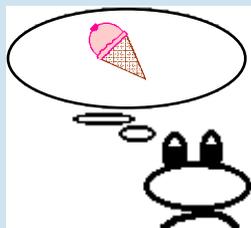


## ¿CÓMO ACTÚA LA VOZ CRÍTICA?

—Actúa mediante refuerzos



### EJEMPLO

Me veo gorda



Esto me hace sentirme mal



Me crea ansiedad



Descargo mi ansiedad acudiendo a la nevera



Disminuye mi ansiedad



Me siento culpable



Me siento peor



Me veo gorda de nuevo

## RECUERDA

- La voz crítica disminuye nuestra autoestima.

- Busca la voz crítica en cualquier momento para poder anularla.

- Hay que estar atentos en las situaciones nuevas porque ahí aparece .

- Nunca nos recuerda nuestros logros.

- La mejor manera de anularla es reconocer sus propósitos.

- Cuidado, los refuerzos negativos, a corto plazo reducen nuestro dolor, pero a largo plazo reducen nuestra autoestima

© Josep Adif Guirao y M<sup>l</sup> Luisa Poveda 1996. Permitida la reproducción siempre y cuando se cite la fuente y los autores

Es un consejo de tu enfermera



## ABAJO

## CON

## LA VOZ

## CRÍTICA

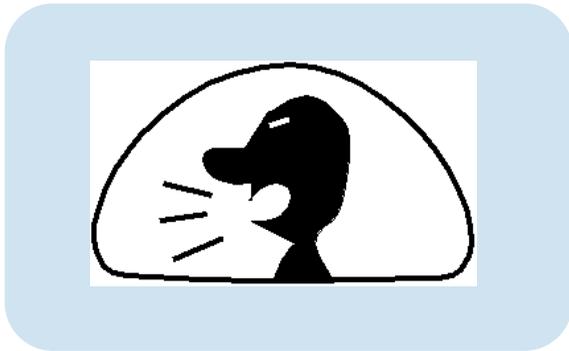
PROGRAMA DE AYUDA A LAS PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

## LA VOZ CRÍTICA

Todos tenemos una voz interior que nos reprende cuando algo no sale perfecto. Pero los que tienen la autoestima baja, la tienen más expresiva y más insistente



### LA VOZ CRÍTICA:

- Nos compara con los demás.
- Lleva un registro riguroso de nuestros fracasos.
- Nunca nos recuerda nuestras cualidades.
- Nos pide que seamos el mejor y si no lo somos nos dice que no servimos para nada.

## LO QUE DEBEMOS SABER DE LA VOZ CRÍTICA



— Si tenemos miedo al fracaso nos dice que no somos capaces, nos lo creemos y no hacemos lo que pretendíamos

— Compara lo que haces con «lo que deberías haber hecho»

— Compara tu forma de ser con «lo que deberías haber sido»

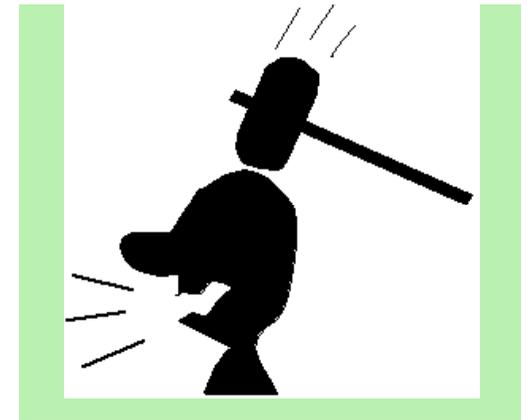
— Nos pone metas inalcanzables



## COMO ATACAR A LA VOZ CRÍTICA

1º Óyela, reconócela en tus pensamientos y...

2º Cógela desprevenida, desenmáscala su propósito y golpéala duramente.



3º Finalmente introduce la voz sana y se consciente de tu propia valía

