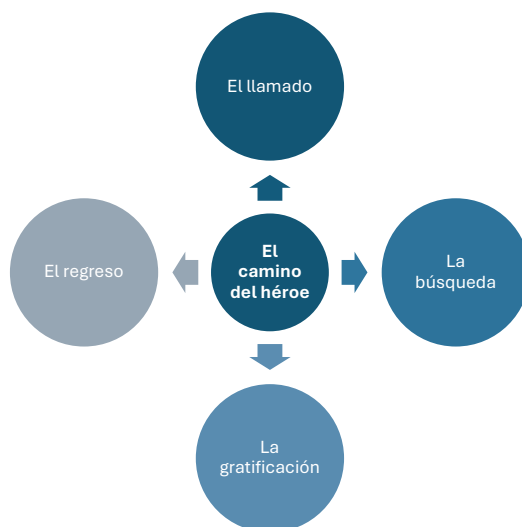


## El camino del héroe

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Ashley, P. (2020). Shame-Informed Therapy: Treatment Strategies to Overcome Core Shame and Reconstruct the Authentic Self. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.



**Cómo reconstruir una nueva historia de un yo auténtico:** Reconstruir tu historia personal para conectar con tu verdadero “yo puedo” ser comparado con el “viaje del héroe”, una idea descrita por Joseph Campbell. Este viaje tiene cuatro etapas principales: el llamado, la búsqueda, la recompensa y el regreso. Cada etapa implica enfrentarte a desafíos y aprendizajes profundos, como en las mitologías y relatos épicos.

A continuación, te presento una guía clara y práctica para explorar cada etapa y trabajar en la creación de tu propia narrativa auténtica.

**1. El llamado:** El viaje comienza en tu mundo ordinario, hasta que un evento significativo altera tu rutina y te invita a una transformación. Puede tratarse de una crisis personal como una pérdida, enfermedad, divorcio o adicción. Es natural resistirse al inicio, ya que abandonar la zona de confort puede parecer aterrador. Sin embargo, tarde o temprano, aceptas la invitación y encuentras a un mentor que te ayuda a dar los primeros pasos, como un terapeuta, coach o maestro.

### **Cómo hacerlo:**

*Reflexiona y escribe sobre el momento en que escuchaste el llamado. Considera lo siguiente:*

1. ¿Qué evento te sacó de tu rutina y te animó a cambiar?
2. ¿Qué resistencias sentiste al principio?
3. ¿Quién o qué te ayudó a encontrar un mentor? ¿Quién ha sido esta figura en tu vida?
4. ¿Qué más puedes añadir sobre tu experiencia con esta llamada?

**2. La búsqueda:** Aquí cruzas el umbral hacia lo desconocido. Te enfrentas a pruebas internas y externas, conoces aliados y enemigos, y descubres en quién puedes confiar. Este proceso implica enfrentarte a tus miedos, dudas y conflictos más profundos. Con tiempo y esfuerzo, comienzas a reconocer tu identidad auténtica. Este paso no está exento de dolor, ya que requiere confrontar vergüenzas o heridas del pasado, pero cada obstáculo te transforma.

**Cómo hacerlo:**

*Escribe sobre tu búsqueda y reflexiona sobre estas preguntas:*

1. ¿Cuáles son tus miedos y dudas más profundos?
2. ¿Qué pruebas, aliados y enemigos han surgido durante tu viaje?
3. ¿Qué te ayuda a seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles?
4. ¿Qué has aprendido sobre quién eres realmente?
5. ¿Qué más puedes añadir sobre tu experiencia en esta etapa?

**3. La recompensa:** Después de atravesar las pruebas más desafiantes, alcanzas una recompensa: puede ser un conocimiento, una reconciliación, una nueva perspectiva o incluso paz interior. Esta etapa es un momento de claridad, donde reconoces que las creencias o narrativas familiares que antes definían tu vida ya no son congruentes contigo. La recompensa también implica decidir cómo compartir tus aprendizajes con el mundo.

**Cómo hacerlo:**

Escribe sobre lo que has ganado y reflexiona sobre lo siguiente:

1. ¿Qué descubrimientos, reconciliaciones o comprensiones has tenido?
2. ¿Cómo te estás preparando para regresar al mundo con tu nueva perspectiva?
3. ¿Has tenido que elegir entre metas personales y un propósito más grande?
4. ¿Qué aspectos de tu historia familiar ya no resuenan con tu verdadero yo?
5. ¿Qué más puedes decir sobre esta etapa?

**4. El regreso:** Regresas al mundo ordinario, pero ya no eres el mismo. Este paso puede ser complicado, ya que los demás no siempre comprenden por completo la transformación que has vivido. Sin embargo, ahora estás más alineado con tu yo auténtico y puedes vivir desde un lugar de confianza en ti mismo, libre de la necesidad de validación externa.

**Cómo hacerlo:**

Reflexiona sobre tu regreso y responde estas preguntas:

1. ¿Sientes que las cosas nunca volverán a ser como antes?
2. ¿Cómo reaccionaron tus amigos y familiares cuando les explicaste tu experiencia?

3. ¿Cómo se siente estar más alineado con tu verdadero yo?
  
4. ¿Qué más te gustaría compartir sobre lo que has aprendido y cómo has cambiado?

**Conclusión:**

Este ejercicio no es solo un trabajo de escritura, sino una herramienta poderosa de autodescubrimiento. Al explorar tu llamado, enfrentar tus pruebas y celebrar tus recompensas, estarás construyendo una narrativa más auténtica y transformadora. Este proceso requiere paciencia, valentía y apertura, pero al final, te permitirá vivir con mayor integridad y propósito.

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en <https://es.talaveraphd.com>. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.