

## Entendiendo tu historia con la vergüenza y la autocrítica

*Utiliza este formulario para que podamos comprender mejor algunas de las relaciones y eventos que pueden haber contribuido a tu tendencia a la autocrítica.*

1. Mirando hacia atrás en tu infancia y mientras crecías, ¿quiénes dirías que eran las personas de las que más dependías para atender tus necesidades emocionales y físicas? Estas pueden incluir padres, abuelxs, otros miembros de la familia u otras personas que ayudaron a cuidar de ti. Para el propósito de este ejercicio, llamaremos a estas personas tus "cuidadorxs". Identifica a las personas a continuación e indica cuán cálidas/cuidadosas y críticas/abusivas/avergonzantes fueron. Indica también cuán importante sientes que cada una de estas personas fue en tu vida en términos de su impacto en ti. Solo enumera todos los que consideres importantes.

Nombre	Relación	Calidez/cuidado	Crítica/abuso/avergonzante	Importancia
Nombre	¿Qué relación tenías con esta persona?	De 1 a 5, ¿con cuánta frecuencia o con qué intensidad sentiste calidez y cuidado de esta persona? <b>1 = nada</b> <b>2 = raramente</b> <b>3 = moderadamente</b> <b>4 = frecuentemente</b> <b>5 = constantemente</b>	De 1 a 5, ¿qué tan crítica de ti era esta persona (decir cosas hirientes, abusar o descuidarte, humillarte o avergonzarte de alguna manera)? <b>1 = nada</b> <b>2 = raramente</b> <b>3 = moderadamente</b> <b>4 = frecuentemente</b> <b>5 = constantemente</b>	De 1 a 5, ¿qué tan importante era esta persona para ti, en términos de su impacto sobre ti? <b>1 = nada</b> <b>2 = levemente</b> <b>3 = moderadamente</b> <b>4 = bastante importante</b> <b>5 = en extremo importante</b>
1.				
2.				
3.				

*De las relaciones que has enumerado anteriormente, considera cuál crees que tuvo el mayor impacto en tu propio desarrollo de la vergüenza y la autocrítica. Si no estás segurx, puedes preguntarte a quién se parece más tu autocríticx. Por favor contesta las preguntas 2-5 con esa persona en mente.*

2. ¿Cómo respondió esta persona cuando estabas angustiadx? ¿Te tranquilizó y expresó empatía por tus experiencias? ¿Sentiste que entendió lo que sentías y expresó que estaba bien sentir eso? ¿O intentó hacer que cambies lo que sentías o decirte que no deberías sentir eso? ¿Ignoró lo que sentías o te humilló más? ¿Era esta persona predeciblemente cálida o predeciblemente avergonzante, o era difícil saber qué esperar de ella? Describe cómo esta persona te respondió cuando estabas angustiadx:

3. ¿Qué sucedió cuando tus deseos / necesidades entraron en conflicto con lo que esa persona quería? ¿Esta persona mostró entusiasmo y alegría por las cosas en las que estabas interesadx? ¿O sentiste que tenía expectativas de lo que deberías querer y quién deberías ser a las que necesitabas ajustarte? Por favor escribe sobre esto a continuación:

4. ¿Esta persona te descuidó, intimidó o abusó de ti? Si es así, ¿de qué manera?

5. ¿Recuerdas si alguna vez esta persona te humilló y te hizo sentir avergonzadx? Si es así, ¿cómo ocurrió esto?

6. A veces, eventos que suceden más adelante en la vida y que no involucran a los cuidadores primarios, pueden contribuir de manera significativa a la autocrítica y la vergüenza. Estos a menudo incluyen momentos en los que puedes haber sido humilladx, experiencias con acoso escolar, o agresiones sexuales o físicas. ¿Alguna vez has experimentado algún otro evento que te haya hecho sentir degradadx, humilladx, sin valor o indefensx? Si es así, anótalos a continuación.

