ACTIVIDAD GRATUITA

Ponele cara a tu voz crítica

Una actividad de dibujo de 20 minutos para empezar a separarte de la voz que te exige.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ANTES DE EMPEZAR

Para qué sirve esta actividad

Muchas personas conviven con una voz interna que nunca está conforme: revisa, corrige, compara y encuentra el error antes que nadie. Esta actividad propone algo simple: sacar esa voz de adentro y ponerla en una hoja, para poder mirarla desde afuera.

Desde el modelo de Sistemas de Familia Interna (IFS), esa voz es una **parte** (un aspecto de tu mente con su propia forma de pensar, sentir y actuar). En general, el crítico es un **protector** (una parte que intenta evitar que vuelvas a sentir algo doloroso, como el rechazo o la vergüenza). Ponerle forma ayuda a recordar que es una parte tuya, no todo lo que sos.

Qué necesitás

Una hoja, lápices, fibras o lo que tengas a mano. Unos 20 minutos tranquilos. No hace falta saber dibujar: lo que importa es el proceso, no cómo queda.

Cuidado durante la actividad

Podés parar cuando quieras. Si la voz se vuelve muy dura o aparecen recuerdos difíciles, dejá la hoja, apoyá los pies en el piso y nombrá cinco cosas que ves a tu alrededor. Podés retomarlo otro día o llevarlo a terapia.

LA ACTIVIDAD

Paso a paso

1. **Elegí una frase.** Pensá en algo que esa voz te dice seguido. No busques la frase más dura: elegí una de intensidad media, algo que te moleste pero que puedas mirar. Escribila arriba de la hoja.
2. **Dale una forma.** Si esa voz fuera un personaje, un animal, un objeto o una mancha de color, ¿cómo sería? Dibujala. Puede ser abstracta.
3. **Ubicala.** ¿Qué tamaño tiene al lado tuyo? ¿Está arriba, atrás, adentro, pegada a vos? Dibujate a vos también, aunque sea con un punto.
4. **Ponele un nombre** que te dé un poco de distancia: "la Supervisora", "el Megáfono", "la Jueza".
5. **Chequeá cómo te sentís hacia ella.** Si aparece curiosidad o calma, seguí. Si aparece enojo o ganas de que desaparezca, eso es otra parte que también quiere protegerte: pedile que te dé un poco de espacio. Si no lo da, frená acá por hoy.
6. **Preguntale para qué aparece:** "¿Qué tenés miedo de que pase si dejás de exigirme?" Escribí lo que surja, sin corregir.
7. **Tomá distancia.** Alejá la hoja o mirala desde un paso atrás. ¿Qué notás en el cuerpo ahora?

TU HOJA

Mi voz crítica

La frase que más me dice:

Mi dibujo:

SU NOMBRE	QUÉ TIENE MIEDO DE QUE PASE	QUÉ NOTO EN EL CUERPO AHORA

PARA CERRAR

Lo que queda

La voz crítica muchas veces aprendió a protegerte exigiendo: se adelanta a la crítica de afuera para que no te tome por sorpresa. En IFS, este tipo de parte se llama **manager** (un protector que se adelanta, controla y planifica para evitar el dolor). Hace su trabajo con mucha dedicación, aunque el método canse.

No dice la verdad sobre vos. Cuando podés mirarla con algo de calma y curiosidad, ya hay algo de tu **Self** presente (el centro de cada persona, que no es una parte: desde ahí se puede mirar a las partes con calma, curiosidad y compasión).

> Una frase para quedarte: **"Esta es una parte mía. No es todo lo que soy."**

Preguntas para seguir pensando

- ¿Desde cuándo creés que esta voz hace este trabajo?
- ¿En qué situaciones aparece más fuerte?
- ¿Qué cambiaría si pudiera bajar el volumen un poco?

Si querés seguir

En el cuadernillo **Bajar el volumen** vas a encontrar psicoeducación sobre la autoexigencia, ocho actividades de dibujo y escritura, herramientas para el cuerpo y un plan personal. Está en licbelenflood.netlify.app/recursos.

Este material no reemplaza la terapia

Es una actividad psicoeducativa. Si lo que te pasa te preocupa o interfiere con tu vida, consultá con una o un profesional de la salud mental. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 emergencias médicas · 911.

PARA SEGUIR

Cuando la voz no ganó

La terapia narrativa, desarrollada por Michael White y David Epston, propone una idea que acompaña muy bien a esta actividad: **el problema es el problema, no la persona**. Cuando le ponemos nombre y forma a la voz crítica, aparece algo más: también podemos notar los momentos en que **no ganó**. White los llamaba acontecimientos extraordinarios, y son la puerta para empezar a contar otra historia sobre una misma.

Preguntas para conocerla mejor

- ¿Cuándo aparece más fuerte? ¿En qué lugares, con quién, a qué hora?
- ¿Qué quiere que hagas o dejes de hacer?
- ¿Qué te hace creer sobre vos?
- ¿Cuándo está más débil?

Momentos en que no ganó

Anotá situaciones en las que la voz apareció y aun así hiciste algo distinto de lo que te pedía, aunque sea chico.

QUÉ ME DIJO LA VOZ	QUÉ HICE IGUAL	QUÉ DICE ESO DE MÍ

Basado en: White, M. y Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton. La evidencia sobre la terapia narrativa proviene sobre todo de estudios cualitativos y ensayos pequeños.