

LA AUTOESTIMA



COMPONENTE AFECTIVOS DE LA AUTOESTIMA

EL CRÍTICO INTERNO

EL GUÍA INTERNO

COMPONENTES AFECTIVOS DE LA AUTOESTIMA

Mecanismo interno que nos ayuda a corregir "fallos" o "errores" personales.

Tóxica (Crítico interior)
se centra en el **error**,
culpabiliza y no busca
soluciones

Sana (guía interior)
reconoce el error,
busca **aprendizaje** y
soluciones

EL CRÍTICO INTERNO

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.

Es nuestra sombra, nuestro ego.... y nos hace sacar lo peor de nosotros y hacernos sentir mal, pequeñ@s, sin valor, nos hace chuiquitit@s y nos puede llegar a bloquear y paralizar. La autocritica puede llegar a ser muy destructiva.



El “crítico interior”

“Qué torpe eres, siempre te aceleras y te equivocas...”



Inseguridad



Bloqueo

7 TIPOS DE CRÍTICO INTERNO

PERFECCIONISTA	Quiere que hagas las cosas perfectas. -Tiene miedo de no encajar, ser juzgado o rechazado.
CONTROLADOR INTERIOR	-Intenta controlar tus impulsos: comer, beber, actividad sexual, etcétera. -Está polarizado con un indulgente/adicto, que teme podría salirse de control en cualquier momento. -Tiende a hacerte sentir vergüenza o ser muy duro, -Su motivación es hacerte una buena persona que es aceptada y funciona bien en la sociedad.
EL CAPATAZ	Quiere que trabajes mucho y seas exitoso. -Tiene miedo de que puedas ser mediocre o vago o considerado un fracaso si no te empuja para que avances.
SOCAVADOR	-Ataca directamente tu autoestima para que te mantengas chiquito y no tomes riesgos que podrían llevarte a resultar herido o rechazado. -Tiene miedo de que te vuelvas demasiado grande o demasiado visible y no poder tolerar el juicio o el fracaso.
EL DESTRUCTIVO	-Te avergüenza y te hace sentir inherentemente defectuoso y no merecedor de respeto o compasión básica. -Este crítico, que es el más debilitante, viene de un trauma o privaciones en las primeras etapas de la vida.
EL CULPOSO	-Este crítico está atrapado en el pasado. No puede perdonarte por los daños que has causado y las personas que has herido. -Le preocupan las relaciones y te evalúa de acuerdo a estándares de conducta prescritas por tu comunidad, cultura y familia. -Intenta protegerte de repetir errores pasados al impedirte olvidarte o sentirte libre.
EL CONFORMISTA	Intenta hacerte encajar en un cierto molde basado en estándares que sostiene la sociedad, tu cultura o familia. -Quiere que seas querido y admirado y protegerte de ser abandonado, avergonzado o rechazado.



EL GUÍA INTERNO

- ❑ Hace que la persona tome conciencia de la situación y busque soluciones.
- ❑ Las personas con una autoestima sana cuentan con el Guía interior, que en lugar de centrarse en el problema y culpabilizar, ayuda a tomar decisiones respecto a situaciones y personas, con el fin último de lograr su autorrealización.

El “guía interior”

*“Te estás acelerando, relájate,
plantea una pregunta...”*



Confianza



Acción/ Solución

¿Cómo puedes diferenciar al **Crítico** del **Guía**?

Clave	Crítico Interior	Guía interior
Afirmaciones	Incuestionables y rígidas "Te has vuelto a equivocar"	Flexibles "Te estás acelerando, relájate.."
Tono	Severo y culpabilizador	Amable, apaciguador
Lenguaje	Distorsiones cognitivas "siempre", "nunca", "eres", "deberías"..	Realista y constructivo "Puedes", "Ten en cuenta", "otra opción es.."
Mensajes	Cortos y tajantes "Torpe", "no vales nada"	Dialogante con preguntas "¿Qué puedes hacer diferente?"

¿Cómo puedes diferenciar al **Crítico** del **Guía**?

Clave	Crítico Interior	Guía interior
Intenciones	Culpabilizar, castigar "tú te lo has buscado" Te lo mereces"	Encontrar soluciones "qué puedes hacer para solucionarlo?"
Comparación	Te compara con los demás Te hace sentir inferior	Te compara contigo mismo Despierta tu afán de superación
Expresión emocional	Reprime tus emociones "Enfadarse es malo"	Te impulsa a expresar tus emociones de forma saludable

***Todos albergamos en nuestro interior a un
“Crítico” y a un “Guía”***



Fotografía: blog.sage.es

¿a cuál vas a escuchar tú? ¿qué indicaciones seguirás?

