**Sintiendo el impacto de la autocrítica**

Para clientes que pueden notar la voz crítica pero necesitan ayuda para contactar el impacto.

**Marcador:** El cliente empieza a reconocer su propia voz crítica y su impacto.

**Instrucciones del terapeuta:** “Para esta práctica quiero que le prestes atención a las veces en las que te das cuenta de que estás criticándote a vos mismo. Otra situación en la que podrías observar a ver si te estás criticando a vos mismo es si te notás alejándote de los demás. Escribí lo que pasó y tomate un tiempo para permitirte sentir el impacto de estas críticas.”

Empezar el registro EN SESIÓN. Completar en relación a cómo se está sintiendo ahora y ahí mismo.

**Seguimiento para la sesión siguiente:**

¿Cuál fue la experiencia del cliente al realizar la práctica?

¿Qué notó sobre cómo le impacta su autocrítica?

Hacer el ejercicio, ¿modificó la manera en la que normalmente responde frente a estas situaciones?

¿Notó algo sobre lo que es importante para ellos o lo que necesitan en esos momentos?

¿Hubo algo que le haya obstaculizado la práctica?

¿Qué nota ahora cuando reflexiona sobre la experiencia?

**Formulario: Sintiendo el impacto de la autocrítica**

Podemos volvernos insensibles al impacto que tiene la autocrítica en nosotros mismos. Este ejercicio apunta a que logres conciencia del impacto emocional que la autocrítica está teniendo en vos. Para completarlo, prestá atención a las veces en las que te encontrás tomado por la crítica. Un buen lugar para buscar la autocrítica es cuando notás que te empezás a alejar de los demás o directamente evitás el contacto social. Cuando notes que esto está pasando, registrá tus reacciones debajo. Después permitite sentir el impacto de la autocrítica. Cuando lo estés sintiendo, fijate si podés descubrir qué necesitás o querés mientras estás sintiéndote de esa manera.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Fecha/hora | Situación (¿Qué estaba pasando? ¿Quiénes estaban ahí?) | Emoción (describí tus sentimientos, ej.: triste, desesperanzado, enojado. Puntuá la intensidad de 0-100) | Pensamientos (¿En qué pensabas? ¿Qué te estaba diciendo tu mente?) | Permitite sentir el impacto de la crítica o situación --- cuando lo hayas logrado, ¿qué te dice este sentimiento acerca de lo que necesitás o de lo que es importante para vos? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Fecha/hora | Situación (¿Qué estaba pasando? ¿Quiénes estaban ahí?) | Emoción (describí tus sentimientos, ej.: triste, desesperanzado, enojado. Puntuá la intensidad de 0-100) | Pensamientos (¿En qué pensabas? ¿Qué te estaba diciendo tu mente?) | Permitite sentir el impacto de la crítica o situación --- Cuando lo hayas logrado, ¿qué te dice este sentimiento acerca de lo que necesitás o de lo que es importante para vos? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |