



## Unidad terapéutica 10: Autoestima

### Hoja de trabajo 10.4. Reforzando a tu compañero benevolente

Situación típica en la que aparece tu crítico interno (ej., cuando te olvidas de una cita):

¿Qué suele decir el crítico interno (ej. "¡Realmente no das ni una!")?

¿Qué podría decir tu compañero benevolente acerca de esto? ¿Cambia en algo tus sentimientos? (ej. "Esto le puede pasar a cualquiera. Además, estás muy ocupado en estos momentos. Por el otro lado, enseguida te encargaste de cambiar la cita – ¡incluso con lo ocupado que estabas con otras cosas!")