crítico** es ese diálogo Interno negativo y limitante, esa narrativa que nos contamos autodestructiva, que daña nuestra Autoestima, confianza y seguridad en nosotr@s mism@s, con sus quejas, sus insatisfacciones, sus criticas hirientes, sus exigencias...

Nuestra Critica o Critico Interior puede ser como un monstruo interno, al cual nosotr@s mism@s alimentamos sin darnos cuenta con nuestros pensamientos.

En *Descárgate* encontrarás información y dinámicas que podrás utilizar para trabajar la autoestima con tus alumnos, jóvenes, etc.

□□□□

Puntuación: 5 de 5.

Descárgate el **Taller de la Autoestima:**

[sesion-4-1Descarga](#)

más recursos

Los 7 tipos de crítico interno

[Freedom from your inner critic](#)



[Jay Earley](#), psicoterapeuta experto en IFS (*Internal Family Systems*).