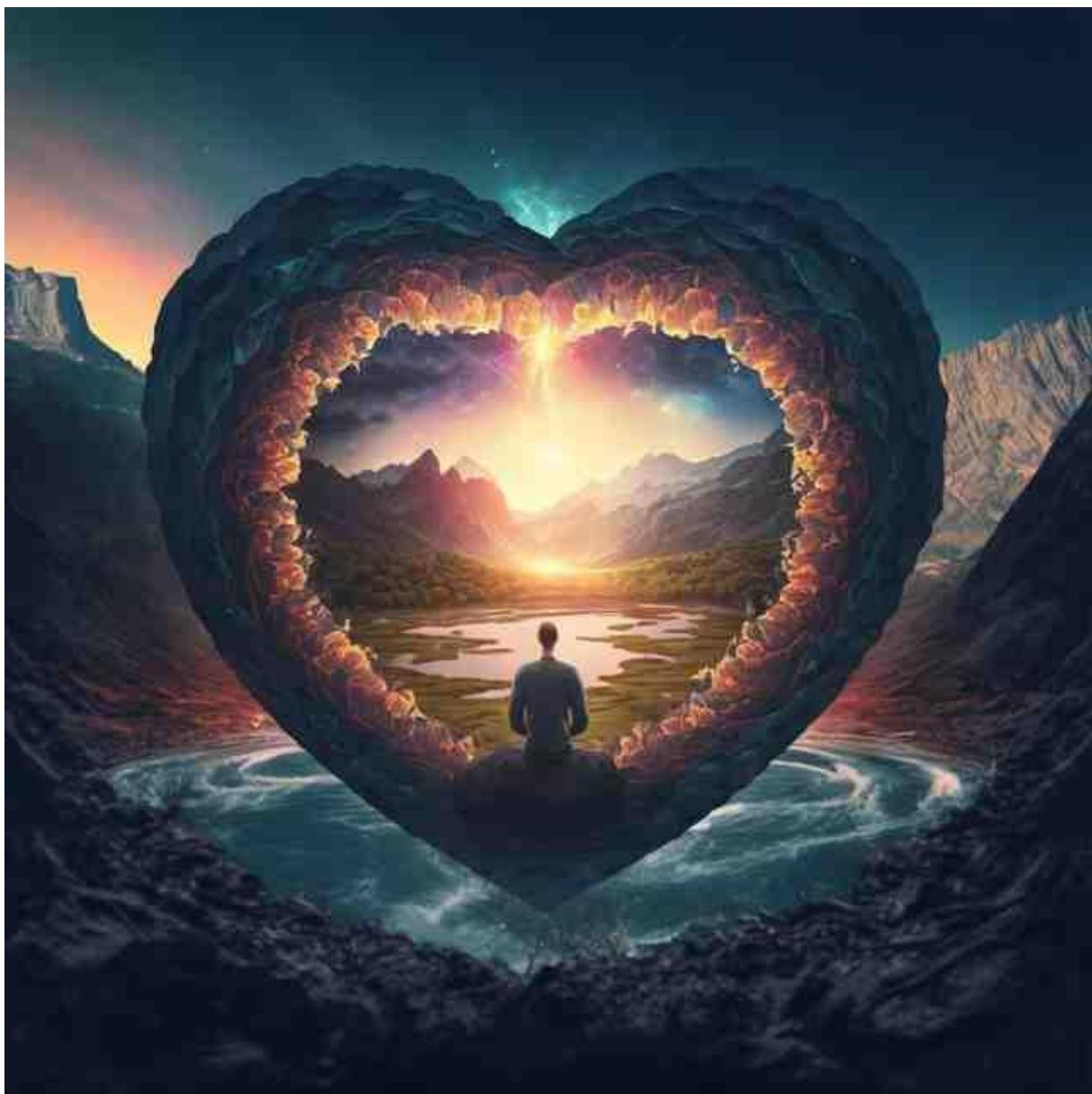




## Libérate de los conflictos internos: por qué deberías probar Internal Family Systems -

"¿Sientes que algo dentro de ti te impide alcanzar tus metas y ser feliz? ¡Internal Family Systems (IFS) puede ayudarte! Este enfoque terapéutico innovador ayuda a las personas a conectarse con sus diferentes partes internas y resolver conflictos y tensiones. Con IFS, podrás alcanzar una mayor comprensión de ti mismo y auto-compasión y auto-aceptación. ¡Agenda una consulta hoy y comienza tu camino hacia la sanación interior!"



## IFS: Una Psicología Espiritual Innovadora

El Modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS por Internal Family Systems su denominación en inglés) es un enfoque terapéutico que se centra en el autoconocimiento y el crecimiento personal a través de la conciencia y la espiritualidad.

Desarrollado por Richard Schwartz a partir de la terapia familiar sistémica y la psicología transpersonal, el IFS se enfoca en ayudar a las personas a conectarse con su "Sí mismo central" o "Yo más profundo", una parte sana e indestructible de uno mismo que se considera conectada con una esencia espiritual.

La IFS ayuda a las personas a acceder a su esencia auténtica para mejorar su bienestar emocional y sus relaciones. Según Schwartz, esta esencia sana es lo que él denomina el "núcleo de la bondad" y es lo que permite a las personas tener una perspectiva clara, tomar decisiones sabias y tener relaciones saludables.

Hay varios autores y terapeutas que tienen enfoques que comparten este principio espiritual en cuanto a la importancia de conectarse con una esencia sana y auténtica dentro de uno mismo. Algunos ejemplos incluyen:

- Carl Jung, un psicoanalista suizo, desarrolló la teoría de la individuación, que se centra en ayudar a las personas a conectarse con su verdadero "yo" y su potencial para alcanzar la plenitud humana.
- Carl Rogers, creador de la Terapia Centrada en el Cliente o Enfoque Centrado en la Persona, ha escrito varios libros sobre el tema, como "Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory" y "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy".
- Eckhart Tolle, un autor y orador espiritual, habla de la importancia de estar presente en el momento presente y dejar de identificarse con los pensamientos y emociones negativos para acceder a un estado de paz y conciencia.
- Adyashanti, un maestro espiritual y autor, enfatiza la importancia de liberarse de las historias y los patrones mentales para poder acceder a un estado de ser auténtico.
- Byron Katie, una autora y oradora, desarrolló "The Work" una metodología para ayudar a las personas a cuestionar sus pensamientos negativos y ver la verdad detrás de ellos.
- A. H. Almaas, un terapeuta y autor, ha desarrollado el enfoque de la "Esencia" que ayuda a las personas a conectarse con su verdadero ser y vivir una vida más auténtica y plena.
- Jack Kornfield, un maestro de meditación y autor, ha escrito varios libros sobre la importancia de la conciencia y la atención plena en el proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal.
- David Hawkins, un psiquiatra y autor, ha desarrollado un enfoque basado en la conciencia y la espiritualidad para ayudar a las personas a superar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos.
- A. R. Rahman, un terapeuta y autor, ha desarrollado un enfoque basado en la conciencia y la espiritualidad para ayudar a las personas a superar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos.
- John Welwood, un terapeuta y autor, ha desarrollado un enfoque basado en la psicología y la espiritualidad para ayudar a las personas a superar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos.
- Dan Millman, un autor y conferencista, ha escrito varios libros sobre cómo encontrar un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu para alcanzar la armonía y la realización personal.
- Don Miguel Ruiz, un autor y maestro espiritual, ha escrito varios libros sobre la importancia de liberarse de las creencias limitantes para vivir una vida más auténtica y plena.

- Pema Chödrön, una monja budista y autora, ha escrito varios libros sobre cómo aceptar y transformar la adversidad mediante la práctica de la compasión y la sabiduría.
- Ken Wilber, un filósofo y autor, ha desarrollado un enfoque integral que integra la sabiduría de diferentes tradiciones espirituales y disciplinas para ayudar a las personas a desarrollar una comprensión más profunda de sí mismas y del mundo.
- Michael Singer, un autor y meditador, ha escrito varios libros sobre cómo liberarse de los patrones mentales y emocionales para alcanzar un estado de paz y conciencia.
- Neale Donald Walsch, un autor y orador, ha escrito varios libros sobre cómo encontrar una conexión con un poder superior y vivir una vida plena y significativa.
- Tony Robbins, un autor, orador motivacional y terapeuta, ha desarrollado un enfoque para ayudar a las personas a superar los patrones mentales y emocionales negativos para alcanzar un estado de paz y conciencia.
- Louise Hay, una autora y terapeuta, ha desarrollado un enfoque para ayudar a las personas a superar los patrones mentales y emocionales negativos para alcanzar un estado de paz y conciencia.
- Jacob Moreno fue un psicoanalista y psiquiatra argentino, conocido por ser el fundador de la Psicodrama, una técnica terapéutica que involucra la representación dramática de problemas y conflictos internos. Moreno sostenía que la esencia de una persona es buena y que el objetivo de la terapia es ayudar a las personas a encontrar su esencia.
- John Pierrakos es un psiquiatra y terapeuta estadounidense, fundador de la Terapia Core Energética. La Core Energética es una técnica que combina elementos de la psicología, la medicina tradicional china y la espiritualidad. Se basa en la idea de que las personas tienen una esencia fundamental sana y positiva, y que el objetivo de la terapia es ayudar a las personas a conectarse con esta esencia y a liberar las tensiones y bloqueos que impiden su expresión.

Estos son solo algunos ejemplos, hay muchos otros autores como Abraham Maslow, Stanislav Grof, Roberto Assagioli entre otros. Estos autores han desarrollado diferentes teorías y técnicas para ayudar a las personas a conectarse con su esencia espiritual y a alcanzar una mayor conciencia de sí mismas y del mundo. Algunos de estos enfoques incluyen la espiritualidad, la meditación, la conciencia, tienen enfoques similares y que pueden ayudar a las personas a conectarse con su verdadero yo y alcanzar una mayor satisfacción y realización en la vida.

## ¿Qué hace diferente a Richard Schwartz de todos los demás?

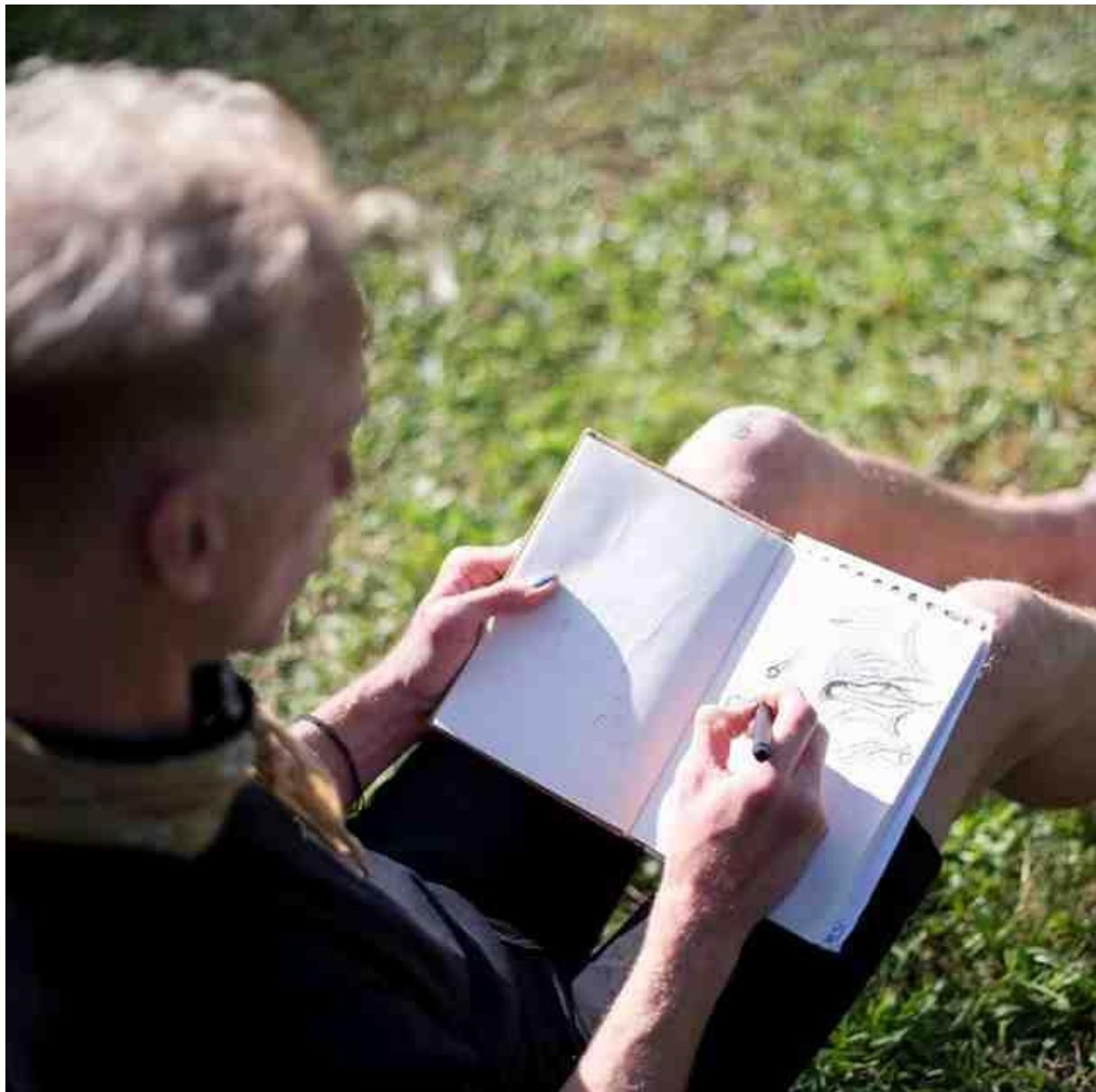
Una de las cosas que distingue al enfoque de Richard Schwartz de otros autores y terapeutas es su énfasis en el uso del modelo Internal Family Systems, (IFS) para ayudar a las personas a superar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos.

IFS se basa en la idea de que cada persona tiene diferentes "partes" o subpersonalidades dentro de sí misma, cada una con sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades. El objetivo de la terapia es ayudar a las personas a reconocer y aceptar estas diferentes partes, y trabajar para integrarlas y alcanzar un estado de armonía interna.

Otra cosa que distingue al enfoque de Richard Schwartz es su énfasis en la importancia de la conciencia y la espiritualidad en el proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal.

En resumen, el modelo IFS de Richard Schwartz es único en su enfoque en trabajar con las diferentes partes de uno mismo y utilizando la conciencia y la espiritualidad como herramientas para el crecimiento personal y la superación de problemas. Este enfoque es considerado innovador y ha sido ampliamente estudiado y aplicado en diferentes campos.

## Cómo conocer las partes de ti



**Una forma emergente de psicoterapia ofrece algunas formas sorprendentes de pensar sobre quién eres y trabajar hacia la autoaceptación.**

por Derek Scott



Derek Scott es un trabajador social registrado y un terapeuta y consultor certificado en sistemas familiares internos (IFS). Es el fundador de [IFSCA](#), una organización dedicada a enseñar el modelo IFS a profesionales de la salud mental en Canadá y más allá.

## Necesita saberlo

Muchas personas luchan por gustarse a sí mismas, tal vez tú seas uno de ellos. ¿Podrías avergonzarte o arrepentirte de las cosas que has hecho, o tal vez te sientas roto, mal o inadecuado de alguna manera? ¿Y si te dijera que eres intrínsecamente bueno, amable y cariñoso en tu núcleo, y que no hay nada de malo en ti? Supongo que probablemente responderías por dentro con algo como: "Él no me conoce" o "Él no sabe algunas de las cosas que he hecho".

Como psicoterapeuta, estoy acostumbrado a este tipo de comentarios, y he llegado a saber por años de experiencia que todos son inherentemente buenos, aunque diferentes partes de nosotros pueden comportarse de manera extrema. Estos extremos apuntan a la curación que necesitamos y que podemos traer a nosotros mismos.

Practico la terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS), un enfoque desarrollado por el psicoterapeuta estadounidense Richard Schwartz que ve las diferentes partes dentro de cada uno de nosotros operando de la misma manera que las familias interactúan. A veces, tus diferentes partes están librando disputas; a veces, están trabajando juntas; y a veces, son ferozmente protectoras de otros miembros.

Schwartz llegó a esta conclusión después de escuchar a los clientes, realmente escuchando. Descubrió que ellos (como tú) dirían: "A una parte de mí le gusta/odia esto..." y se preguntó qué pasaría si reconociéramos esas partes como reales.

## Tienes muchas partes diferentes, y un yo básico

IFS considera que dos cosas son ciertas:

1. Tu personalidad consta de muchas partes diferentes.
2. Tu núcleo, tu verdadero Ser, inherentemente amoroso, está presente y disponible.

Esto puede sonar extraño al principio, pero piénsalo un momento y te darás cuenta de que hablamos de las diferentes partes de nosotros mismos todo el tiempo. Si un amigo te preguntara si querías probar un nuevo restaurante el viernes para almorzar, podrías decir: "Parte de mí lo hace, pero parte de mí no". Tal vez a la parte que quiere decir "sí" le guste probar nuevos lugares. Tal vez la parte que dice "no" quiera mantener el viernes abierto, es tu día libre.

IFS entiende que estas partes distintas son reales y que tienen relaciones entre sí; tal vez protectoras, a veces opositoras, tal vez aliadas. ¿Conoces esa voz crítica en tu cabeza que te dice que deberías haber hecho "X" o no deberías haber hecho "Y", y eso te golpea? Esa también es otra de tus partes.

Según IFS, nuestras partes son literalmente pequeños seres dentro de nosotros con pensamientos y sentimientos y sus propias experiencias. Cuando "se mezclan" con nosotros, es decir, se hacen cargo de todo nuestro sistema, entonces en ese momento puede "sentir" que eso es lo que somos. Por ejemplo, si estoy enfadado contigo, entonces soy enfadado contigo. Si más tarde estoy llorando mientras veo una película, entonces soy tristeza.

Pero IFS sugiere que tal vez tanto el yo enojado como el yo triste sean partes separadas de mí mismo, ya que no estoy triste ni enojado todo el tiempo. Por el contrario, ¿qué está siempre disponible para mí, al menos cuando me siento seguro y tranquilo? Mi amor, amabilidad, coraje, creatividad, curiosidad.

Cuando Schwartz escuchaba a sus clientes hablar de estas partes amorosas de sí mismos, decían: "Eso se parece más a mí". Con el tiempo, se dio cuenta de que este es el Yo central, que tiene cualidades específicas que pueden interactuar con las diferentes partes.

### [Ayuda conocer la terminología básica de IFS](#)

Antes de explicarte más sobre cómo puedes usar IFS, te ayudaré a conocer algunos de los términos y conceptos básicos:

**Ser básico:** estas son tus cualidades de compasión, curiosidad, calma, confianza, conexión, claridad, creatividad y coraje

**Partes protectoras:** las partes proactivas son sus gerentes. Les gusta manejar tu vida para que te veas bien; a menudo usan esa voz "debería" dentro de tu cabeza. Tu crítico interno, el que te golpea por los errores que cometes, o por tus supuestos defectos, es una de estas partes gerentes.

**Partes vulnerables:** estas partes sensibles son exiliadas de la conciencia. Son las partes de ti que tienen sentimientos y/o creencias angustiantes. Por ejemplo, es muy común tener una parte que cree que no es lo suficientemente buena. Se ha avergonzado y lleva esa carga. Estas partes a menudo son jóvenes y están congeladas en el pasado; por ejemplo, un niño al que se le dijo que era una decepción a los ocho años puede quedarse atascado a esa edad. Las partes del gerente pueden decidir que la mejor manera de proteger a este niño es ser siempre perfecto, para que no vuelvan a ser criticados.

**Partes protectoras:** las partes reactivas son tus bomberos. Cuando un exiliado es "activado", por ejemplo, tu pareja te avergüenza por algo que hiciste, entonces, para protegerte de ser engullido por la vergüenza, tu parte de bombero puede enfurecerse, o usar drogas, alcohol, pornografía u otras

actividades, para distraerte del dolor emocional. Las partes de los bomberos a menudo no nos hacen lucir bien, por lo que los gerentes se pondrán en su caso. Digamos que tu parte de extinción de incendios se emborrachó como una forma de enmascarar una parte socialmente incómoda, es decir, uno de tus exiliados.

Las voces que entonces podrías escuchar en tu cabeza podrían ser estas dos partes, tu bombero y tu gerente, discutiendo:

"¡No puedo creer que te hayas bebido tanto anoche!"

Y en respuesta: "No era tanto, necesitaba relajarme".

Que sigue: "¡Te hiciste el ridículo!" etc.

### **Escuchar tus partes puede ayudarte a conocerlas mejor y comenzar a sanar**

Pero aquí está la cosa: todas las partes tienen una intención positiva: es decir, todas están tratando de ayudar de alguna manera.

Digamos que un amigo ha alquilado la piscina local para una fiesta y te invita, haciéndote saber que el tema es "Bikinis y Speedos".

Si hay una parte de ti que no se siente cómoda en tu cuerpo, puedes tener un debate interno que suene algo así:

"No creo que vaya a ir; no me sentiría cómodo".

"Tienes que irte, son tus amigos. Además, podrían pensar que los estás arruinando".

"¿Qué tal si usamos algo para cubrirnos?"

"No seas ridículo, entonces realmente llamaríamos la atención sobre nosotros mismos".

"No es por dos meses, tal vez podamos hacer dieta y ir más al gimnasio".

"Eso nunca funciona; además, estoy harto de morirme de hambre".

Entonces, ¿qué está pasando aquí? Desde una perspectiva de IFS, estas son las partes de tu gerente hablando; ¿puedes escuchar la voz "debería" preocupada por cómo te ves a los demás?

Todas tienen una buena intención, pero, como puedes ver, no necesariamente están de acuerdo entre sí, y esto puede crear mucha tensión psíquica, conocida como la "mente mono" en algunas tradiciones budistas.

Las partes gerentes también te sirven tratando de asegurarte de que las partes exiliadas que sostienen angustia o cargas (como la que siente algo de vergüenza corporal) no se activen y se hagan cargo. Son proactivas para mantener a los que sostienen el dolor en su lugar.

Ahora imaginemos que las partes del gerente, preocupadas por lo que la gente podría pensar, se asocian con la parte del gerente de dieta, y anulan la parte que no se va, para que te encuentres en la fiesta en la piscina. En la mesa de potluck, estás considerando comer un trozo de pastel de queso de aspecto delicioso cuando otro invitado se inclina hacia ti y dice: "Oh, eres tan valiente... Ni siquiera pude mirar ese pastel de queso". Puede que sientas una puñalada de vergüenza... y luego inmediatamente te enfades, y/o salgas de la fiesta, o de repente necesites una siesta, o quieras fumar un porro, o anhelar una bebida (es decir, tu bombero se hace cargo).

Digamos que tu furioso bombero le dice en voz alta al otro invitado: "¿Cómo te atreves a comentar sobre mis opciones de comida? ¿Qué te hace pensar que tienes el derecho? y sales de la fiesta enfadado.

Lo más probable es que, mientras conduces a casa y te alejas del gatillo, escuches algo como esto en tu cabeza (un choque entre las partes de tu bombero y el gerente):

"¿Qué te pasa? No puedo creer que lo hayas hecho, y todo el mundo se dio cuenta!"

"Bueno, tenía todo el derecho a hacerlo, no deberían haber dicho eso".

"Pero ahora todo el mundo hablará de nosotros, ¿no tienes autocontrol?"

"Se lo merecían".

Es posible que usted mismo haya experimentado situaciones similares, no es necesario que sea una fiesta en la piscina, por supuesto: podría ser algo en el trabajo, en una reunión con amigos, una situación doméstica, en cualquier lugar en el que tus partes terminen en conflicto sobre la mejor manera de protegerte.

Pero, ¿y si pudieras lidiar con este tipo de situaciones de manera diferente?

IFS ofrece una ruta hacia la curación, el auto-perdón y la aceptación. Ve el Ser central en todos caracterizado por las cualidades de compasión, curiosidad, calma, creatividad, coraje, conexión, confianza y claridad. Es tu verdadera naturaleza amorosa, a menudo oscurecida por tus partes.

Siguiendo los principios de IFS, en el ejemplo de la piscina, le daría las gracias a su bombero por sacarlo de una situación amenazante, al tiempo que aprecia los intentos de su gerente de asegurarse de que no vuelva a suceder.

Con el tiempo, permitirán que tu Ser central conozca al exiliado herido que sostiene la carga de la vergüenza corporal, y lo ayudarás a liberar esa carga. Entonces tus partes protectoras, cuyas estrategias de comportamiento están obligadas por la angustia de la parte exiliada, podrían relajarse.

Un primer paso importante hacia esta forma de curación es tener curiosidad por tus diferentes partes.

En esta guía, te mostraré varias formas de comenzar a explorar tus diversas partes y reconocer sus diferentes funciones y necesidades. Llegar a conocer sus partes de esta manera, y permitir que se escuchen, puede ser un proceso de curación en sí mismo.

## Qué hacer

Cuanto más sepan tus partes que pueden confiar en ti (tu Yo central), más se beneficiará tu salud emocional. Una forma sencilla de construir esta confianza interna es familiarizarse con sus diferentes partes y dejar que se escuchen.

Te voy a llevar a través de varios ejercicios que puedes completar para ayudarte a hacer precisamente eso.

## Usar un diario

Una forma de conocer tus partes es con el periodismo, especialmente si esto es algo que ya haces. Es posible que desee revisar su diario y buscar las voces de diferentes partes que pueden haber escrito en un cierto "estado de ánimo". Tal vez una parte quiera ser conocida de cierta manera, como "el planificador" o "la perra". Tal vez no. Diferentes partes quieren cosas diferentes. Intenta escuchar tus partes y deja que te lo digan.

Aplicemos esto a una situación específica. Puede haber una decisión que deba tomar, por ejemplo, tomar un nuevo trabajo que se le ha ofrecido. Es probable que haya algunas partes que lo quieran, y otras que no. Puedes dividir la página por la mitad, y hacer que una parte escriba su posición a la izquierda, otra con la vista opuesta a la derecha, tal vez en un color diferente o más abajo de la página para que la distinción sea clara, así:

Quiero aceptar el trabajo porque es más dinero, lo que significa que podemos vivir en una casa más bonita y los niños tendrán sus propias habitaciones.

Si nos mudamos, interrumpirá la educación de los niños y es posible que mi pareja también tenga que encontrar un nuevo trabajo, y no hay garantía de que eso suceda.

Esta es mi carrera y es un paso adelante significativo. No quiero quedarme atrapado haciendo lo mismo siempre.

Tendrán que dejar a sus amigos, y hacer nuevos amigos a su edad no es fácil. Los niños se hacen camarilla.

Necesito saber que voy a poder mantener a mi familia. La economía no se ve bien, y no quiero estar raspando para siempre.

Pero nos encanta esta ciudad. Hay muchos recuerdos para nosotros aquí. ¿Realmente queremos tener que empezar de nuevo? ¿Sabes lo aterrador que es eso?

Estas diferentes partes están haciendo muy buenos puntos y todas están al servicio de su sistema. Cuando termine su conversación, puedes cerrar el diario. Luego vuelve a abrirla cuando te sientas tranquilo y curioso sobre sus puntos de vista (en lugar de identificarte con su polarización). Entonces podrás hacerles saber a ambos que escuchas sus preocupaciones y puntos de vista simplemente reconociéndolos internamente.

Esto puede parecer extraño al principio, pero sus partes apreciarán su intención.

Es posible que quieras seguir explorando uno y luego el otro. ¿De dónde viene la preocupación por el dinero? ¿Hay más que decir? ¿Qué tal si los niños tienen problemas para hacer amigos? ¿Eso es parte de tu historia? ¿Eso está informando de la preocupación de esta parte?

En última instancia, tienes que tomar una decisión, y si estas partes se sienten escuchadas y respetadas por ti, minimizarán la reacción del inevitable: "¡Te lo dije!" Escuchamos en nuestras cabezas cuando las cosas no van bien, sea cual sea el camino que tomemos.

### Usa cuentas de correo electrónico o vídeo

Si te atrae, entonces podrías considerar crear una cuenta de correo electrónico para que tus partes escriban, tal vez más de una. Por ejemplo, si hay una persona con la que estás en conflicto, entonces puedes tener una "parte justa" que quiere decirle exactamente lo que piensa de ella. Para esa parte puede ser muy placentero en desahogar todo eso en un correo electrónico. Entonces, con gran satisfacción, puede llegar a "Enviar".

Para hacer esto, crea una cuenta hecha a propósito, como "righteous @ hotmail.com", y escucha tu parte justa y permite que esa parte escriba exactamente lo que quiere decir en un correo electrónico, y envíala a esa dirección privada a la que solo tú puedes acceder.

Más tarde ese día, o al día siguiente, cuando sientas menos intensidad al respecto, y un poco más de tu energía básica esté disponible para ti (es decir, cuando te sientes tranquilo y curioso), es posible

que quieras abrir y leer el correo electrónico, haciéndole saber a la parte que le recibes internamente.

Una de mis clientas que estaba furiosa con su pareja pudo canalizar a su bombero de esta manera: con frecuencia se desahogaba con ellos con esta técnica de correo electrónico. En terapia, reflexionamos sobre estos correos electrónicos, y ella le hizo saber a su bombero que le había escuchado. Este enfoque nos dio tiempo para explorar la parte exiliada de ella que se sentía herida por su pareja, mientras que al mismo tiempo era capaz de mantener una relación más armoniosa en el mundo exterior.

Otra forma de conectar con tus partes y escuchar su perspectiva es grabando vídeos de tus partes hablando. Sugiero comenzar con partes muy comunes como "el crítico", "el intelectualizador", "el que le agrada a la gente" o "el perfeccionista". (Si no reconoces ninguno de esos, elige una de tus propias partes que te gustaría conocer mejor).

A continuación, invite a su parte elegida a grabar lo que le gusta de sí misma, deje que tome tanto o tan poco tiempo como le guste. Cuando lo vuelvas a ver, mira si puedes apreciar su perspectiva. Recuerda que todos estos ejercicios están diseñados para ayudarte a separar tus diferentes partes y conocerlas mejor.

Aquí hay una forma ligeramente diferente de usar el vídeo: di que estás muy enfadado con alguien y que tu bombero enfadado está presente. Si se mezcla contigo, entonces, una vez que estés solo en un lugar seguro, haz un video con tu teléfono, tal vez quieras imaginar que estás hablando con la persona con la que tu parte de bombero está enojada. Deje que su bombero tenga rienda libre, diciéndole a la persona con la que está enojado exactamente lo que piensa de ella, lo que le gustaría hacerle, etc., desahogando todo.

En algún momento más tarde ese día, o en otro momento en el que te sientas tranquilo y curioso por esa parte enojada, es posible que quieras ver el vídeo y ver lo que te viene. Cuando hagas esto, recuerda que tu parte enojada te protegía a ti u otra parte. Las partes enfadadas a menudo se suavizan cuando escuchan la sinceridad de tu respuesta. Es posible que tenga partes que no les gusten al bombero o que no lo juzguen (a menudo partes del gerente), y también puede reconocerlas, para que puedan desmezclarse a medida que permanezca conectado con la parte enojada con la mayor apreciación genuina que esté disponible para usted. Cuando las partes que no gustan del bombero llamen tu atención, es posible que quieras anotar esas partes en el papel, tal vez para volver más tarde.

### **Mapee sus diferentes partes y cómo se relacionan entre sí**

A algunas personas les gusta trazar sus partes, y hay varias formas de hacerlo, como usar tarjetas de papel. Aquí hay un ejemplo de un mapa que una de mis estudiantes hizo de un grupo de partes que normalmente surgen cuando está en conflicto con su pareja:



Foto proporcionada por el autor

Puedes hacer esto usando figuras de palo y etiquetas en las tarjetas, o simplemente puedes usar palabras y no preocuparte por dibujar, lo que funcione mejor para ti. Empieza donde te parezca apropiado y deja que tus sentimientos e intuición te guíen. No hay una forma correcta o incorrecta de hacer esto. A medida que identifiques las partes para poner en una tarjeta, verás que estas son las partes de ti que quieras que te conozcan. Si te encuentras pensando demasiado en este ejercicio, ¡enhorabuena! Acabas de conocer tu parte de "resolvedora". Pon eso en una tarjeta y dile "Hola".

Una vez que mi estudiante aprendió estas partes, pudo notar algunas relaciones entre ellas. Las partes de 'niño indefenso', 'preocupado', 'niño asustado' y 'sin valor' y 'deprimido' se agruparon juntas. 'Superwoman' y 'the pleaser' trabajaron juntas. La parte 'odiosa' alimentó la ira que informó al 'juez santurrón' que llevó a esa parte a querer dejar la relación. Cuando esas partes se intensificaron, la "parte dissociadora" intervendría para alejarla de todos esos "sentimientos problemáticos". Una vez que mi estudiante atendió sus partes de esta manera, y les hizo saber que ahora era adulta y que apreciaba lo duro que habían estado trabajando, descubrió que las cosas comenzaron a cambiar.

Ella eligió compartir su mapa con su pareja, y eso llevó a una conversación muy fructífera sobre cómo desencadenan las partes del otro, y un compromiso de ser más consciente de eso. Ella y su pareja se aman (autoconectándose con el yo), pero, cuando las partes protectoras se hacen cargo, hay poco o nada de ese amor disponible. Después de todo, sus partes protectoras están preocupadas por sus respectivos sistemas, no por los de su pareja.

Cuando mapea sus partes de esta manera, puede optar por mantener este trabajo para usted, ya que puede ser activador para un compañero, que puede responder desde sus propias partes protectoras. O si crees que tu pareja es receptiva, puedes decidir compartir tu mapa y preguntar por sus partes a su vez.

### Usa una bandeja de arena

Otra forma divertida de conocer tus partes (en tres dimensiones) es usando una bandeja de arena. Para esto, recomiendo conseguir una base de maceta, bastante ancha, y un poco de arena de acuario de la tienda de mascotas, ya que es una arena muy fina y agradable trabajar con ella. Luego dirígete a la tienda del dólar y consigue un montón de juguetes/figuras que te atraigan, algunos que reflejan las diferentes partes de ti.

Selecciona los que parecen captar tu atención, pero te sugiero que también estés atento a cualquier parte gerente que quiera presentarte solo en lo que considera una buena luz. Sé honesto contigo mismo. Lo más probable es que tengas un "embécil interno" o algo así (sé que sí). Con toda probabilidad, tendrás que hacer otro viaje una vez que tus bomberos entren en acción bebiendo, drogándose o comiendo sus alimentos .

Una vez que llegues a casa y prepares las cosas, puedes empezar a jugar con tus papeles y a dónde les gustaría ir. ¿Tienes una "parte principal" que quiera colocarse en la cima de una colina de arena? ¿Qué tal una "parte manipulante" a la que le gusta ir al amparo? Tal vez esa parte le gustaría estar cubierta con un pañuelo de papel, o solo parcialmente visible. ¿Un "dragón" forma parte de tu tripulación? ¿Qué tal "el procrastinador"? ¿Un "culpabilizador" quiere aparecer? ¿Dónde están estas partes en relación entre sí? ¿Todos se conocen?

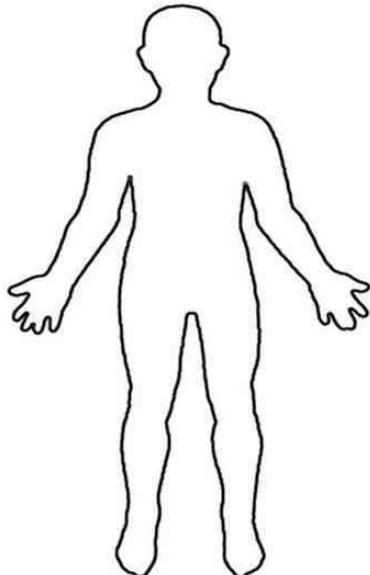
Una vez que la tarea se sienta terminada, puedes quedarte con tus partes, hacerles saber que estás allí y agradecerles de nuevo por todo lo que hacen, ya sea en voz alta o internamente. Este es tu equipo y trabajan muy duro para ti. Al completar este ejercicio, puede obtener más claridad sobre las relaciones entre sus partes y, a medida que se sienta con ellas, puede obtener más información sobre ellas, más conciencia. Incluso puedes descubrir que sienten curiosidad por ti. Solo mantente abierto a lo que tenga que venir y a cómo tus partes quieren transmitirte la información.

### [\*\*Usa un mapa corporal para entender el lado físico de tus partes\*\*](#)

Las partes tienden a llamar nuestra atención visualmente, intuitivamente, auditivamente o somáticamente, es decir, a través del cuerpo. Si tus partes te dan información a través de tu cuerpo, por ejemplo, tienes el pensamiento de "lo siento en mi intestino", "Mi cuello está muy tenso" o si el dolor crónico es parte de tu historia, entonces es posible que quieras trabajar con un mapa corporal. Antes de continuar, recuerde que siempre es importante consultar a un profesional médico sobre cualquier problema de salud que pueda tener.

En el contexto de IFS, el mapa del cuerpo es un contorno de su cuerpo, ya sea que dibuje uno o imprima uno de Internet, que puede usar para ser más consciente de sus partes. Si notas tensión en tu cuello, por ejemplo, muéstralas en tu mapa corporal usando colores, sombreando o usando palabras de tu elección.

Mientras haces eso, es posible que notes mariposas en el estómago. Encuentra una manera de representar eso también, después de preguntar internamente: "¿Es parte de mí?" y esperando la respuesta. Sigue hasta que el mapa se sienta completo por ahora (lo sabrás intuitivamente cuando hayas llegado a ese punto).



A continuación, ten curiosidad por estas presentaciones. Si tienes dolor crónico, ponlo en el mapa y mantente abierto a las partes de ti que están conectadas a él. A menudo, la primera parte que se asocia con el dolor es la que lo odia. Nota eso y luego ten curiosidad: ¿hay alguna otra parte relacionada con el dolor?

Una de mis estudiantes completó un mapa corporal y, mientras escuchaba sus partes internamente, se sorprendió al descubrir que su malestar gastrointestinal habitual pertenecía a una parte joven. Me describió cómo esta parte le dijo que había descubierto que los dolores de barriga significaban que recibiría algo de atención de un parente negligente. Al escuchar atentamente esta parte de niño exiliado, mi estudiante descubrió que aliviaba temporalmente la soledad de esta parte.

### El beneficio de los registros más casuales

A parte de todas las técnicas que he descrito anteriormente, a veces puede que te resulte fácil conectar con tus partes de una manera más informal y espontánea. A menudo, mientras paseo al perro, digo: "Vale, ¿quién está despierto?" e invito a mis partes a hacerme saber lo que elijan.

Tus partes son tuyas, al igual que las mías. Y tu yo central puede amarlos, incluso si no se aman a sí mismos o a los demás. Esta es una de las cosas que hace que la comprensión del IFS sea tan radical y tan hermosa.

Conocer tus partes y reconocerlas puede ser el primer paso hacia la curación y el amor propio. A medida que conozcas tus partes y ellas sepan que estás disponible para ellas como la presencia adulta tranquila y amorosa que está en tu corazón (cuando no está oscurecida por las partes), habrá más confianza disponible a medida que reconozcan que puedes cuidar del sistema.

Esta puede no ser su respuesta inicial para ti: algunas partes podrían querer saber dónde has estado, ¿por qué no ayudaste cuando sucedieron cosas malas? Podrían estar enfadados contigo, o no creer que te vayas a quedar.

Todas sus respuestas son válidas y bienvenidas, y puedes hacérselo saber. Y también que lamentas no haber estado allí para ayudar cuando lo necesitaban (si eso se siente genuino) y que estás aquí ahora.

Los ejercicios de esta Guía pueden parecer extraños al principio: si te sientes así en cualquier momento, siempre puedes comenzar reconociendo la parte o partes que lo encuentran extraño, y preguntar si puedes hacerlo de todos modos. Puede que tengas una parte escéptica, si es así, dale la bienvenida. O una parte que piensa que lo estás inventando todo. También se puede incluir. Y luego puedes ir más allá de conocerlos y comenzar la curación.

### Puntos clave: cómo conocer todas (las partes) de ti

1. Tienes muchas partes diferentes y un yo básico. Según la terapia de sistemas familiares internos (IFS), tienes partes distintas que tienen relaciones entre sí, al igual que una familia humana.
2. Ayuda conocer la terminología básica de IFS. Por ejemplo, tienes partes "gerentes" que tratan de hacerte lucir bien; "exiliadas" que llevan sentimientos angustiantes de tu pasado; y partes "bomberos" que reaccionan para proteger a los exiliados cuando se activan.
3. Escuchar tus partes puede ayudarle a conocerlas mejor y comenzar a sanar. Todas sus partes están tratando de ayudarle de alguna manera. Tener curiosidad por ellas y dejar que se escuchen es un proceso de curación en sí mismo.
4. Usa un diario. Una forma de conocer tus partes es con un diario, especialmente si esto es algo que ya haces.
5. Usa cuentas de correo electrónico o vídeo. Esta es una forma de darle voz a sus diferentes partes. Cuando se siente tranquilo y curioso, puede leerlos o volver a verlos, permitiendo que las partes se sientan escuchadas.
6. Mapee sus diferentes partes y cómo se relacionan entre sí. Puedes usar tarjetas de papel para representar sus partes. Empieza donde le parezca apropiado y deje que sus sentimientos e intuición le guíen.
7. Usa una bandeja de arena. Esta es otra forma divertida de conocer sus partes, pero esta vez en tres dimensiones. Una vez que tengas las cosas configuradas, puedes empezar a jugar con sus partes y a dónde les gustaría ir.
8. Usa un mapa corporal para entender el lado físico de tus partes. Además de llamar su atención de forma visual, intuitiva y audible, sus partes también pueden hablarle de forma somática, es decir, a través del cuerpo, y dibujar un mapa del cuerpo puede ayudarle a sintonizar estos mensajes.

9. El beneficio de los registros más casuales. Aparte de todos estos ejercicios, a veces es beneficioso conectarse con sus partes de una manera más espontánea, como cuando sale a caminar, solo pregúntele: "Vale, ¿quién está despierto?"

## Más información

Usar IFS para superar los sentimientos de vergüenza. Los métodos de la terapia de sistemas familiares internos se pueden utilizar para lidiar con emociones difíciles específicas, como los sentimientos persistentes de [vergüenza](#).

Para tener una idea de cómo funciona esto, tómate un tiempo y un espacio donde puedas estar tranquilo y solo sin distracciones. Tal vez cierre los ojos y pregunte, por dentro, si está bien conocer a una parte de ti que se siente avergonzada por algo. Entonces espere a ver qué pasa.

Puedes notar pensamientos que le distraen, puede sentirse estúpido, tal vez un pensamiento que dice: "Esto es raro", o "No va a funcionar" o cualquier número de voces y/o sentimientos de otras partes que se presenten.

Reconozca a los que tienen estas opiniones y/o sentimientos, tienen derecho a ellos, luego vea si estarían dispuestos a suavizarse, tal vez ir a una sala de espera. Si no desean hacer eso, entonces trae tu curiosidad y mira cuál podría ser su preocupación de que conozcas una parte que no se siente bien consigo misma.

Pídele a las partes con preocupaciones que te digan cuántos años tienes. Eso puede sonar extraño, pero las partes protectoras a menudo toman su papel cuando somos jóvenes. Por ejemplo, su parte de "gustarle a la gente" podría haber comenzado su papel a los cinco años para evitar las críticas de los padres; y podría pensar que todavía tienes cinco años. Tómese el tiempo para actualizar estas partes, enviándoles información sobre su edad actual de la manera que tenga sentido para usted. Eso puede ser lo más lejos que puedas ir por ahora.

La preocupación más común de las partes protectoras es que, al interactuar con una parte vulnerable que lucha contra la vergüenza, puede sentirse abrumado, porque a menudo las partes jóvenes que sienten vergüenza se ven abrumadas por la angustia que están sosteniendo y, a medida que las conozca, pueden inundar su sistema. Si esta es tu experiencia y tu grado de vergüenza es intenso, entonces mi consejo es explorar tus partes exiliadas con un terapeuta que esté familiarizado con IFS.

Sin embargo, si se siente bien seguir adelante, entonces compruebe si se siente realmente curioso por la parte que tiene vergüenza. ¿Dónde recogió esa vergüenza? No naciste llevándola. ¿En qué momento empezó a suceder eso?

Puede que notes que cuando surgen estas preguntas, a una parte de "pensadora" le gusta aparecer. Puede decir: "Bueno, los niños malos se burlaron por ser gordos cuando teníamos 12 años, así que debe haber sucedido entonces". Esa parte se utiliza para ayudar de esa manera. Y puede ser correcto. Así que, si te enteras de ello, por favor, agradécele por intervenir, y vea si puede dar un paso atrás para permitirle preguntar directamente a la parte que sostiene la vergüenza del cuerpo.

Esto puede requerir muchos intentos, lo cual está bien. Y es posible que puedas escuchar la historia de la parte exiliada. Cuando somos capaces de presenciar con compasión lo que sucedió, cómo una parte llegó a creer que no vale nada (por ejemplo), es capaz de liberar esa carga: es como si un adulto compasivo estuviera en ese momento ayudándolo a entender que los comentarios vergonzoso simplemente no son ciertos.

Cuando eso ocurre, cuando se libera la vergüenza que amortigua la luz de tu yo, tus partes protectoras pueden retirarse, y eres cada vez más capaz de manifestar el deleite de quién y cómo eres en el mundo, con todas tus partes increíbles. Porque no hay nada malo en ti, en mí o en ninguno de nosotros.

## Enlaces y libros

Mi [sitio web](#) personal tiene muchos recursos gratuitos de IFS: artículos, presentaciones de PowerPoint, etc., en la pestaña de recursos.

El [libro](#) Introducción al Modelo de Sistemas Familiares Internos (2001) de Richard Schwartz, fundador de los sistemas familiares internos, proporciona una excelente introducción al IFS.

Mi [canal de YouTube](#) cuenta con muchos recursos de vídeo gratuitos, incluyendo "Explorando tu propio sistema" (2010); un breve [video](#) introductorio que hice en 2011 sobre la comprensión del sistema de personalidad (según la terapia IFS); una [sesión](#) completa de IFS con un terapeuta IFS grabada en 2021, incluyendo la descarga de un "exilado"; y una [serie](#) de videos de 2019 que te puede ayudar a liberarte de la vergüenza.

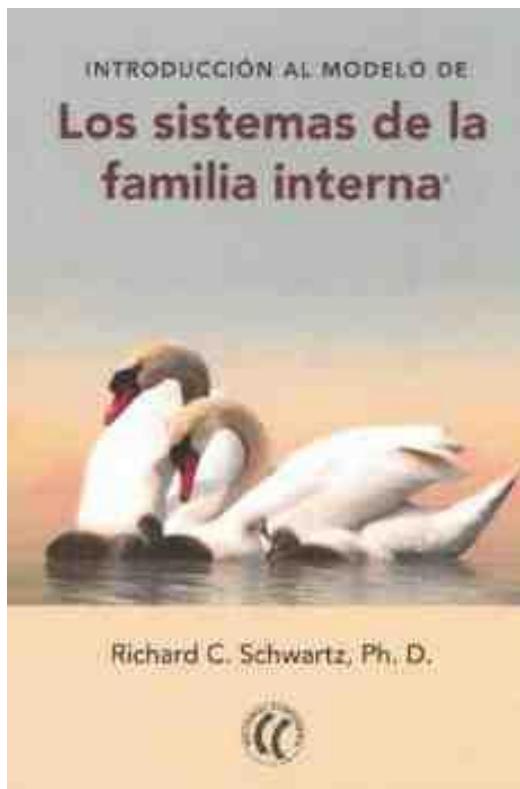
Aquí hay un [directorio](#) de terapeutas formados por IFS en los Estados Unidos y Canadá; para el Reino Unido, está [aquí](#). Y para Australia, está [aquí](#). En España la dirección es [www.institutoifs.com](http://www.institutoifs.com)

Fuente :

<https://psyche.co/guides/how-to-get-to-know-and-love-all-the-parts-of-your-self>

## Libros de IFS en Español

Que libros hay traducidos al español ? Pues aquí está es la bibliografía completa.  
Primero los introductorios y luego los de formación profesional.



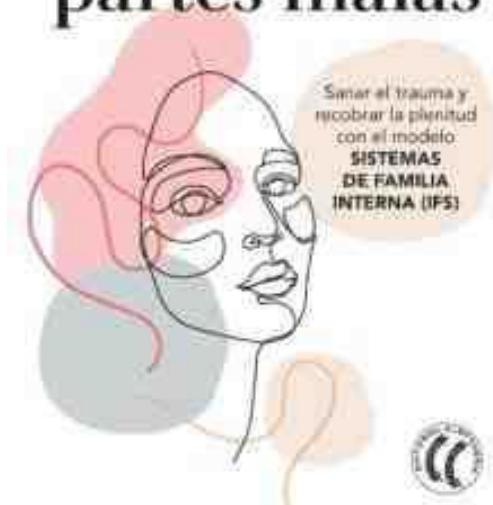
### Introducción al Modelo de Los Sistemas de la Familia Interna

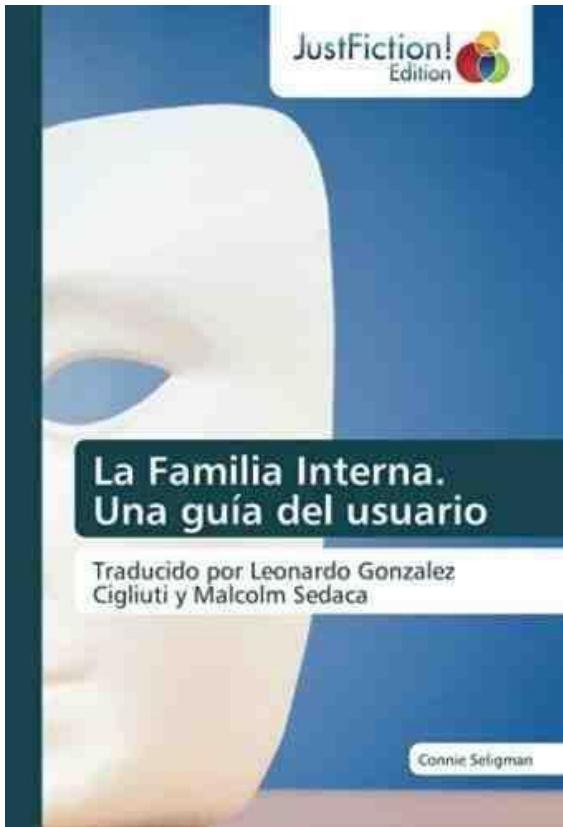
Richard C. Schwartz, Ph. D. Editorial Eleftheria [Amazon](#)



### No hay partes malas

Richard C. Schwartz, PhD  
Prólogo de Alanis Morissette  
Editorial Eleftheria  
[Amazon](#)

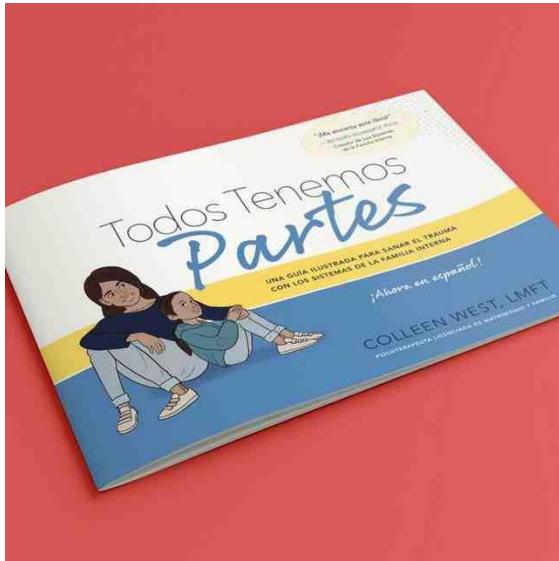




**La Familia Interna. Una guía del Usuario**

Connie Seligman

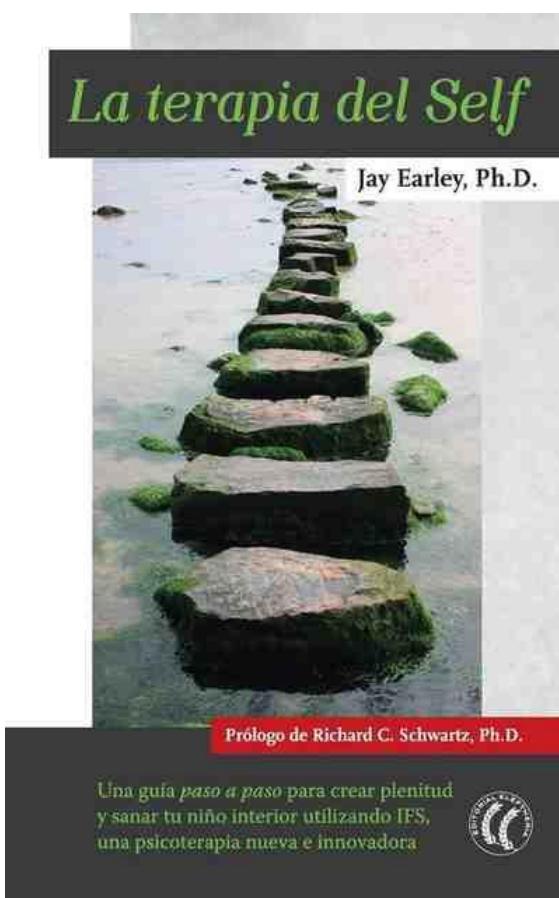
[Amazon.com](https://www.amazon.com/la-familia-interna-connie-seligman/dp/1946013000)



**Todos tenemos Partes...**

Coleen West

<https://smarttherapytools.com/product/todos-tenemos-partes>

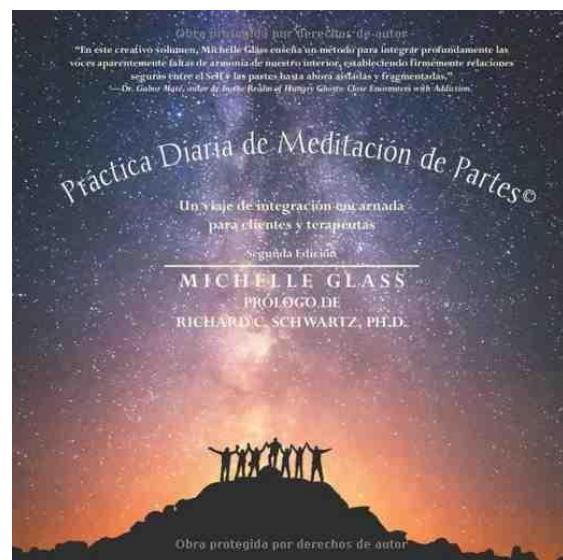


### La Terapia del Self

Jay Earley, Ph.D.

Editorial Eleftheria

[Amazon](#)



### Práctica Diaria de Meditación de Partes

Michelle Glass

[Amazon](#)

# TERAPIA SISTEMAS DE FAMILIA INTERNA (IFS)

Richard C. Schwartz

Martha Sweezy



**Terapia Sistemas de la Familia Interna (IFS)**

Richard C. Shcartz y Martha Sweezy

Editorial Eleftheria

[Amazon](#)

## Sistemas de familia interna Manual de habilidades (IFS)

Terapia basada en el procesamiento del trauma para  
ansiedad, depresión, TEPT y abuso de sustancias



Frank G. Anderson, MD  
Martha Sweezy, PhD  
Richard C. Schwartz, PhD



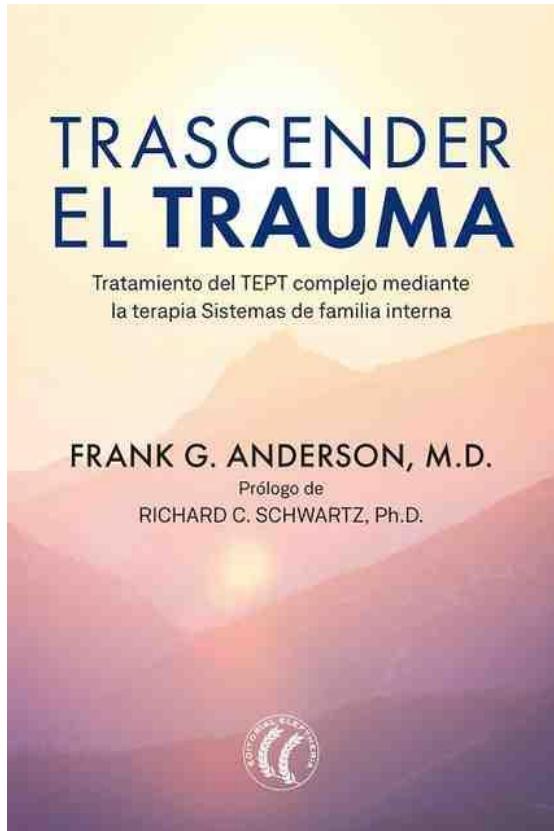
**Sistemas de la Familia Interna**

Manual de Habilidades de IFS

Frank Anderson, Martha Sweezy, Richard C. Schwartz

Editorial Eleftheria

[Amazon](#)



**Trascender el Trauma**

Frank Anderson, M.D.

Editorial Eleftheria

[Amazon](#)



**Los Niños, los Padres y todos tenemos partes**

Lois Ehrmann

Distribución gratuita pídelo a [info@serlibre.uy](mailto:info@serlibre.uy)



*Todos tenemos partes:  
la guía de padres liderados por su Yo  
para que entiendas tu propia guía  
(2da edición)*

*Lois A. Pessolano Ehrmann*



**Todos tenemos partes: la guía de padres**

**liderados por su Yo**

Lois Ehrmann

Distribución gratuita, pídelo a [info@serlibre.uy](mailto:info@serlibre.uy)



## Cultivar el apego interno

Parece que después de que conoces a una nueva parte y comienzas una nueva relación, muchas de ellas pueden necesitar quizás de tres semanas a un mes de contacto diario contigo antes de que se sientan tranquilas de que es seguro relajarse más. - Richard Schwartz

**Qntar**  
A window to your inner world



## Una app para hablar con tus partes!

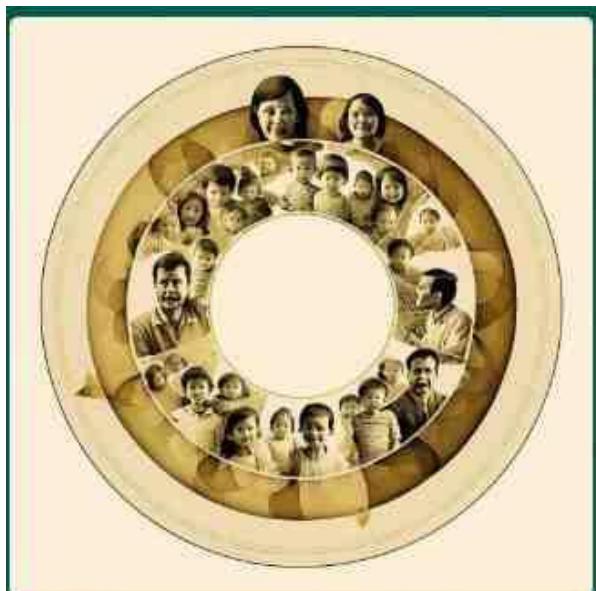
¡Descubre Antar, la aplicación que te permite conectar con tus partes internas y dialogar con ellas! Con su lema "una ventana a tu mundo interior", esta app te permite crear infinitos diálogos en los que podrás escribir y responder a ti mismo adoptando diferentes personajes que expresen tus distintos enfoques y emociones ante cualquier situación.

Además, te ofrece la posibilidad de tener conversaciones "mano a mano" con cualquiera de tus partes, así como también de tener conversaciones grupales en las que pueden participar varias "personas" ficticias, cada una representando su propia personalidad o emoción correspondiente. La app cuenta con varias formas de visualizar los mensajes o pensamientos, permitiéndote personalizar cada personaje con diferentes colores.

Antar es una herramienta útil que te brinda la oportunidad de explorar nuevas formas de dialogar internamente, de escuchar y conocer mejor tus partes internas, de individualizar cada perspectiva con más claridad y de habilitar la posibilidad de ser más tú mismo, encontrando tu verdadero punto de vista de forma más consciente y satisfactoria.

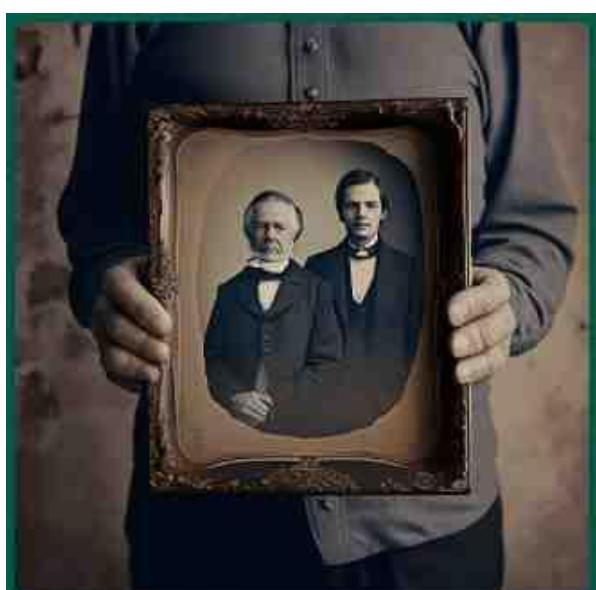
Por último, es importante destacar que Antar está disponible tanto para dispositivos [Apple](#) como [Android](#), para que puedas disfrutar de sus beneficios independientemente de la plataforma que utilices. ¡Descubre Antar y comienza a dialogar con tus partes internas de una forma innovadora y motivante para tomar decisiones más conscientes y conocerte mejor a ti mismo!

## Constelaciones



"Aprender a respetar a nuestros padres y ancestros no significa renunciar a nuestra propia autonomía o identidad, sino reconocer nuestra conexión con el sistema familiar del que formamos parte".

12:11 ✓6'



"El respeto a nuestros padres y ancestros no significa que tengamos que estar de acuerdo con todo lo que hicieron, sino reconocer que ellos hicieron lo mejor que pudieron con lo que tenían en ese momento".

11:41 ✓6'

## Pasos del camino interno con IFS



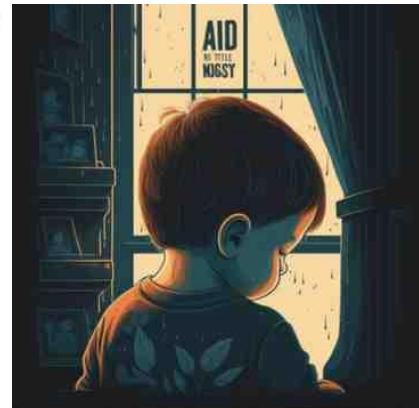
### IDENTIFICAR LAS PARTES

Paso 1: Identificar las partes internas, las diferentes partes o subpersonalidades dentro de uno mismo. Estas partes pueden tener diferentes necesidades, deseos y emociones. Puedes enfocarte en cualquiera que llame tu atención.



### CONOCER UN PROTECTOR

Paso 2: Establecer relación con la parte protectora. Identificar y conectarse con la parte que ayuda a enfrentar problemas y mantener el equilibrio emocional. Conocer su trabajo, sus necesidades y qué partes vulnerables cuida.



### ASISTIR UNA PARTE HERIDA

Paso 3: Entrar en contacto con las partes heridas, partes reprimidas, ocultas o exiliadas por su dolor. Asistirlas para que sepan que nos están abandonadas. Que se sientan comprendidas, aceptadas, validadas y apoyadas por ti.



### LIBERACIÓN DE CARGAS

Paso 4: Ayudar a las partes heridas a soltar el dolor y las emociones y creencias acumuladas. También las cargas heredadas recuperando su natural estado de armonía, sus virtudes y talentos.



### INTEGRAR

Paso 5: Integrar las partes protectoras y protegidas para trabajar juntas lideradas por tu Ser de manera armoniosa y en equilibrio.



### MANTENER

Paso 6: Mantener el contacto con tus partes internas ayuda a que se sientan bien y construyan contigo la relación que necesitan para ser un equipo eficiente y eficaz con capacidad de expresar sus cualidades y virtudes.

## Las 8 Cualidades de nuestro Ser (Self)





## Autocompasión

Cuando nos miramos con compasión y aceptamos nuestras emociones estamos permitiéndonos sentir y procesar de manera saludable.



## IFS en ambiente laboral o profesional ?

Por supuesto Internal Family Systems (IFS) es un marco teórico que puede ser aplicado en el ámbito laboral o empresarial. Algunas formas incluyen:

**Liderazgo:** El liderazgo basado en IFS puede ayudar a los líderes a desarrollar una mayor comprensión de sí mismos y de sus equipos, lo que puede mejorar la comunicación y la toma de decisiones en el lugar de trabajo.

**Resolución de conflictos:** El enfoque de IFS puede ser utilizado para ayudar a las personas a resolver conflictos de manera más efectiva en el lugar de trabajo.

**Mejora de las habilidades de comunicación:** El enfoque de IFS puede ayudar a las personas a desarrollar una mayor comprensión de sus propias emociones y necesidades, lo que puede mejorar la comunicación con los demás.

**Desarrollo de equipos:** El enfoque de IFS puede ser utilizado para ayudar a los miembros de un equipo a desarrollar una mayor comprensión de sí mismos y de los demás, lo que puede mejorar la colaboración y el trabajo en equipo.

**Coaching:** el coaching basado en IFS puede ayudar a los individuos a alcanzar un mayor autoconocimiento y a desarrollar una mayor capacidad para resolver problemas, lo que puede contribuir a una mayor productividad en el lugar de trabajo.



## 22 recomendaciones que vienen del cielo para aprovechar este viaje por la vida

Los libros del hipnoterapeuta Michael Newton se enfocan en la exploración de las experiencias espirituales de las almas después de la muerte del cuerpo físico, a través de la regresión hipnótica.

En estos libros, Newton relata las conversaciones que tiene con los guías, ancianos y maestros espirituales que se comunican con las almas en este estado. Aunque las recomendaciones específicas varían según el contexto y la experiencia individual de cada alma, en general, estos guías y maestros ofrecen consejos útiles para ayudar a las almas a progresar en su viaje espiritual.

Entre las recomendaciones más comunes que se encuentran en los libros de Newton se encuentran:

- Mantener una actitud de amor, compasión y gratitud hacia uno mismo y hacia los demás.
- Practicar la auto-reflexión y la autoevaluación para mejorar y aprender de las experiencias.
- Tomar decisiones y acciones que estén alineadas con el propósito de vida de cada uno.
- Desarrollar la capacidad de perdonar y liberar rencores y resentimientos.

- Cultivar la paciencia, la tolerancia y la humildad.
- Buscar oportunidades para aprender y crecer, incluso en momentos de dolor y dificultad.
- Conectar con la sabiduría y la energía divina a través de la meditación, la oración o prácticas espirituales similares.
- Ayudar y servir a los demás, especialmente a aquellos que están experimentando dificultades o sufrimiento.
- Cultivar la confianza en sí mismo y en el proceso de la vida.
- Aceptar y abrazar la diversidad y la diferencia en los demás.
- Comprender que todas las acciones tienen consecuencias y responsabilizarse de las propias elecciones y decisiones.
- Aprender a soltar y dejar ir las situaciones y personas que ya no son necesarias en el camino de vida.
- Reconocer y honrar la conexión entre todas las formas de vida y la naturaleza.
- Aprender a escuchar y confiar en la intuición y en la guía interna.
- Desarrollar una actitud de gratitud y apreciación por las bendiciones y oportunidades de la vida.
- Reconocer y superar los miedos y las limitaciones que impiden el crecimiento personal y espiritual.
- Aprender a comunicarse de manera efectiva y compasiva con los demás.
- Ser consciente de la energía y las vibraciones que se emiten y reciben en todas las interacciones con los demás.
- Trabajar en la integración de las lecciones aprendidas en la vida actual para el crecimiento espiritual en futuras encarnaciones.
- Cultivar la autoaceptación y el amor propio incondicional.
- Aprender a vivir en el presente y apreciar cada momento de la vida.
- Reconocer y aprovechar las oportunidades para servir y ayudar a los demás.

En general, estas recomendaciones se centran en ayudar a las almas a encontrar el equilibrio y la armonía en su vida espiritual, emocional y física. También apuntan a ayudar a las almas a desarrollar una conexión más profunda con su ser interior, con los demás y con la fuente divina de la que todos

venimos. Al seguir estas recomendaciones, las almas pueden encontrar mayor significado, propósito y conexión en sus vidas, tanto en la vida actual como en futuras encarnaciones.



## Preguntas frecuentes en relación a Internal Family Systems

### **¿Qué es el modelo Internal Family Systems (IFS)?**

El modelo Internal Family Systems (IFS) es un enfoque terapéutico que se basa en la idea de que todos tenemos partes internas en nuestra psique, cada una con su propia personalidad, necesidades y emociones. IFS propone que estas partes pueden ser exploradas y trabajadas en colaboración con un terapeuta o practicante especializado para ayudar a las personas a sanar y mejorar su bienestar emocional.

### **¿Cómo funciona la terapia IFS?**

La terapia IFS se centra en identificar y trabajar con las partes internas de la psique del paciente. El terapeuta ayuda al paciente a explorar estas partes y a comprender sus emociones, necesidades y comportamientos. A través de este proceso, el paciente puede aprender a comunicarse y trabajar con sus partes de una manera más efectiva y saludable.

### **¿Cuáles son algunos ejemplos de partes internas en IFS?**

Algunas partes internas que pueden aparecer en IFS incluyen el "protector", que se preocupa por la seguridad y la protección del individuo; el "herido", que puede tener experiencias dolorosas o traumáticas del pasado; y el "niño interior", que puede representar la inocencia y la vulnerabilidad.

### **¿Cómo se diferencia IFS de otros enfoques terapéuticos?**

IFS se diferencia de otros enfoques terapéuticos en su enfoque en las partes internas de la psique y su relación con el individuo. A diferencia de otros enfoques que pueden tratar los síntomas de un

trastorno específico, IFS se centra en comprender las partes internas que contribuyen a los síntomas y trabajar con ellas para fomentar la sanación y el bienestar emocional.

#### **¿Para qué problemas puede ser útil IFS?**

IFS se ha utilizado para tratar una amplia variedad de problemas emocionales y psicológicos, como ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, traumas y problemas de relación. También se ha utilizado en la terapia familiar y de pareja para ayudar a mejorar las relaciones interpersonales.

#### **¿Cómo se enseña y se aprende IFS?**

La formación en IFS está disponible a través de programas de capacitación y certificación ofrecidos por el IFS Institute [www.ifs-Institute.com](http://www.ifs-Institute.com) en USA o Instituto IFS en Madrid y Barcelona [www.institutoifs.com](http://www.institutoifs.com). Los profesionales de la salud mental también pueden asistir a talleres y conferencias sobre IFS para mejorar sus habilidades y conocimientos.

#### **¿Qué evidencia existe sobre la efectividad de IFS?**

Hay un número limitado de estudios de investigación sobre la efectividad de IFS, aunque los resultados de los estudios existentes son prometedores. Se ha demostrado que IFS es eficaz para tratar trastornos de ansiedad, trastornos de estrés postraumático, trastornos alimentarios y otros problemas emocionales y psicológicos.

#### **¿Cómo se lleva a cabo una sesión típica de terapia IFS?**

En una sesión de terapia IFS típica, el terapeuta trabajará con el paciente para identificar y explorar las partes internas de su psique. El terapeuta puede hacer preguntas sobre las emociones, necesidades y comportamientos de estas partes y ayudar al paciente a aprender a comunicarse con ellas de una manera más efectiva. El objetivo final de la terapia IFS es ayudar al paciente a mejorar su relación con sus partes internas para mejorar su bienestar emocional.

#### **¿Es IFS adecuado para todas las personas?**

IFS puede ser un enfoque terapéutico útil para muchas personas, pero no es adecuado para todos. Algunas personas pueden preferir otros enfoques terapéuticos o pueden tener necesidades específicas que no se abordan de manera efectiva en la terapia IFS.

#### **¿Es IFS una forma de terapia breve o de larga duración?**

La duración de la terapia IFS puede variar según las necesidades del paciente y los objetivos de la terapia. Algunos pacientes pueden necesitar solo unas pocas sesiones para alcanzar sus objetivos, mientras que otros pueden necesitar terapia a largo plazo para lograr la sanación y el bienestar emocional.

#### **¿Cómo puede IFS ayudar a las personas a sanar del trauma?**

IFS puede ser útil para ayudar a las personas a sanar del trauma al permitirles explorar y trabajar con las partes internas que pueden haber sido heridas o afectadas por la experiencia traumática. El

terapeuta puede ayudar al paciente a comprender cómo estas partes han sido afectadas por el trauma y enseñarles estrategias para trabajar con ellas de manera más efectiva.

**¿Pueden las personas utilizar IFS por su cuenta o solo con un terapeuta?**

Aunque algunas personas pueden utilizar las técnicas de IFS por su cuenta, se recomienda trabajar con un terapeuta capacitado para obtener los mejores resultados posibles. Un terapeuta puede proporcionar orientación y apoyo a lo largo del proceso de sanación y ayudar al paciente a trabajar de manera más efectiva con sus partes internas.



## Los 10 obstáculos comunes al buscar ayuda emocional

- El costo: Entendemos que el costo puede ser un factor importante al considerar un proceso personal. Sin embargo, la inversión en tu bienestar emocional puede tener un impacto muy significativo en tu calidad de vida lo que puede ser invaluable. Ante situaciones de vida especiales disponemos de un cupo semanal de descuentos especiales a modo de responsabilidad social. También es posible acordar una frecuencia adecuada de los encuentros, que pueden ser semanales o quincenales o mensuales, para que resulte más cómodo y sea más accesible realizar este proceso.
- La duración del proceso: Aunque puede variar dependiendo de los objetivos individuales y de la situación de cada persona, los modelos de terapia que utilizo se destacan por ser sorprendentemente breves, lo que permite ver los resultados muy rápidamente en ocasiones una sola sesión !
- La eficacia: Gracias a los modelos que utilizo la mayoría de las personas que trabajan conmigo suelen obtener rápidamente claridad y dirección, así como una nueva perspectiva de la situación. Puedo referir a testimonios de personas que han tenido la bondad de compartir públicamente sus experiencias positivas públicamente.
- La privacidad: La confidencialidad es de suma importancia. Es una de las razones por las que trabajo en consulta privada individual tanto online como presencial, en mi consultorio cada consulta es separada de la siguiente para garantizar la mayor privacidad personal.
- La estigmatización: Buscar ayuda cuando necesitas no es una señal de debilidad o falla personal sino de fortaleza y coraje. Hoy día es más común recurrir a un especialista para superar desafíos

emocionales y mejorar la calidad de vida.

- La comodidad: Todo proceso personal en cierta manera nos saca de nuestro centro de confort pero nunca tiene que ser incómodo o exigente. De echo el enfoque centrado en la persona significa que el cliente es el centro y conduce su proceso, nadie sabe más de él que el mismo. Buscamos desde el comienzo crear un ambiente cálido y seguro y trabajar en base una relación de confianza con cada cliente.
- La no creencia en obtener resultados: La psicología se basa en décadas de investigación y puede ayudar a las personas a desarrollar habilidades emocionales, aprender herramientas para enfrentar problemas y manejar los desafíos de la vida. Los testimonios de personas que han experimentado mejoras pueden ser una fuente de motivación e inspiración para aquellos que aún dudan.
- La elección del terapeuta: La elección de un terapeuta es crucial y debe ser tomada con cuidado. Evalúa primero su enfoque profesional y sus credenciales o certificaciones. Además, es importante que haya una buena conexión personal entre el terapeuta y el cliente. Si tienes dudas o te gustaría conocernos mejor antes de decidir, te invito a tomar un café juntos, ya sea en línea o en persona. Es una forma amena de evaluar si podemos trabajar juntos en un proceso personal.
- La accesibilidad: Para brindar el mejor servicio posible, mis horarios de trabajo son muy amplios y puedo adaptarme fácilmente a los horarios disponibles de mis consultantes. Además, si necesitas cambiar o cancelar una sesión, puedes hacerlo con 24 horas de anticipación sin necesidad de dar una justificación.
- El juicio: Las sesiones de consulta individual son un espacio privado seguro y libre de todo juicio e interpretación, donde puedes hablar libremente y sin miedo de ser juzgado/a. El objetivo es profundizar en el conocimiento de uno mismo y encontrar soluciones a los desafíos emocionales que puedas estar enfrentando.



## Tus emociones te condicionan? - ¿Has notado cómo cambian tus pensamientos según las emociones que sientes?

Es natural que nuestras emociones influyan en nuestros pensamientos y percepción del mundo. Cuando el enojo, el miedo o la preocupación están presentes, nuestra forma de pensar es diferente.

Resulta que nuestras partes internas, esas voces internas que todos tenemos, pueden influir en nuestras emociones y pensamientos. Por ejemplo, si nuestra parte crítica está activa, podemos ser muy críticos y negativos acerca de nosotros mismos y de los demás. Cuando nos sentimos enojados, podemos percibir una situación como más amenazante o injusta de lo que realmente es. Si tenemos miedo, podemos enfocarnos en los riesgos y las amenazas, y pasar por alto las posibilidades positivas. Si nuestra parte protectora está activa, podemos percibir la situación como más peligrosa de lo que realmente es. Y cuando estamos preocupados, podemos preocuparnos excesivamente por cosas que pueden no suceder.

Al igual que las gafas de colores pueden cambiar el color con el que vemos el mundo, nuestras partes internas pueden influir en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos. Cada parte puede tener una perspectiva diferente y esto puede afectar nuestra percepción de la realidad, y según cómo manejamos nuestras emociones a veces contradictorias, será cómo nos relacionamos con los demás lo que puede ser fuente de conflictos.

Es importante darse cuenta de cómo nuestras partes internas pueden influir en nuestra percepción del mundo y trabajar para equilibrarlas para mejorar nuestra calidad de vida. Comprender cómo trabajar con ellas de manera efectiva y lograr una mayor armonía interna es fundamental.

Existen varias técnicas y estrategias que podemos utilizar, una de las más efectivas es el modelo Internal Family Systems (IFS), que tiene como objetivo ayudar a las personas a comprender y trabajar con sus partes internas para lograr una mayor integración y equilibrio.

Algunos consejos prácticos para trabajar con nuestras partes internas incluyen:

- Identificar las partes internas que están activas y reconocer su función y propósito.
- Practicar la atención plena y la meditación para aprender a estar presentes con nuestras partes internas.
- Aprender a escuchar y dialogar con nuestras partes internas para comprender sus necesidades y motivaciones.
- Trabajar con un terapeuta capacitado en IFS para obtener orientación y apoyo en el proceso de trabajar con nuestras partes internas.

Comprender y trabajar con nuestras partes internas puede ser un proceso profundo y transformador que puede llevar a una mayor armonía interna, mejorando nuestra calidad de vida para que sea más satisfactoria.



## Cargas Emocionales

El concepto de "Cargas Emocionales" es una parte fundamental del modelo de Richard Schwartz y el Instituto IFS. Este modelo describe la psicología de la persona como un sistema de partes internas que interactúan entre sí y cada parte puede tener su propia carga, y estas cargas pueden afectar la forma en que se comporta la persona.

Para entender mejor las cargas internas, es importante tener una idea clara de cómo funciona el modelo IFS. Según este modelo, cada persona tiene un conjunto de partes internas que representan diferentes aspectos de su personalidad. Por ejemplo, alguien puede tener una parte que es crítica, otra que es compasiva, otra que es ansiosa, etc.

Estas partes interactúan entre sí y pueden estar en diferentes estados de ánimo o emociones en diferentes momentos. Por ejemplo, la parte crítica puede tomar el control cuando alguien está en una situación estresante, mientras que la parte compasiva puede hacerse cargo cuando alguien necesita consuelo.

Cada una de estas partes en general pueden tener una carga asociada. La carga es una especie de energía emocional que la parte lleva consigo dependiendo de la experiencia que la haya generado. Por ejemplo, una parte que ha sido herida o rechazada tendrá una carga negativa.

La carga puede afectar la forma en que la parte interactúa con otras partes internas, así como con el mundo exterior. Una parte con una carga negativa puede ser más crítica, defensiva o cerrada, mientras que una parte con una carga positiva puede ser más abierta, compasiva y amorosa.

En el modelo IFS, el objetivo es ayudar a las partes internas a liberar sus cargas negativas y facilitar la libre y natural expresión de esa parte y por ende de la persona. Esto se hace a través del proceso de "liberación de cargas", en el que se anima a la persona a explorar y comprender las partes internas que tienen una carga negativa. Al comprender estas partes y sus cargas, la persona puede ayudar a liberar la carga y promover un comportamiento más saludable y positivo.

### Cómo se desarrollan las cargas internas

Las experiencias tempranas de la vida pueden tener un impacto significativo en la forma en que se desarrollan las partes internas de una persona y en la carga emocional que llevan consigo.

El trauma, el abuso y la falta de apoyo pueden contribuir al desarrollo de cargas negativas en las partes internas de una persona. Por ejemplo, si alguien experimentó abuso emocional o físico cuando era niño, es probable que haya una parte interna que se sienta insegura, ansiosa o enojada. Esta parte puede llevar una carga negativa debido a las emociones y las experiencias dolorosas que ha tenido que soportar.

De manera similar, si alguien creció en un ambiente donde se le dio poco apoyo emocional, puede que algunas partes internas se sientan solas, desesperadas o desesperanzadas. Estas partes pueden llevar una carga negativa debido a la falta de apoyo y amor que han experimentado.

Es importante señalar que no todas las experiencias tempranas de la vida necesariamente llevan a la carga negativa en las partes internas. Algunas experiencias pueden ser positivas y promover el desarrollo de partes internas saludables. Por ejemplo, si alguien creció en un hogar donde se le dio mucho amor y apoyo emocional, es probable que desarrolle partes internas que se sientan seguras, amadas y respetadas.

En resumen, las experiencias tempranas de la vida pueden contribuir al desarrollo de cargas negativas en las partes internas de una persona, especialmente en casos de trauma, abuso y falta de apoyo. Sin embargo, mediante el proceso de liberación de cargas, es posible liberar estas cargas negativas y promover que las partes internas puedan expresarse de forma más saludable.

## Ejemplos de cargas

Aquí hay algunos ejemplos específicos de cómo las cargas internas pueden influir en el comportamiento de una persona:

**Ejemplo 1 - Situaciones de estrés:** Si alguien tiene una parte interna que lleva una carga negativa debido a una experiencia previa de fracaso en una situación similar, puede sentirse ansioso y menos seguro en situaciones similares en el futuro. Esta parte interna puede tomar el control y hacer que la persona se sienta paralizada, lo que puede interferir con su capacidad para manejar la situación de manera efectiva.

**Ejemplo 2 - Conflictos interpersonales:** Si alguien tiene una parte interna que lleva una carga negativa debido a una experiencia previa de traición o abandono en una relación, puede tener dificultades para confiar en los demás y mantener relaciones saludables. Esta parte interna puede hacer que la persona se sienta a la defensiva o incluso crítica hacia los demás, lo que puede interferir con su capacidad para establecer relaciones satisfactorias.

**Ejemplo 3 - Relaciones amorosas:** Si alguien tiene una parte interna que lleva una carga negativa debido a una experiencia previa de rechazo o abuso en una relación, puede tener dificultades para establecer relaciones amorosas saludables en el futuro. Esta parte interna puede hacer que la persona se sienta ansiosa o incluso desesperada en las relaciones, lo que puede interferir con su capacidad para establecer relaciones satisfactorias y duraderas.

En resumen, las cargas internas pueden influir en el comportamiento de una persona en situaciones de estrés, conflictos interpersonales y relaciones amorosas, entre otras situaciones. Al comprender y liberar estas cargas negativas, la persona puede ser capaz de manejar mejor estas situaciones y tener relaciones más saludables y positivas con los demás.

## Distinguir entre las partes y sus cargas

Es importante tener en cuenta que en el modelo IFS, las partes internas y las cargas son dos conceptos diferentes. Las partes internas representan diferentes aspectos de la personalidad de una persona, mientras que las cargas son la energía emocional que cada parte lleva consigo.

Es común confundir las partes con las cargas, ya que las cargas pueden hacer que una parte se exprese en forma extrema. Por ejemplo, una parte interna que lleva una carga negativa puede expresarse de manera más crítica, defensiva o cerrada de lo que normalmente lo haría.

## Las cargas se pueden liberar

Es importante tener en cuenta que las cargas no son una parte integral de las partes internas. En el modelo IFS, se cree que las cargas son algo que se puede liberar o soltar mediante un trabajo acompañado de un especialista o practicante IFS. Este proceso se llama "liberación de cargas" y tiene como objetivo ayudar a la persona a comprender y liberar las cargas negativas de las partes internas, lo que puede sentirse como una profunda liberación.

Es importante destacar que el proceso de "liberación de cargas" no es algo que se deba hacer solo. Es mejor hacerlo con la ayuda de un especialista o practicante IFS capacitado, ya que puede ser un proceso emocionalmente intenso y complejo.

## Beneficios de liberar las cargas negativas

Hay varios beneficios importantes asociados con la liberación de las cargas negativas de las partes internas de una persona. Aquí hay algunos de ellos:

- Reducción del estrés y la ansiedad: Las cargas negativas en las partes internas pueden contribuir a sentimientos de estrés, ansiedad y tensión emocional. Al liberar estas cargas negativas, la persona puede sentir una reducción en estos sentimientos y una mayor sensación de calma y bienestar emocional.
- Mejora de las relaciones interpersonales: Las partes internas con cargas negativas pueden interferir en las relaciones interpersonales de una persona, haciendo que se sienta a la defensiva, crítica o incluso agresiva. Al liberar estas cargas negativas, la persona puede ser capaz de relacionarse mejor con los demás, mostrando más empatía y compasión.
- Mejora de la autoestima y la autoconfianza: Las cargas negativas pueden influir en la forma en que una persona se ve a sí misma, haciendo que se sienta insegura, inadecuada o sin valor. Al liberar estas cargas negativas, la persona puede sentir una mayor autoestima y autoconfianza, lo que puede llevar a una mayor satisfacción con la vida.
- Mayor capacidad para tomar decisiones saludables: Las partes internas con cargas negativas pueden influir en las decisiones que una persona toma, llevándola a patrones de comportamiento poco saludables o autodestructivos. Al liberar estas cargas negativas, la persona puede tomar decisiones

La liberación de las cargas negativas de las partes internas puede llevar a una variedad de beneficios, incluyendo una reducción del estrés y la ansiedad, una mejora en las relaciones interpersonales, una mayor autoestima y autoconfianza, una mayor capacidad para tomar decisiones saludables y una mayor capacidad para manejar emociones difíciles.

En conclusión, en el modelo IFS es importante distinguir entre las partes internas y las cargas emocionales que llevan consigo. Las cargas pueden hacer que una parte se exprese de forma extrema, pero no son una parte integral de la parte interna.

En el modelo IFS, el objetivo es ayudar a las partes internas a liberar sus cargas negativas para que puedan ser más saludables y funcionales. Esto se hace mediante el proceso de "liberación de cargas", en el que la persona aprende a comprender las partes internas y a trabajar con ellas para liberar las cargas negativas

Las cargas se pueden liberar o soltar mediante el proceso de liberación de las cargas, que se realiza mejor con la ayuda de un especialista o practicante IFS capacitado.

Si estás interesado en conocer más sobre el modelo IFS, te invito a leer otros artículos en [www.serlibre.uy](http://www.serlibre.uy).



## Una idea de cómo puedes mapear y rastrear tus partes

costosas y otras todavía están en desarrollo.

Estoy compartiendo una idea de cómo puedes mapear y rastrear tus partes, ya que bastantes de mis clientes me preguntaron sobre esto. Hay algunas aplicaciones en proceso de creación para hacerlo, pero algunas de ellas son relativamente

Esta es solo una forma en que lo he hecho yo mismo, ¡puede que funcione para ti! Recomiendo probar esta u otra forma de rastrear tus partes.

**En mi experiencia personal fue un cambio de "Dios mío, hay tantas partes, ¡nunca termina!" a "oh, lo que surgió hoy temprano es en realidad la misma parte que noté la semana pasada, déjame añadir esa información".**

Durante un período de unas pocas semanas, descubrí que mi tablero de notas se convirtió en un reflejo progresivamente coherente de mi sistema interno.

### Instrucciones

1. Crea una cuenta de Google Keep o simplemente ve a Google Keep si ya eres un usuario de Google.
2. Crea una nota por parte con los siguientes elementos sugeridos (usa los que se ajusten a ti):
  - intención para mí
  - necesidades
  - comportamientos
  - desencadenantes
  - ¿dónde está dentro / alrededor del cuerpo + sensaciones?
  - conexiones a otras partes (por ejemplo, a quién está protegiendo o protegido)
  - historia/origen

Puedes añadir emoticonos e imágenes a cada nota para que las partes sean más visuales. Ten en cuenta que, para empezar, puede sentarse e intentar mapear su sistema (es decir, describir tantas partes como se sienta bien en una o más sesiones) o crear las notas de las partes cuando sus partes estén realmente despiertas durante el día y/o después de una sesión de terapia.

3. Actualiza el mapeo de partes de forma regular, ya sea a medida que sus partes estén a la vista o después de las sesiones de terapia. Considero que hacer esto es una forma de mantener el contacto con sus partes, ¡lo cual es muy útil para generar confianza entre usted y ellas!

¡Realmente me encantaría saber si esto funciona o no para ti, y cómo, si estás dispuesto a compartirlo! Ten en cuenta que este sistema o idea no pretende ser un reemplazo de ningún proceso terapéutico profesional existente o potencial.

Pau Wojnar –

[www.ifs-collective.com](http://www.ifs-collective.com)



## Cuando las partes se activan: Desmezclando emociones en IFS

Internal Family Systems (IFS) es un enfoque de terapia que ha ganado popularidad en los últimos años. Desarrollado por el Dr. Richard Schwartz, el modelo IFS se basa en la idea de que la mente humana está compuesta por múltiples partes, cada una con sus propios objetivos, deseos y emociones. Estas partes pueden trabajar juntas en armonía o en conflicto, lo que a menudo resulta en dificultades emocionales y de comportamiento. Uno de los objetivos principales de la terapia IFS es ayudar a los individuos a identificar, comprender y desenredar estas partes internas, para que puedan establecer una relación saludable y equilibrada entre ellas. En este artículo, exploraremos el proceso de "estar mezclado con una parte", cómo notar y diferenciar entre las partes y cómo IFS puede ser útil para lograr un mayor autoconocimiento y bienestar emocional.

### **Estar mezclado con una parte**

Estar mezclado con una parte significa que la parte en cuestión domina temporalmente la conciencia y la experiencia de la persona. En este estado, es difícil para el individuo reconocer que la parte es sólo un aspecto de su ser y no su identidad completa. Por ejemplo, si alguien se siente abrumado por la ira, puede estar mezclado con una parte enojada y no ser consciente de otras partes que podrían proporcionar perspectivas o soluciones alternativas.

### **Notar y diferenciar las partes**

Para comenzar a desenredar y diferenciar las partes, es esencial aumentar la conciencia y la capacidad de observación de uno mismo. Aquí hay algunas estrategias para lograr esto:

- a. Reflexionar sobre las emociones y pensamientos: Tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo te sientes y qué piensas. Trata de identificar los pensamientos, emociones y patrones de comportamiento que parecen estar conectados.

b. Prestar atención al lenguaje interno: Escucha la forma en que te hablas a ti mismo. Si notas que te hablas en primera persona ("Estoy tan enojado"), considera cambiar a la tercera persona ("Una parte de mí está enojada") para ayudar a diferenciar la parte de tu yo completo.

c. Reconocer desencadenantes y patrones: Observa situaciones en las que ciertas partes parecen ser más activas o influyentes. Pregúntate qué desencadenó esa activación y si hay patrones en tu vida que puedan estar contribuyendo a este fenómeno.

#### **Cambios en las emociones y pensamientos al separar o desactivar una parte**

Cuando una parte se separa o desactiva, es posible que experimentes cambios significativos en tus emociones y pensamientos. Estos cambios pueden incluir:

a. Mayor claridad mental: Al distanciarte de la parte dominante, puedes obtener una perspectiva más amplia y una comprensión más profunda de tus emociones y pensamientos. Esto puede facilitar la toma de decisiones y ayudarte a encontrar soluciones más eficaces a los problemas que enfrentas.

b. Cambio en las emociones: Es probable que experimentes una disminución en la intensidad de la emoción asociada con la parte que se ha separado o desactivado. Por ejemplo, si estabas mezclado con una parte enojada, podrías comenzar a sentir menos ira y una mayor sensación de calma y equilibrio emocional.

c. Mayor compasión hacia uno mismo: Al reconocer que una parte no define tu identidad completa, puedes desarrollar una mayor compasión y amabilidad hacia ti mismo. Esto puede ser especialmente útil en momentos de dificultades emocionales o cuando te enfrentas a críticas internas o externas.

d. Mejora en las relaciones interpersonales: Al separar o desactivar una parte, es posible que te vuelvas más consciente de cómo esa parte ha estado afectando tus relaciones con los demás. Con una mayor perspectiva y comprensión, podrías mejorar la comunicación y la empatía en tus relaciones interpersonales.

e. Mayor sentido de control y autonomía: Al aprender a diferenciar y manejar tus partes internas, podrás ejercer un mayor control sobre tus emociones y comportamientos. Esto puede resultar en un aumento de la autonomía y la capacidad de enfrentar desafíos y cambios en tu vida.

En resumen, separar o desactivar una parte puede llevar a cambios positivos en la forma en que piensas, sientes y te relacionas con los demás. Desarrollar la habilidad de identificar y gestionar las partes puede ser un paso importante en el camino hacia una vida más equilibrada y emocionalmente saludable.

#### **Desmezclando emociones y partes activadas**

Al enfrentar situaciones en las que una parte se activa y domina tus pensamientos y emociones, es importante aprender a "desmezclar" estas emociones y recuperar el equilibrio. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir para desmezclar emociones cuando una parte se activa:

a. Identificar la parte activada: Lo primero que debes hacer es reconocer cuál de tus partes internas se ha activado. Por ejemplo, si sientes una gran ansiedad, reconoce que una parte ansiosa se ha activado.

b. Aceptar la parte activada: En lugar de luchar o juzgar a la parte activada, acéptala y entiende que está tratando de protegerte o cumplir una función. Agradécele a esa parte por sus esfuerzos, incluso si no estás de acuerdo con sus métodos.

- c. Crear espacio para la comunicación: Invita a la parte activada a expresar sus preocupaciones y sentimientos. Escucha con atención y responde con empatía y comprensión.
- d. Negociar con la parte activada: Una vez que hayas establecido una comunicación efectiva con la parte activada, trabaja en conjunto para encontrar soluciones que satisfagan tanto a esa parte como a tu yo completo. Esto puede implicar compromisos o la adopción de nuevas estrategias de afrontamiento.

Siguiendo estos pasos, podrás desmezclar emociones y recuperar el equilibrio cuando una parte se activa. Esto te permitirá enfrentar desafíos y situaciones difíciles con mayor claridad y control, y mejorar tu bienestar emocional en general.



## 3 historias posibles con enfoque IFS, un camino de transformación personal

En este artículo, te invitamos a conocer las inspiradoras historias de tres personas que han experimentado cambios significativos en sus vidas gracias al enfoque de los Sistemas Familiares Internos (IFS). Estos ejemplos ilustran el poder transformador de este innovador modelo terapéutico en la vida de las personas.

**Laura**, una joven profesional que superó la ansiedad y el miedo al fracaso en su trabajo al identificar y sanar una parte interna preocupada por cometer errores y ser juzgada. Durante años, Laura había experimentado una sensación constante de ansiedad y temor en el trabajo, lo que la hacía sentir insegura y menos capaz de asumir nuevas responsabilidades. Trabajando con un terapeuta de IFS, Laura descubrió que había una parte interna que se preocupaba constantemente por su desempeño laboral y temía ser juzgada por los demás. A medida que Laura aprendió a comunicarse con esta parte y descubrió sus necesidades y preocupaciones subyacentes, pudo liberarse del miedo al fracaso y asumir nuevos desafíos con confianza renovada.

**Daniel**, un hombre de mediana edad que logró superar la culpa y el dolor tras la pérdida de su esposa al abordar una parte que se sentía responsable de la pérdida y no podía perdonarse a sí misma. Después de la repentina muerte de su esposa, Daniel se sintió abrumado por la culpa y el dolor, y luchó por encontrar la paz interior. Trabajando con un terapeuta de IFS, Daniel descubrió que una parte interna se sentía responsable de la pérdida y no podía perdonarse a sí misma. A medida que Daniel aprendió a comunicarse con esta parte y aceptar su dolor, pudo liberarse de la culpa y encontrar la paz interior.

**Sofía**, una mujer que mejoró la comunicación con su pareja y fortaleció su relación al descubrir y sanar una parte temerosa de expresar sus necesidades y emociones. Durante años, Sofía había luchado por comunicarse abierta y honestamente con su pareja, lo que a menudo llevaba a

malentendidos y conflictos. Trabajando con un terapeuta de IFS, Sofía descubrió que había una parte interna que temía ser vulnerable y expresar sus necesidades y emociones. A medida que Sofía aprendió a comunicarse con esta parte y descubrió sus necesidades y preocupaciones subyacentes, pudo mejorar su comunicación con su pareja y fortalecer su relación.

El enfoque IFS es un modelo terapéutico profundamente compasivo e innovador que busca ayudar a las personas a aliviar el sufrimiento emocional y mejorar su bienestar general. Al reconocer y trabajar con nuestras "partes" internas y nuestro "Self" o núcleo interno, podemos sanar y equilibrar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, creando armonía en nuestro mundo interior y una vida más plena y satisfactoria.

Estas historias de transformación personal demuestran el poder del enfoque IFS para ayudar a las personas a conectarse con sus partes internas, comprender sus necesidades y preocupaciones subyacentes, y encontrar la sanación interna. Al aprender a comunicarse con nuestras partes y nuestro Self de manera compasiva y sin prejuicios, podemos transformar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás, construyendo relaciones más significativas y satisfactorias y logrando un mayor bienestar emocional.

Si te identificas con alguna de estas historias, te invitamos a considerar el enfoque IFS como una herramienta para encontrar la sanación interna y transformar tu vida. Puedes buscar un terapeuta calificado de IFS en tu área o leer más sobre este enfoque en línea. No tienes que enfrentar tus desafíos emocionales solo: con el enfoque IFS, puedes encontrar la fuerza para superar tus luchas internas y encontrar la paz interior.



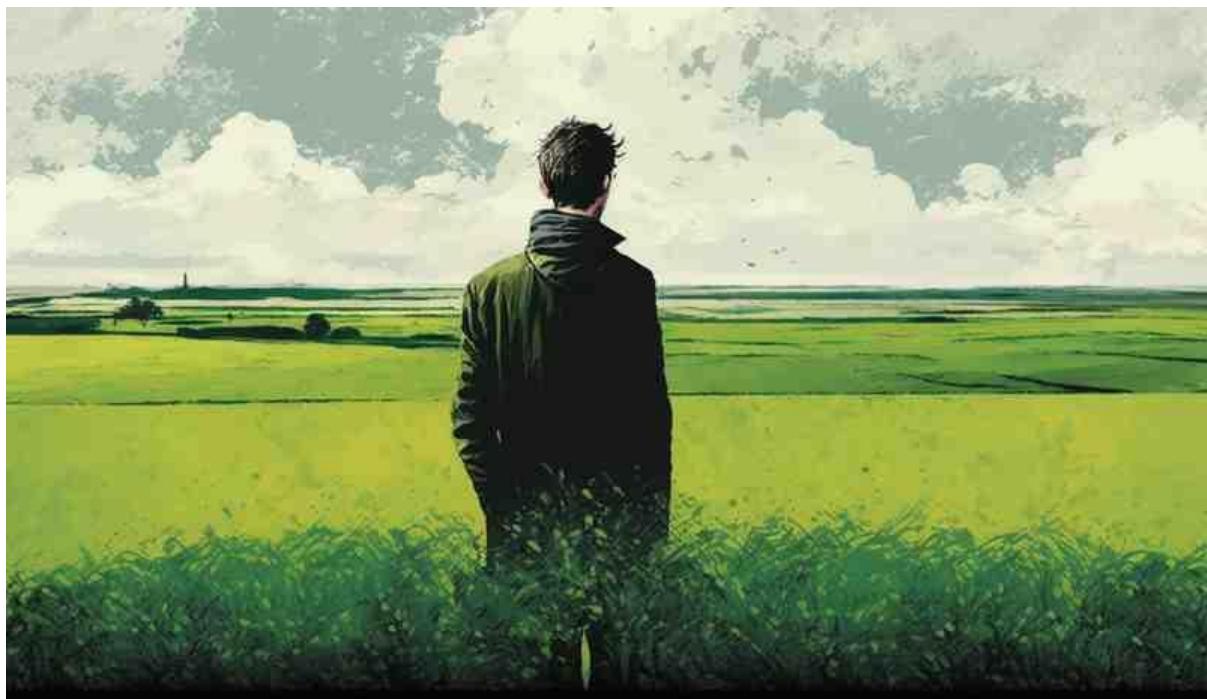
## 2 principios fundamentales de IFS

El primer principio fundamental que subyace al modelo IFS es la existencia de un sistema de partes individuales.

El segundo principio principal es la existencia de un Yo sano e intacto que actúa como fuerza vinculante para las partes.

Este líder del sistema saludable existe, sin importar el nivel de trauma que haya sufrido la persona.

Richard Schwartz 1990



## Depresión, como el enfoque de IFS puede ayudar

La depresión es un trastorno emocional que afecta a millones de personas en todo el mundo. A menudo se describe como una sensación de tristeza o desesperanza, pero la realidad es mucho más compleja.

Desde el enfoque de la terapia de Internal Family Systems (IFS), la depresión puede ser vista como un síntoma de la desconexión con partes internas importantes, así como una señal de advertencia de que se necesita atención y compasión hacia uno mismo.

En este artículo, exploraremos cómo el enfoque IFS puede ayudar a comprender y aliviar la depresión, y presentaremos algunos ejemplos de personas que han experimentado cambios significativos en sus vidas gracias a este enfoque.

Además, proporcionaremos algunas técnicas prácticas que los lectores pueden probar en casa para conectarse con su Self y sus partes internas y aliviar la depresión.

### **Comprender la depresión desde una perspectiva IFS:**

Desde el enfoque de la terapia de Internal Family Systems (IFS), la depresión se ve como un síntoma de desconexión con partes internas importantes que se sienten desatendidas, abandonadas o criticadas. En lugar de ser vista como una falla personal, la depresión se ve como una señal de advertencia de que hay partes internas que necesitan atención y compasión. A menudo, estas partes internas están desconectadas del Self, el núcleo de nuestra identidad y conciencia.

Una de las principales razones por las que la depresión puede persistir es porque las partes internas desatendidas pueden hacer que nos alejemos de nosotros mismos y de los demás. Esto puede crear un ciclo negativo en el que nos aislamos aún más de nuestras partes internas y de nuestra conexión con el Self.

Desde la perspectiva de IFS, el objetivo es reconectarnos con estas partes internas y con nuestro Self, para que podamos encontrar alivio de la depresión y restaurar nuestro sentido de bienestar y

propósito en la vida. En el siguiente apartado, exploraremos cómo el enfoque IFS puede ayudar a aliviar la depresión al abordar estas partes internas desatendidas y la desconexión con el Self.

### **Ejercicios prácticos de IFS para aliviar la depresión:**

A continuación, presentamos algunos ejercicios prácticos de IFS que las personas pueden probar en casa para aliviar la depresión y conectarse con su Self y sus partes internas:

- Meditación de conexión con el Self: La meditación es una herramienta útil para conectarnos con nuestro Self y liberar las partes internas bloqueadas. Una meditación efectiva para aliviar la depresión implica sentarse en un lugar tranquilo y enfocarse en la respiración. Luego, imagina una luz brillante en tu centro que representa tu Self, y enfócate en conectarte con esa luz mientras respiras profundamente. Al hacerlo, permita que cualquier parte interna desatendida o bloqueada emerja y síntela con compasión y empatía.
- Visualización de la naturaleza: Imagina un lugar en la naturaleza que te haga sentir seguro y en paz. Puede ser un bosque, una playa, una montaña, etc. Visualízate caminando por ese lugar, observando los detalles y sintiendo la tranquilidad que te ofrece. Esta técnica puede ayudar a conectar con el Self y liberar las partes internas bloqueadas.
- Escritura terapéutica: Escribir sobre nuestras emociones y partes internas puede ser una herramienta efectiva para aliviar la depresión. Al escribir sobre las partes internas que contribuyen a la depresión, podemos liberar las emociones y creencias negativas que las mantienen bloqueadas. Escribir una carta a la parte de nosotros mismos que se siente deprimida o escribir un diario de gratitud puede ser una forma efectiva de conectarse con el Self y liberar las partes internas desatendidas.

Es importante tener en cuenta que estos ejercicios prácticos son solo una muestra de las herramientas y técnicas que se pueden utilizar para aliviar la depresión desde una perspectiva IFS. Trabajar con un terapeuta de IFS puede proporcionar un enfoque más personalizado y efectivo para abordar la depresión y conectarse con el Self y las partes internas.

En resumen, la depresión puede ser una experiencia emocional abrumadora y dolorosa para muchas personas. Sin embargo, desde una perspectiva de compasión y sin prejuicios, el enfoque IFS puede ofrecer herramientas valiosas para aliviar la depresión y conectarse con el Self y las partes internas.

En este artículo, hemos explorado cómo el enfoque IFS ve la depresión y cómo las partes internas pueden contribuir a la experiencia depresiva. También hemos proporcionado algunos ejercicios prácticos que las personas pueden probar en casa para conectarse con su Self y sus partes internas.

Es importante recordar que estos ejercicios son solo una muestra de las técnicas que se pueden utilizar para abordar la depresión desde una perspectiva IFS. Trabajar con un terapeuta de IFS puede proporcionar un enfoque más personalizado y efectivo para abordar la depresión y conectarse con el Self y las partes internas.

Por último, si estás interesado en obtener más información sobre cómo el enfoque IFS puede ayudar a aliviar la depresión, recomendamos buscar recursos adicionales y considerar trabajar con un terapeuta de IFS para obtener un enfoque personalizado para tu proceso de curación.



## Ansiedad: como el enfoque IFS puede ayudar

La ansiedad es una realidad que afecta a muchas personas en diferentes grados y formas. Desde preocupaciones pasajeras hasta ataques de pánico y trastornos de ansiedad, esta emoción puede ser debilitante y limitar nuestro bienestar emocional y físico.

Sin embargo, el enfoque IFS ofrece una nueva perspectiva para comprender la ansiedad y encontrar maneras efectivas de aliviarla. En este artículo, exploraremos cómo el enfoque IFS puede ayudar en la ansiedad, ofreciendo historias y ejemplos prácticos de cómo las partes internas y el Self pueden ser una herramienta valiosa para aliviar la ansiedad y encontrar la armonía interna.

Desde la perspectiva del enfoque IFS, la ansiedad es vista como una emoción generada por las partes internas que se sienten amenazadas o inseguras. Estas partes internas, que pueden ser miedosas, críticas o protectoras, pueden desencadenar la ansiedad en respuesta a situaciones que perciben como peligrosas o amenazantes. La conexión con nuestro Self, la parte central y compasiva de nuestro ser, puede ayudar a aliviar la ansiedad al proporcionar una sensación de seguridad y una perspectiva más amplia. Al conectarnos con nuestro Self, podemos comenzar a comprender y sanar las partes internas que generan la ansiedad y ayudarlas a sentirse más seguras y protegidas.

También es importante tener en cuenta que la ansiedad puede ser una señal de advertencia o un protector para partes que sienten que algo está en peligro. En este sentido, la ansiedad puede ser una respuesta adaptativa a situaciones difíciles o desafiantes. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva o limitante, es posible que debamos trabajar con nuestras partes internas y nuestro Self para aliviarla y encontrar una mayor estabilidad emocional.

El enfoque IFS ha sido útil para muchas personas que experimentan ansiedad, brindando herramientas para comprender y trabajar con las partes internas que desencadenan esta emoción. Aquí presentamos algunas historias breves de personas que han experimentado ansiedad y han encontrado alivio con el enfoque IFS:

- María sufría de ansiedad social y miedo a la vergüenza, lo que la limitaba en su trabajo y relaciones personales. Trabajando con un terapeuta de IFS, descubrió que estas partes internas

eran críticas y juzgadoras, y que estaban intentando protegerla de posibles rechazos. Al conectarse con su Self y ofrecer compasión a estas partes, María pudo disminuir la intensidad de su ansiedad y mejorar su autoestima y seguridad en sí misma.

- Pedro experimentaba ansiedad por el futuro y el miedo al fracaso, lo que lo llevaba a posponer sus metas y proyectos. Al trabajar con su terapeuta de IFS, descubrió que estas partes internas eran perfeccionistas y críticas, y estaban intentando protegerlo de posibles fracasos y decepciones. Al conectarse con su Self y ofrecer compasión a estas partes, Pedro pudo disminuir su ansiedad y encontrar una mayor confianza en sí mismo y en sus habilidades.
- Ana experimentaba ataques de pánico y ansiedad generalizada, lo que le impedía disfrutar de su vida cotidiana y sentirse segura en su cuerpo. Al trabajar con su terapeuta de IFS, descubrió que estas partes internas eran protectoras y estaban intentando mantenerla alerta ante posibles peligros. Al conectarse con su Self y ofrecer compasión a estas partes, Ana pudo disminuir la intensidad de su ansiedad y encontrar una mayor sensación de seguridad y calma.

Estas historias son solo algunos ejemplos de cómo el enfoque IFS puede ayudar en la ansiedad, proporcionando un enfoque compasivo y efectivo para trabajar con las partes internas y el Self.

El enfoque IFS ofrece varias técnicas prácticas y efectivas para trabajar con la ansiedad. A continuación, presentamos algunos ejercicios sencillos y útiles que los lectores pueden practicar en casa para conectarse con su Self y sus partes internas para aliviar la ansiedad:

- Meditación del Self: La meditación del Self es una práctica efectiva para conectarse con nuestra parte central y compasiva. En esta meditación, se invita al lector a cerrar los ojos y respirar profundamente, centrando la atención en su corazón. A continuación, se visualiza una imagen o sensación de su Self, una parte interna de sí mismo que es compasiva, sabia y tranquila. Al conectarse con su Self, el lector puede sentir una sensación de seguridad y alivio de la ansiedad.
- Diálogo con partes internas: El diálogo con partes internas es una técnica efectiva para comprender y trabajar con las partes internas que desencadenan la ansiedad. El lector puede invitar a una parte ansiosa a hablar y expresarse, y luego ofrecer compasión y apoyo a esa parte desde su Self. Al trabajar con estas partes internas y ofrecerles compasión y comprensión, el lector puede disminuir la intensidad de su ansiedad.
- Visualización de un lugar seguro: La visualización de un lugar seguro es una práctica efectiva para sentirse protegido y seguro. El lector puede visualizar un lugar tranquilo y seguro, como una playa, un bosque o un jardín, y conectarse con su Self en ese lugar. Al conectarse con su Self y sentirse seguro en un lugar tranquilo y seguro, el lector puede disminuir la intensidad de su ansiedad.

Estos son solo algunos ejemplos de las técnicas prácticas que el enfoque IFS ofrece para trabajar con la ansiedad. Al practicar estos ejercicios y trabajar con un terapeuta de IFS, el lector puede encontrar alivio de su ansiedad y encontrar una mayor armonía interna.

En conclusión, la ansiedad es una experiencia común que puede ser debilitante y afectar nuestra calidad de vida. Es importante abordar la ansiedad desde una perspectiva de compasión y sin prejuicios, y el enfoque IFS puede proporcionar una valiosa herramienta para lograr esto.

A través del enfoque IFS, podemos comprender cómo nuestras partes internas pueden generar ansiedad y cómo la conexión con nuestro Self puede ayudar a aliviarla. La ansiedad puede ser una señal de advertencia de partes que se sienten amenazadas, y al trabajar con estas partes internas desde una perspectiva de compasión y apoyo, podemos encontrar alivio de la ansiedad y desarrollar una mayor armonía interna.

Si desea profundizar en este tema o buscar un terapeuta de IFS, recomendamos consultar los recursos adicionales que se proporcionan a continuación. Al abordar la ansiedad desde una perspectiva de compasión y utilizando las técnicas efectivas del enfoque IFS, podemos encontrar un mayor bienestar emocional y una vida más satisfactoria.



## La Flor Única: una historia sobre encontrar tu propia belleza

Había una vez un jardín lleno de flores hermosas. Cada flor era única y especial, y todas juntas creaban un paisaje hermoso y colorido. Sin embargo, había una flor que se sentía diferente de las demás. Se sentía pequeña e insignificante en comparación con las demás flores, y a menudo se preguntaba si tenía algún valor en el jardín.

Un día, la flor vio una mariposa revoloteando a su alrededor. La mariposa le habló y le dijo: "Pequeña flor, eres única y especial, y tienes un valor importante en este jardín. No te sientas menos que las demás flores, eres hermosa tal como eres".

La flor se sorprendió al escuchar esta voz en su interior, pero decidió seguir su consejo y comenzó a prestar más atención a sus pensamientos y emociones. Con el tiempo, comenzó a comprender sus propias partes internas y a entender sus propias necesidades y deseos.

Aprendió que, aunque era pequeña en comparación con las demás flores, tenía su propia belleza y valor único. Comprendió que no tenía que ser como las demás flores para tener valor, sino que debía aceptarse a sí misma tal como era y honrar su propia esencia.

Con el tiempo, la pequeña flor creció fuerte y segura de sí misma, y se convirtió en una flor hermosa y radiante que llenaba el jardín de su propia belleza. Aprendió que, al aceptarse a sí misma y honrar su propia esencia, podía encontrar la paz y la felicidad que estaba buscando.

La historia de la pequeña flor nos enseña que todos tenemos un valor único y especial, y que debemos honrar nuestra propia esencia y valor en la vida. Al aceptarnos a nosotros mismos tal como somos y encontrar nuestra propia belleza, podemos encontrar la paz y la felicidad que estamos buscando.

## Meditación: escuchando mis partes en el jardín interior



Esta meditación de 14 minutos te ayuda a conectarte contigo mismo en un nivel profundo, a través de la visualización y la imaginación, permitiéndote explorar y descubrir tus partes internas. Te invita a escuchar tus pensamientos, emociones y preocupaciones con atención y compasión, permitiéndote expresarte libremente. Al final de la meditación, te sentirás más conectado contigo mismo y agradecido por haber tenido la oportunidad de explorar tu sabiduría interior.

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte o recostarte sin interrupciones. Cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Siente cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.
- Imagina que estás de pie frente a una hermosa puerta de madera en medio de un bosque. Esta puerta conduce a tu jardín interno, un lugar especial donde puedes encontrarte con tus partes internas. Abre la puerta y entra en el jardín.
- Observa los detalles de tu jardín: los colores de las flores, el sonido de los pájaros y el aroma de la brisa. Siente cómo este lugar te invita a explorar y descubrir tus partes.
- Camina por el jardín y busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte y encontrarte con tus partes. Mientras te sientas, invita a tus personajes internos a que se unan a ti. Pueden aparecer en diversas formas, como personas, animales, objetos o incluso sensaciones. Acoge a cada personaje con curiosidad y sin juicio.
- Una vez que todos tus personajes internos se hayan reunido, invítalos a que comparten sus pensamientos, emociones y preocupaciones contigo. Escúchalos con atención y compasión, permitiéndoles expresarse libremente.
- En el centro del jardín, hay una fuente que representa tu sabiduría interior y la capacidad de sanar y crecer. Imagina que cada parte se acerca a la fuente y bebe de su agua, encontrando alivio, aceptación y comprensión en su interior.
- Agradece a cada personaje por compartir sus experiencias contigo y por formar parte de ti. Hazles saber que siempre son bienvenidos en tu jardín interno y que estás dispuesto a escucharlos y apoyarlos.
- Despídate de tus partes internas y sal del jardín, cerrando la puerta de madera detrás de ti. Toma tres respiraciones profundas nuevamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al exhalar por última vez, abre tus ojos y regresa al espacio donde te encuentras.

Puedes escucharla en Youtube en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=05jDJb7j0ro>

## Partes Internas: Un Estado Natural de la Mente



El estudio de las partes internas del individuo ha sido un tema recurrente en el campo de la psicología. Desde los primeros trabajos de Freud y Jung, pasando por la psicosíntesis de Assagioli y las investigaciones de diversos teóricos, se ha reconocido la multiplicidad de la mente como un aspecto fundamental de la personalidad humana.

En este artículo, exploraremos el concepto de partes internas desde la perspectiva del modelo de Sistemas Familiares Internos (Internal Family Systems), haciendo énfasis en cómo estas partes son consideradas como elementos naturales y no necesariamente producto del trauma.

IFS propone que la mente está compuesta por diversas subpersonalidades o "partes", cada una con sus propias características y funciones. Esta perspectiva se ha vuelto cada vez más aceptada dentro del ámbito académico y clínico, tal como lo demuestran las contribuciones de numerosos teóricos como Beahrs (1982), Hillman (1975), Johnson (1986), Putnam (1989), Redfearn (1985), Stone & Winkelman (1985), Watanabe (1986), y Watkins & Watkins (1981, 1988), entre otros.

A lo largo de los años, varios teóricos e investigadores de la psicología han publicado libros y estudios relacionados con las partes internas y la multiplicidad de la mente. Entre 1990 y 2021, algunos de estos autores incluyen:

- Richard C. Schwartz (1995): Schwartz es el creador del modelo de Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS) y ha escrito varios libros sobre el tema, incluido "Internal Family Systems Therapy", que presenta los fundamentos teóricos y prácticos de la IFS.
- Janina Fisher (2017): Fisher es una experta en trauma y disociación que ha publicado "Transformando el Trauma Vivido: Una Guía de Terapia Basada en la Neurociencia de las Partes Internas", en la que integra la teoría de las partes internas con los avances en neurociencia y trauma.
- Daniel J. Siegel (1999): Siegel es un psiquiatra y experto en el campo de la neurobiología interpersonal. En su libro "La Mente Desarrollada: El Descubrimiento de la Continuidad a Través de la Multiplicidad", explora la idea de las partes internas desde una perspectiva neurobiológica y del desarrollo.

- Pat Ogden y Janina Fisher (2015): Ambas autoras colaboraron en el libro "Terapia Sensoriomotriz: Intervenciones para el Trauma y la Disociación", en el cual abordan el trabajo terapéutico con las partes internas desde el enfoque sensoriomotriz, una modalidad basada en el cuerpo y el movimiento.
- Kathy Steele, Suzette Boon y Onno van der Hart (2005): Estos autores publicaron "El Abordaje de la Disociación Estructural del Trauma: Una Guía Práctica y Sensible", donde presentan el enfoque de la teoría de la disociación estructural y cómo trabajar con las partes internas en el tratamiento del trauma.

Cabe destacar que algunos de estos libros pueden haber sido publicados originalmente en inglés y las traducciones al español pueden variar en cuanto a sus títulos y fechas de publicación.

El modelo IFS integra la multiplicidad de la mente con el pensamiento sistémico, lo que le permite abordar de manera holística las dinámicas y relaciones internas de las partes. Aunque hay ciertos principios y técnicas que se asemejan a otros enfoques. Se distingue por sus supuestos subyacentes en aspectos clave, tales como el origen de las partes, su estatus en la personalidad y el objetivo último de la terapia.

Sostiene que las partes internas son componentes naturales de la psique y pueden estar presentes en individuos "normales" y sanos, independientemente de la existencia de traumas. Aunque la mayoría de los teóricos coinciden en que el trauma puede desencadenar una mayor división o disociación dentro de la personalidad, la IFS propone que estas subpersonalidades pueden desarrollarse incluso en ausencia de eventos traumáticos.

Esta perspectiva se diferencia de otras teorías que postulan que la multiplicidad de la mente únicamente surge en individuos que han experimentado traumas. Además, a pesar de que muchos teóricos reconocen la importancia de abordar la naturaleza múltiple de la personalidad, no todos ellos aplican principios sistémicos para comprender las relaciones internas de las partes.

En cuanto al liderazgo interno, la IFS identifica al "Yo" como el líder natural y equilibrado de las distintas subpersonalidades. Esta idea contrasta con otros enfoques que consideran que el liderazgo interno simplemente recae en la parte más poderosa o agresiva en un momento dado, o que presentan diferencias en cuanto a la naturaleza y función del líder interno.

A pesar de las diferencias entre los enfoques terapéuticos, todos reconocen la necesidad esencial de abordar la naturaleza múltiple de la personalidad. El modelo de los Sistemas Familiares Internos destaca por su enfoque integrador y sistémico, permitiendo una comprensión más profunda de las dinámicas y relaciones entre las partes internas.

En resumen, la IFS sostiene que las partes internas son elementos naturales de la mente humana y no necesariamente producto de traumas. Desde esta perspectiva, la presencia de subpersonalidades en individuos "normales" y sanos no es vista como algo patológico, sino como una realidad intrínseca de nuestra psique. Los trabajos de Freud, Jung y otros teóricos en el campo de la psicología han contribuido a sentar las bases para el estudio de las partes internas, enriqueciendo así nuestra comprensión de la complejidad de la mente humana.

Con la evolución de los enfoques terapéuticos y la creciente aceptación de la multiplicidad de la mente, es importante reconocer que la IFS ofrece una perspectiva valiosa para el tratamiento y la comprensión de las dinámicas internas de la personalidad. Al abordar las partes desde un enfoque sistémico y considerarlas como elementos naturales de la mente, la IFS permite a los profesionales de la salud mental trabajar de manera efectiva con sus pacientes.

## Richard C. Schwartz: Una Mirada a la Vida y Obra del Creador de la Terapia de Sistemas Familiares Internos



Richard C. Schwartz es un destacado psicoterapeuta, educador y autor, conocido principalmente por su desarrollo de la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS, por sus siglas en inglés). A lo largo de su carrera, ha realizado innumerables seminarios y talleres con colegas, y ha escrito varios libros influyentes. En este artículo, exploraremos tanto su faceta científica como su lado humano, destacando sus logros y contribuciones en el campo de la psicoterapia.

### Primeros años y educación

Richard C. Schwartz nació el 14 de septiembre de 1949 en Oak Park, Illinois. Es un destacado terapeuta y académico en el campo de la

psicoterapia, conocido principalmente por desarrollar la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS). Comenzó su carrera como terapeuta familiar sistémico y académico en la Universidad de Illinois y en la Universidad Northwestern. Basado en el pensamiento sistémico, el Dr. Schwartz desarrolló el modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS) en respuesta a las descripciones de los clientes de varias partes dentro de ellos mismos.

### Desarrollo de la Terapia de Sistemas Familiares Internos

Schwartz comenzó su carrera profesional como terapeuta familiar, pero rápidamente se dio cuenta de que muchos de los modelos de terapia existentes no eran suficientes para abordar las complejidades y desafíos que enfrentaban sus clientes. En respuesta a esto, comenzó a desarrollar su enfoque terapéutico único conocido como Terapia de Sistemas Familiares Internos.

La IFS se basa en la idea de que la mente humana está compuesta por una serie de "partes" o subpersonalidades, cada una con sus propias características, roles y necesidades. Estas partes interactúan entre sí de manera similar a como lo hacen los miembros de una familia. El objetivo de la IFS es ayudar a las personas a acceder a su "Self" o Ser, una instancia de liderazgo interna que puede coordinar y armonizar estas partes de manera efectiva, resultando en un mayor bienestar emocional y psicológico.

### Libros y publicaciones

Richard C. Schwartz ha escrito varios libros y artículos a lo largo de su carrera, abordando temas relacionados con la IFS y la terapia familiar. Algunos de sus libros más notables incluyen:

- "Internal Family Systems Therapy" (1995): Este libro presenta el enfoque de la IFS de manera detallada y es considerado como una lectura esencial para cualquier terapeuta interesado en

aprender sobre este modelo.

- "Introduction to the Internal Family Systems Model" (2001): Este manual introductorio proporciona una visión general concisa de los conceptos básicos y la teoría de la Terapia de Sistemas Familiares Internos, siendo un excelente recurso para aquellos que deseen comprender los fundamentos de este enfoque terapéutico.
- "The Mosaic Mind: Empowering the Tormented Selves of Child Abuse Survivors" (con Regina Anne Goulding) (1998): En este libro, Schwartz y Goulding exploran cómo la IFS puede ser utilizada para tratar a sobrevivientes de abuso infantil, empoderando sus "selves" atormentados y promoviendo la curación y la integración.
- "You Are The One You've Been Waiting For: Bringing Courageous Love To Intimate Relationships" (2008): En este libro, Schwartz aplica los principios de la IFS a las relaciones íntimas y ofrece estrategias para mejorar la comunicación y la conexión emocional.
- "Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy" (2016): Este libro presenta avances y elaboraciones en la Terapia de Sistemas Familiares Internos, incluyendo nuevas aplicaciones y enfoques terapéuticos que han surgido a lo largo de los años. Es una lectura valiosa para terapeutas y profesionales que ya están familiarizados con la IFS y desean profundizar en su conocimiento y habilidades.

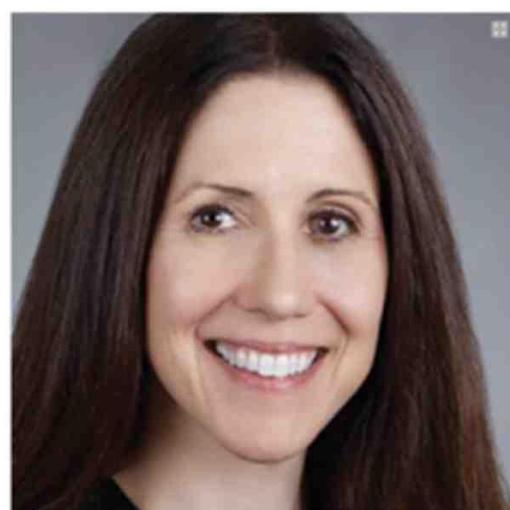
Cada uno de estos libros ofrece una perspectiva única sobre la Terapia de Sistemas Familiares Internos y sus aplicaciones en diferentes contextos y poblaciones. Juntos, brindan una visión completa del trabajo de Richard C. Schwartz y su enfoque terapéutico innovador.

### Seminarios y talleres

Además de sus escritos, Schwartz también ha dedicado gran parte de su carrera a la enseñanza y capacitación de otros profesionales en la Terapia de Sistemas Familiares Internos. Ha impartido seminarios y talleres en todo el mundo, ayudando a difundir el conocimiento y la práctica de la IFS. Estos eventos, a menudo en colaboración con otros expertos en el campo, han permitido a terapeutas y profesionales de la salud mental aprender de primera mano sobre la teoría y la práctica de la IFS y cómo aplicarla en su trabajo.

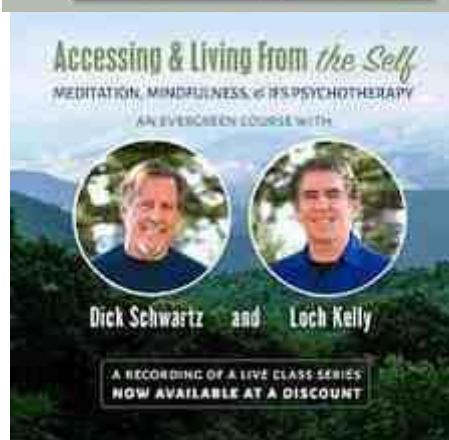
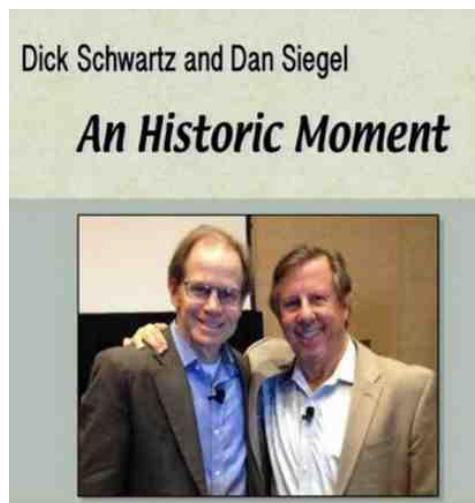
### El lado humano de Richard C. Schwartz

Richard está casado con **Jeanne Catanzaro**, PhD, una psicóloga clínica licenciada con 25 años de experiencia en el tratamiento de problemas relacionados con la alimentación y el trauma. Jeanne ha escrito artículos sobre IFS y los trastornos alimentarios y se dedica a ayudar a las personas a desarrollar una relación guiada por el Self en relación con la alimentación y sus cuerpos. Es terapeuta certificada en IFS, además de estar formada en Somatic Experiencing y EMDR.



A pesar de su éxito profesional y sus importantes contribuciones al campo de la psicoterapia, Richard C. Schwartz siempre ha mantenido una actitud humilde y centrada en las personas. Se le describe como un individuo cálido y accesible que está genuinamente interesado en el bienestar de los demás.

En sus relaciones con colegas y clientes, se esfuerza por ser un oyente atento y comprensivo, demostrando empatía y compasión. Schwartz cree firmemente en el poder de la conexión humana para sanar y transformar vidas, y su enfoque terapéutico refleja esta convicción.



Además, Richard C. Schwartz ha sido un defensor activo de la inclusión y la diversidad en la comunidad terapéutica, buscando constantemente formas de hacer que la IFS sea accesible y relevante para personas de diferentes orígenes culturales y socioeconómicos.

### Legado y contribuciones

El trabajo de Richard C. Schwartz ha dejado una marca indeleble en el campo de la psicoterapia y el bienestar emocional. La Terapia de Sistemas Familiares Internos ha sido adoptada y practicada por terapeutas de todo el mundo y ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de una amplia variedad de problemas psicológicos y emocionales.

A través de sus libros, seminarios y talleres, Richard C. Schwartz ha influido en la vida de innumerables individuos, tanto profesionales como aquellos que buscan ayuda y orientación para superar sus propios desafíos. Su enfoque humano y centrado en las personas ha dejado un legado duradero en la forma en que entendemos y abordamos la salud mental y el bienestar emocional.

**Referencias y recursos en línea relacionados con Richard C. Schwartz y la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS):**

- Sitio web oficial de la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS): <https://ifs-institute.com/> En este sitio, encontrarás información detallada sobre la IFS, así como recursos de capacitación, talleres y seminarios próximos, y materiales educativos. También puedes encontrar información de contacto para el IFS Institute.
- Página de Facebook oficial de Richard C. Schwartz y el IFS Institute: <https://www.facebook.com/InternalFamilySystems> Esta página de Facebook ofrece actualizaciones sobre eventos, talleres y noticias relacionadas con Richard C. Schwartz y la IFS.
- Perfil de Richard C. Schwartz en Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/richard-c-schwartz-oak-park-il/78884> Este perfil proporciona una descripción general de la experiencia y las áreas de especialización de Richard C. Schwartz, junto con información de contacto.
- Publicaciones de Richard C. Schwartz en ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Richard-Schwartz-7> En ResearchGate, puedes encontrar algunas de las publicaciones académicas de Richard C. Schwartz relacionadas con la IFS y la terapia familiar.

Estos recursos te permitirán obtener más información sobre Richard C. Schwartz, su trabajo y la Terapia de Sistemas Familiares Internos. Si estás interesado en asistir a talleres o seminarios, te sugiero visitar el sitio web oficial del IFS Institute para obtener detalles actualizados sobre eventos futuros y opciones de capacitación.



## Formación y Desarrollo Profesional con el Instituto Internal Family Systems

El enfoque terapéutico de Internal Family Systems (IFS) ha ganado reconocimiento y popularidad en el campo de la salud mental gracias a su enfoque compasivo y no patologizante.

Desarrollado por el Dr. Richard C. Schwartz, IFS proporciona una visión única y efectiva de la mente humana, reconociendo la existencia de múltiples subpersonalidades o "partes" en cada individuo, así como la importancia del "Self" como el núcleo sanador y líder del sistema interno.

En este artículo, exploraremos los niveles de entrenamiento, el proceso de certificación y las oportunidades laborales y de servicio que ofrece el Instituto IFS para aquellos interesados en profundizar en este enfoque terapéutico y aplicarlo en su práctica profesional.

A continuación, examinaremos en detalle los aspectos mencionados para proporcionar una visión completa de lo que el Instituto IFS tiene para ofrecer.

- Nivel 1 - Entrenamiento básico en IFS: Este nivel introductorio se centra en enseñar los conceptos fundamentales del modelo IFS, como la teoría de las partes, la autorregulación y cómo trabajar con las partes de los clientes. Es el primer paso para aprender a aplicar el enfoque IFS en el trabajo terapéutico.
- Nivel 2 - Entrenamiento avanzado en IFS: El Nivel 2 está diseñado para aquellos que ya han completado el Nivel 1. En este nivel, los participantes profundizan en sus habilidades terapéuticas y conocimientos del modelo IFS. Pueden explorar temas como el trabajo con traumas, la relación terapéutica, el trabajo con parejas o matrimonios y cómo aplicar el IFS en diversos contextos clínicos.
- Nivel 3 - Profundización en IFS: Este nivel, disponible para aquellos que han completado Nivel 1 y es una experiencia vivencial intensiva a través de prácticas y ejercicios grupales que suele tener lugar en forma de retiro de varios días. Permite a los profesionales profundizar en sus habilidades y conocimientos en IFS.

Además de estos niveles de entrenamiento, el Instituto IFS ofrece:

- Supervisión y consulta clínica: Esencial para el proceso de certificación, los terapeutas pueden recibir supervisión y consultas clínicas individuales o grupales de profesionales experimentados en IFS, lo que les permite mejorar sus habilidades y recibir apoyo en su práctica. La supervisión está reservada solo para profesionales de la salud mental.
- Proceso de certificación: Para aquellos interesados en ser reconocidos como profesionales certificados en IFS, el instituto ofrece un proceso de certificación que implica cumplir con ciertos requisitos, como la finalización del entrenamiento básico, la obtención de experiencia clínica y la supervisión en IFS.
- Colaboradores en entrenamientos: Los terapeutas que han completado los niveles de entrenamiento y tienen experiencia en IFS pueden convertirse en colaboradores en los entrenamientos asistiendo al entrenador y a los participantes apoyándolos en su proceso de aprendizaje. Hay varios niveles o roles: Program Assistant (PA), Assistant Trainer Mentee (ATM) y Assistant Trainer (AT)
- Co-Lead y Lead Trainer. los roles más avanzado en la escalera del Instituto IFS es el de los entrenadores, quienes son responsables de impartir los niveles de entrenamiento y supervisar a los terapeutas en formación. Para llegar a este nivel, es necesario contar con una amplia experiencia y conocimientos en IFS. Este nivel es exclusivamente para profesionales de la salud mental.

Estas oportunidades laborales y de servicio permiten a los profesionales avanzar en su carrera y expandir sus habilidades en el enfoque terapéutico de IFS, a la vez que contribuyen al crecimiento y la difusión del modelo.

El IFS Institute ha publicado en Enero de 2023 el Trainer Career Path que describe con más detalle todo el camino. Puedes descargar el PDF haciendo click a continuación:

[Trainer Career Path del IFS Institute](#)

En conclusión, el Instituto IFS ofrece una amplia gama de oportunidades para aquellos interesados en aprender, aplicar y perfeccionar sus habilidades en el enfoque terapéutico de Internal Family Systems. A través de los niveles de entrenamiento, el proceso de certificación y las oportunidades laborales y de servicio, los profesionales pueden desarrollar una carrera gratificante y enriquecedora en el campo de la salud mental o aplicarlo a su propio entorno, al tiempo que contribuyen al crecimiento y difusión del modelo IFS.

Para obtener más información sobre los programas, capacitaciones y eventos ofrecidos por el Instituto IFS, visita su sitio web oficial en <https://ifs-institute.com/>. Allí encontrarás recursos adicionales, testimonios y la posibilidad de unirte a la creciente comunidad de profesionales y entusiastas del IFS en todo el mundo.

Es importante destacar que, además del Instituto IFS original en los Estados Unidos, existe también el Instituto IFS de España, que se dedica a la promoción y enseñanza del enfoque terapéutico Internal Family Systems en el ámbito hispanohablante. Este instituto colabora estrechamente con el Instituto IFS original, garantizando la calidad y consistencia en la formación y certificación que ofrecen. Para obtener más información sobre el Instituto IFS de España, sus programas de capacitación y eventos, puedes visitar su sitio web oficial en <http://InstitutoIFS.com>

No pierdas la oportunidad de sumergirte en este enfoque transformador que está cambiando la forma en que entendemos y abordamos la salud mental y el bienestar emocional.



## IFS y Meditación

Autor: [Joshua Pritikin](#) - 03 de febrero de 2023

Mi interés aquí es el IFS y la meditación. Soy consciente de que hay una gran cantidad de investigación científica que investiga la meditación y un campo de investigación floreciente considerando el IFS. Todavía no me he encontrado con ningún trabajo considerando críticamente la interfaz específica de los dos con respecto a cómo funcionan como modelos de práctica, a pesar del amplio uso en la práctica de IFS de formas de meditación; meditaciones guiadas en particular.

Mi contribución a considerar esta interfaz de meditación IFS proviene de mi experiencia personal en meditación: fui estudiante del maestro zen estadounidense Frederick Lenz durante la década de 1990. De 1999 a 2010, fui miembro de Sahaja Yoga Meditation. En total, he practicado meditación dos veces al día durante unos 30 años. Esto se combina aquí con mi reciente entrada en el campo de IFS como un profesional capacitado de nivel uno.

El siguiente es un artículo informal de "Hipótesis y teoría". Tal trabajo "presenta un nuevo argumento, interpretación o modelo destinado a introducir una nueva hipótesis o teoría" (ver [aquí](#) el contexto de cómo se enmarca dicha contribución al conocimiento). En otras palabras, creo que hay algo nuevo, interesante y útil para las personas que meditan, o quieren meditar, que hay que decir y una perspectiva de IFS puede hacer esto. Creo que no se ha dicho antes.

### *Métodos de autoayuda*

Aunque IFS se desarrolló como un modelo terapéutico para clientes gravemente lesionados, el modelo como una forma de ayudarse a sí mismo parece aplicable a toda la gama de experiencias humanas, hasta la cima de la pirámide de Maslow. La meditación es otro método interesante que algunos recomiendan para la autoayuda. Creo que me he beneficiado personalmente de mi práctica de meditación y tenía curiosidad por la relación entre IFS y la meditación.

En una [entrevista de septiembre de 2021](#), Dick Schwartz criticó la atención plena. Comentó que,

*la atención plena en particular es, para mí, un buen primer paso. Se te pide que te separes y observes tus pensamientos y emociones, y que lo hagas de una manera aceptable, pero no que interactúes con ellos. Eso está bien si crees que estos son solo pensamientos y emociones efímeros que van y vienen, o que son el ego, por el que muchas tradiciones espirituales tienden a irritarse, o incluso a satanizar. Entonces tiene sentido separarse y darse cuenta sin tratar de hacer nada. Pero si piensas en estos, la forma en que hemos descrito [Partes] anteriormente como entidades internas, muchas de las cuales están sufriendo, entonces no es compasivo simplemente mirarlas pasivamente.*

---

Sentí que el comentario de Dick tenía mucho sentido; sentí curiosidad por lo que pasó para la meditación en los círculos de IFS. Lo que encontré fueron muchas meditaciones guiadas.

Algunos profesores de meditación consideran la meditación guiada como una preparación para principiantes en el desarrollo de una práctica de meditación en silencio (ver nota 1). Así es como yo también lo veo. Debido a que he practicado varias formas de meditación durante tantos años, cuando se me pide que participe en una sesión de meditación guiada al comienzo de una reunión, mis partes se activan. Tengo una parte que parece que los participantes ya deberían haber hecho su meditación antes de la reunión y aparecer ya en su mejor estado de ánimo. Se está desperdiciando un valioso tiempo de reunión en una meditación guiada. También tengo una parte que piensa que soy un meditador experimentado y no quiere pasar tiempo en una práctica básica como la meditación guiada. Esta parte sugiere la analogía de que a un lector fluido se le pide que practique la canción del alfabeto.

¿Cómo podemos conciliar la meditación y el IFS? Dado que la comunidad no parecía haber abordado esta pregunta, decidí intentarlo. Creo que un uso de la meditación es facilitar la desmezcla.

Me centraré en este uso. Tendré que ser específico sobre el grado de mezcla en un momento dado. Por ejemplo, una proporción de Ser a Partes de 99:1 es casi todo el Ser y ninguna Parte (sin mezclar) mientras que una proporción de 1:99 es todas las Partes y casi ningún Ser (mezclado). Para calibrar nuestra medida, supongamos que una persona mentalmente bien tiene una proporción de 1:1 con contribuciones aproximadamente iguales de Self y Parts. En comparación, durante una sesión de psicoterapia, los profesionales de IFS podrían mantener una proporción de 6:4 o 7:3 de desmezclarse, siendo algo más en energía propia que en partes.

Esta idea de una proporción será importante a tener en cuenta mientras consideramos ahora cómo meditar, utilizando un enfoque que incluye la idea de desmezclar.

## Cómo meditar

Las instrucciones suelen ser de la forma:

- Concéntrate en tu respiración (o en un mantra, o objetivo visual, o lo que sea)
- Fíjate cuando tu mente se ha alejado del objetivo
- Vuelve al paso 1

Podemos traducir estas instrucciones a términos de IFS. El paso 1 representa una parte de enfoque gerencial cuyo trabajo es mantener la atención en un objetivo que no es de la parte. El paso 2 representa una parte de gorila gerencial cuyo trabajo es decirle a todas las demás partes que se mantengan en silencio, excepto la parte de enfoque. Si alguna parte no coopera, se pide a la parte del portero que se ocupe de ella. Hay al menos dos resultados posibles:

- Las partes estarán entrando y saliendo constantemente. No habrá muchas posibilidades de que el Ser se irradie. Los meditadores inexpertos pueden encontrarse con esta situación *de mente de mono* y darse por vencidos, sin saber cómo progresar más.
- El poder de voluntad se puede desplegar en las partes de gestión. Estas partes de gestión pueden, con esfuerzo, obligar a otras partes a presentarlas. De hecho, esto hace que el Ser brille. Sin embargo, esta situación es un *bypass espiritual* porque las partes están suprimidas. Esta es una tregua inestable.

Lo que a menudo no se aprecia es que las instrucciones típicas de *Cómo meditar* son como ruedas de entrenamiento. Después de un poco de práctica, el método en sí se convierte en un obstáculo para la meditación porque requiere demasiado esfuerzo. En el mejor de los casos, una persona con una relación de 2:3 Auto a Partes podría alcanzar 6:4, pero el método en sí mismo pone un límite al grado de desmezcla. Para disfrutar realmente del Ser de una manera profunda, todas las Partes deben ceder voluntariamente el escenario al Ser, incluidas las Partes del enfocador y del gorila. En un giro paradójico, el Ser brilla brillantemente en relación directa con la falta de esfuerzo involucrada en la meditación: cuanto menos esfuerzo se utiliza, más Brilla el Ser. De esta manera, podemos ver que las Partes que se desmezclan al ceder el escenario al Ser deben hacerse con pleno consentimiento de su parte; sin lucha, miedo o despido, sino con facilidad natural.

## Asediando la facilidad

Esto es lo que debería suceder en una meditación verdaderamente sin esfuerzo:

- Pide a todas las partes que se calmen durante un tiempo
- Partes, ser obediente, cooperar
- No se necesitan partes de gorila muscular o foco

Suena genial, pero ¿cómo desarrolla alguien una práctica tan madura? Sugiero que añadamos un paso adicional a las instrucciones originales:

- Concéntrate en tu respiración (o en un mantra, un objetivo visual o lo que sea)
- Fíjate cuando tu mente se ha alejado del objetivo
- **Anote qué partes quieren atención y por qué**
- Vuelve al paso 1

Esta no es una práctica de meditación, per se; esta es una práctica de excavación interna. Estás buscando piezas que necesiten atención. Lo que entierran las instrucciones originales es en realidad información valiosa. El resultado de este proceso es una lista de piezas y sus preocupaciones. Puede llevar esta lista a su profesional de IFS o, si no tiene un profesional, trabaje con la lista suavemente por su cuenta. Si tienes curiosidad por estas partes. Haz las preguntas habituales: ¿Cuál es tu trabajo? ¿Protege otras partes? ¿Qué temes que pase si no hicieras tu trabajo?, etc. Estas partes se negaron a estar en silencio porque necesitan su cuidado y atención. A medida que limpia su sistema interno, bañando cada Parte con una comprensión tranquila, su Ser aparecerá con más y más facilidad y espontaneidad.

Podemos sugerir que prestar atención a estas partes vocales es una compasión autoenergizada por ellas.

## Objetivos

Ya he usado la palabra *objetivo* anterior para denotar experiencias sensoriales que no son de la parte que son un enfoque necesario (por una parte de enfoque) para la atención, con el fin de practicar la meditación o la excavación interna. Este objetivo que no es una pieza es un detector de piezas crudas porque si no eres consciente del objetivo, entonces hay una pieza que viene en el medio. Cuando las partes del gorila y del enfocador son hiperactivas, cualquier objetivo afectivamente neutral para la parte del enfocador lo hará. Necesitas algo a lo que intentar y volver y los problemas relacionados con la calidad del objetivo (como se discute a continuación en breve) no son importantes. Con las partes burbujeando con frecuencia a la superficie, el Yo apenas puede conectarse con los objetivos; el enfoque constante y estable es difícil de alcanzar. Los terapeutas que trabajan con clientes angustiados ven esto todo el tiempo; estos clientes apenas tienen acceso a sí mismos. Estos clientes con problemas podrían estar a la 1:19 o incluso más severamente mezclados.

A medida que las partes se calman y la meditación se vuelve fácil (por ejemplo, la relación entre yo y partes de 7:3), la elección del objetivo para la parte de enfoque se convierte en una consideración importante. Un objetivo afectivamente neutral es apropiado para los principiantes porque reduce el número de variables. Cuando ambas partes y el objetivo pueden provocar emoción, entonces la práctica de la meditación es mucho más desafiante porque están pasando demasiadas cosas. Sin embargo, una vez que Parts está dispuesta y es capaz de callar, un objetivo afectivamente neutral como una pared desnuda o una vela encendida se vuelve aburrido. En cambio, cuando hayas logrado algo de tranquilidad interior, ¿por qué no mezclarte con objetivos que tienen cualidades asociadas con la satisfacción, la belleza, la alegría, la relajación o la conexión? Las débiles impresiones de estos estados afectivos, enriquecidas por una amplia energía de uno mismo, se pueden experimentar con una vibrante exuberante. Los objetivos con una carga afectiva, como los que se encuentran en aquellas artes que evocan emociones (por ejemplo, música), pueden ayudar a localizar estos sentimientos escurridizos. Por ejemplo, un objetivo asociado con una relajación leve o débil se puede experimentar de una manera totalmente fascinante, envolvente y fascinante. Además de cualquier sensación inmediata, un episodio de mezcla absorbente con un objetivo cargado afectivamente puede crear un resplandor emocional y actitudinal que puede durar horas.

## Exploración de objetivos

Que yo sepa, no se ha llevado a cabo una exploración sistemática de los objetivos de meditación cargados afectivamente para la concentración enfocada. Sin embargo, podemos decir algo. Los objetivos se pueden asignar a lo largo de al menos cuatro dimensiones, por ejemplo: ubicación, participación de las piezas, sensación inmediata y resplandor posterior. Imagina la maravilla del amanecer en el Gran Cañón. Este objetivo está ubicado en Nevada, provoca una pequeña participación de Parts, inspira asombro y probablemente no tiene resplandor afectivo. Dado que Nevada es remota para la mayoría de las personas y esto puede crear un factor de distanciamiento que inhibe la concentración, sugiero priorizar los objetivos disponibles localmente, como la sensación asociada a la respiración, las ubicaciones relativas al cuerpo y los estímulos sensoriales. Es importante elegir un objetivo que pueda ayudar a lograr el éxito en la meditación. Considere la música, por ejemplo, como un caso de un objetivo útil y las características de un objetivo a lo largo de estas cuatro dimensiones que se acaban de mencionar. Escuchar música es local para el cuerpo, provoca la participación de pequeñas partes (lo cual es bueno), puede inspirar una hermosa emoción instantánea y probablemente no tiene resplandor afectivo (que es neutral, aunque el resplandor puede ser agradable). La música es tan cautivadora que incluso las personas que carecen de entrenamiento en meditación pueden absorberse en la música (ver nota 2). Sin embargo, a tener en cuenta, es una historia diferente con la creación de música. Leer e interpretar música requiere Parts, chocando con la facilidad. Es decir, la meditación sin esfuerzo es precaria en el sentido de que no podemos entretenernos a los objetivos que provocan mucha participación parcial. Solo los mejores artistas musicales podrían esperar actuar en su mayoría en sí mismos (por ejemplo, proporción de 9:1). En general, los objetivos útiles son aquellos que ciertamente evitan la necesidad de navegar por las partes de alguna manera.

## Para concluir

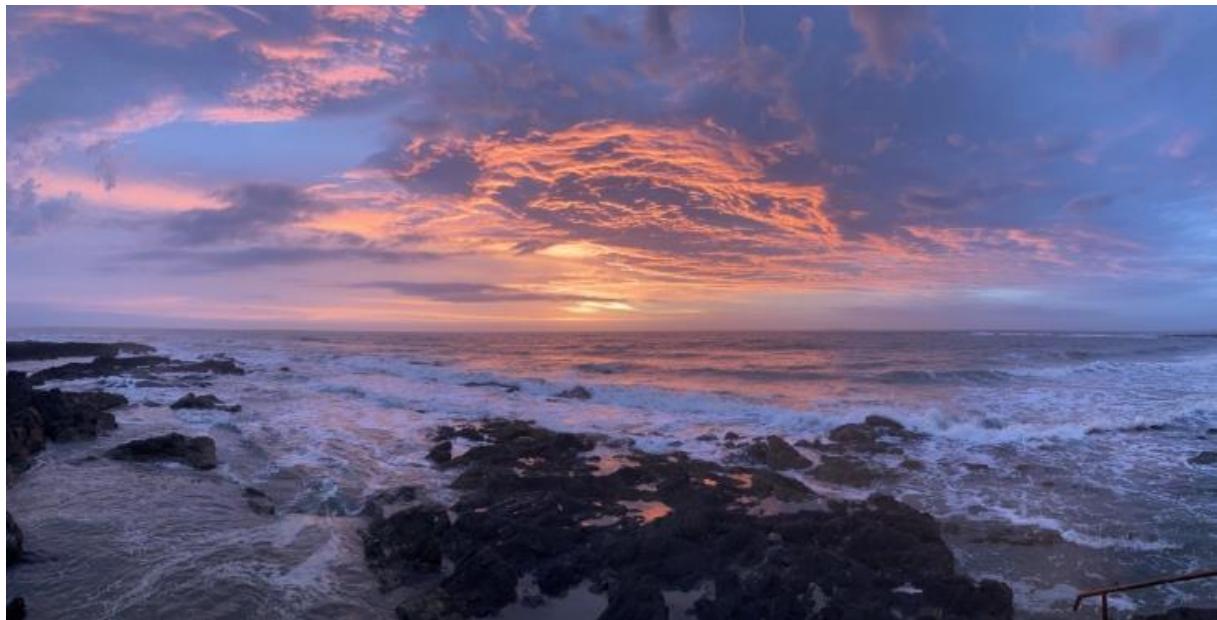
Para terminar, quiero enfatizar que la meditación sin esfuerzo es el requisito previo básico para una exploración de objetivos para la meditación con nuestro enfoque concentrado. Sin una meditación sin esfuerzo, también podrías usar un objetivo afectivamente neutral, como mantener la conciencia de la respiración, *mientras trabajas hacia* la facilidad y el acceso al Ser. Su experiencia antes de la falta de esfuerzo como estado mental inducido por el acto de mediar estará en su mayoría abarrotado con las partes del enfocador y el gorila, y otras partes que necesitan atención y cuidado. Una vez que has progresado sin esfuerzo, una amplia gama de objetivos se abren para explorar, cada uno con su carga afectiva potencial para disfrutar en la meditación y en la experiencia posterior a la meditación. Desde el enfoque que es la meditación en objetivos afectivamente cargados que imbuden al usuario algún tipo de belleza encontrada, puede surgir una experiencia maravillosa que trae bienestar. En esencia, llegar allí requiere atención a las piezas. Eso es algo que los meditadores pueden, pero no deben, descuidar.

## Notas

1: [canyouzen.com/guided-or-silent-meditation/](https://canyouzen.com/guided-or-silent-meditation/)

2: Cardona, G., Ferreri, L., Lorenzo-Seva, U., Russo, F. A., & Rodriguez-Fornells, A. (2022). El papel olvidado de la absorción en la recompensa musical. Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York.

Artículo traducido automáticamente de <https://partsandself.org/ifs-and-meditation/>



## Relajación de 30 minutos

La relajación propuesta es una técnica que busca ayudar a la persona a recuperar su calma y equilibrio emocional. Se recomienda buscar un lugar tranquilo y adecuado donde se pueda estar sin interrupciones por al menos 30 minutos. Una vez en ese lugar, se invita a la persona a cerrar los ojos y enfocarse en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de sus pulmones.

Se sugiere inhalar profundamente y exhalar lentamente para relajar los músculos y la mente. Luego se lleva la atención al corazón y se invita a la persona a visualizar la energía positiva brillando en su pecho y propagándose por todo el cuerpo, limpiando y purificando sus pensamientos y equilibrando sus emociones.

Después, se invita a la persona a visualizar un lugar seguro y relajante para ella, utilizando todos sus sentidos para sumergirse en ese lugar y permitir que la paz y la calma de ese lugar la lleven a un estado meditativo profundo y maravilloso.

Finalmente, se invita a la persona a tomar conciencia de su cuerpo y emprender el camino de regreso, moviendo ligeramente sus extremidades y haciendo un estiramiento completo antes de abrir los ojos y sentirse renovada.

<https://open.spotify.com/episode/5CHZYmj295RRaTMRhniiSU?si=5975fe8760b9484c>

<https://podcasts.apple.com/uy/podcast/ser-libre/id1679855185>

[https://youtu.be/p\\_grZJs46W0](https://youtu.be/p_grZJs46W0)



## Explorando el Mapa Interior: una práctica para autoconocimiento, autorregulación y bienestar emocional.

Objetivo: Fortalecer la autoconexión, la comprensión de tus partes internas y desarrollar la capacidad de separación para promover el equilibrio emocional y la armonía interna.

Al realizar este ejercicio de dibujo y mapeo de tus emociones, pensamientos y actitudes, es decir de tus partes internas, el objetivo es aumentar la conexión contigo mismo, desarrollar una comprensión más profunda de tus partes internas y cultivar la habilidad de desidentificarte de tus emociones y pensamientos. Al identificar y reconocer las distintas partes que contribuyen a tu experiencia emocional y mental, puedes aprender a apoyarlas y trabajar con ellas de manera más efectiva, sin quedar atrapado en ellas.

Este proceso de autoconexión, comprensión y desidentificación puede conducir a un mayor equilibrio emocional y armonía interna, permitiéndote enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y autoconfianza. Además, al desarrollar la capacidad de separarte de tus emociones y pensamientos, puedes ganar claridad y perspectiva en tus experiencias, lo que te permite responder de manera más consciente y adaptativa a las situaciones que enfrentas. También puede fomentar la empatía hacia ti mismo y hacia los demás, ya que comprendes que todos tenemos partes internas únicas y diversas que influyen en nuestra forma de ser y experimentar el mundo.

### Crear un Mapa de Emociones, Pensamientos y Actitudes utilizando dibujos:

Preparación: Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para trabajar en este ejercicio. Asegúrate de tener papel, lápices de colores, bolígrafos o marcadores para dibujar y escribir.

Relajación y enfoque: Cierra los ojos y toma unas cuantas respiraciones profundas para relajarte y centrarte en el momento presente. Puedes usar un tema que te interese, una situación del momento o simplemente explorar lo qué hay activo en tu interior.

Exploración interna: Con los ojos cerrados, comienza a explorar internamente las distintas partes de ti. Puedes pensar en ellas como sentimientos, emociones, pensamientos o cualquier otra forma en que las experimentes. Tómate un momento para identificar al menos cinco o seis partes que sientas presentes en este momento.

Apertura de ojos y dibujo: Abre los ojos y toma una hoja de papel. Dibuja un círculo grande en el centro del papel que represente a tu "Yo" completo. Luego, alrededor del círculo central, dibuja símbolos, formas o imágenes que representen las partes que identificaste en el paso anterior. No te preocupes por ser un artista perfecto; lo más importante es que las imágenes tengan un significado personal para ti.

Etiquetado: Junto a cada imagen, escribe una palabra o frase que describa la parte que representa. Esto puede ser algo como "mi lado enojado", "la parte ansiosa" o "el pensador".

Reflexión: Observa tu mapa de partes y reflexiona sobre cómo cada una de ellas contribuye a tu experiencia de vida. ¿Hay alguna parte que te sorprenda? ¿Hay alguna parte que te gustaría conocer mejor?

Conexión: Tómate un momento para agradecer a cada una de tus partes por su presencia y su contribución a tu vida. Reconoce que todas ellas forman parte de ti y que, al prestarles atención, puedes aprender a comprender y apoyar mejor a cada una de ellas.

Continuar: Guarda tu mapa de partes en un lugar seguro y, si lo deseas, repite este ejercicio de vez en cuando para actualizarlo o agregar nuevas partes a medida que evolucionan y cambian.

Este ejercicio te ayudará a explorar y visualizar las distintas partes de ti, facilitando un mayor autoconocimiento y comprensión de tus emociones, pensamientos y experiencias internas.



## ¿Qué significa hablar por las partes o desde las partes en IFS?

Cuando experimentamos alguna emoción intensa como enojo, frustración, aburrimiento, molestia o escepticismo, es común que sintamos que diferentes partes internas de nosotros están involucradas en cada emoción y tienen necesidades y comportamientos distintos. En Internal Family Systems (IFS), se entiende que cada individuo tiene partes internas que deben ser exploradas y comprendidas para mejorar su bienestar emocional.

Hablar por las partes se refiere a hablar desde la perspectiva de una de las partes internas, como si se estuviera representando a esa parte. Cómo cuando decimos:

- "Tengo una parte que se siente emocionada ante la idea de hacer esto"
- "Una parte de mi quiere ir a la fiesta pero otra prefiere quedarse"
- "Siento que una parte de mí se está aburriendo de esta conversación"
- "Tengo una parte que se siente molesta por lo que acabas de decir"
- "Noto que una parte que se siente intrigada por esa teoría"
- "Tengo partes escépticas que no están seguras de que esto funcione"

Al hablar por las partes, se permite que el Ser (o Self) se exprese en representación de la parte, lo que significa que esta ha sido escuchada y comprendida lo cual permite que esta se alivie y se relaje dejando que la representen.

Esto habilita una mayor expresión del Ser y al permitir que el Ser se exprese de manera más libre, es posible que se genere otro tipo de resultados en la interacción con los demás, ya que la energía del Ser tiene otras cualidades (ver las 8 Cualidades del Self).

Además lo que estás expresando corresponde solo a una parte de ti y no a tu totalidad. Esto puede aliviar la tensión y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.

Puesto que cuando hablas desde la parte en IFS significa que estarías identificado con una parte interna y hablas directamente desde su punto de vista. Por ejemplo, si una persona se siente enojada, puede hablar desde esa parte y decir "Estoy muy enojado", parece que toda tu persona está enojada y es muy diferente a hablar desde una perspectiva más objetiva y decir "Tengo una parte que se siente enojada".

El distanciamiento sutil que se crea al hablar por las partes es una separación saludable que no niega el sentir sino que expresa una comprensión de las necesidades y emociones de la parte y establece una relación saludable con ella manteniendo tu liderazgo interior.

Ambas habilidades son útiles pero abordan la relación entre la persona y las partes internas de manera diferente.

En conclusión, hablar por las partes o hablar desde las partes son habilidades importantes en IFS, y cada una puede ser útil en diferentes situaciones.

Hablar por las partes en lugar de hablar desde las partes fortalece el liderazgo interno de nuestro Ser y permite a las partes estar más relajadas y confiar en nosotros mientras obtenemos en general mejores resultados.



## La lealtad de nuestras partes y su contribución al sistema: El enfoque de Internal Family Systems

El enfoque de Internal Family Systems (IFS) nos proporciona una perspectiva valiosa sobre nuestra vida emocional e interna. En lugar de centrarnos en conceptos abstractos, IFS nos recuerda que todas nuestras partes internas tienen un propósito fundamental y una lealtad inquebrantable hacia el Self. En este artículo, nos centraremos en cómo nuestras partes trabajan juntas en beneficio del sistema y la importancia del papel del Self en la guía de nuestras partes internas.

### La contribución de nuestras partes al sistema

IFS sostiene que cada una de nuestras partes internas tiene un propósito y un deseo genuino de contribuir al bienestar del sistema en su conjunto. Estas partes son tremadamente leales al Self y buscan constantemente su guía y dirección. Al reconocer esta lealtad y permitir que nuestras partes trabajen en armonía bajo la dirección del Self, podemos crear un ambiente interno saludable y equilibrado.

### El papel del Self en la guía del sistema

Como el núcleo esencial de nuestra identidad, el Self es capaz de liderar y guiar a nuestras partes internas de manera sabia y compasiva. A medida que el Self se ponga al frente, las partes pueden encontrar un equilibrio y funcionar de manera efectiva en el sistema.

### La importancia del trabajo en equipo y la colaboración entre las partes

Para mantener un sistema interno saludable, es fundamental que nuestras partes colaboren y trabajen en equipo. A medida que las partes se comunican entre sí y con el Self, pueden abordar conflictos y encontrar soluciones constructivas a los problemas emocionales y psicológicos que enfrentamos.

El enfoque de Internal Family Systems nos recuerda la importancia de la lealtad de nuestras partes internas hacia el Self y su contribución al bienestar del sistema en su conjunto. Al reconocer y honrar el propósito y la lealtad de nuestras partes, podemos avanzar hacia una vida más equilibrada y plena.



## La noble tarea de los protectores

¿Alguna vez has sentido miedo o ansiedad y te has preguntado cómo estas emociones podrían tener algún propósito útil en tu vida? En este artículo, exploraremos las nobles tareas de los protectores, que son aspectos de nuestra mente que se esfuerzan por mantenernos a salvo y equilibrados en nuestra vida diaria. En nuestra vida emocional e interna, las partes que conforman nuestro sistema, especialmente los protectores, siempre desempeñan nobles tareas y propósitos que buscan nuestro bienestar y equilibrio.

### Ejemplos del noble propósito que guía a los protectores

Imagina que estás a punto de dar una presentación importante en el trabajo y comienzas a sentir ansiedad. Esta emoción incómoda puede parecer un inconveniente, pero en realidad, es un protector que te alerta sobre la importancia de la situación y te impulsa a prepararte adecuadamente. Del mismo modo, el miedo puede surgir cuando enfrentamos una situación potencialmente peligrosa, como cruzar una calle concurrida. El miedo nos ayuda a ser cautelosos y a tomar decisiones prudentes para proteger nuestra seguridad.

### La noble tarea de los protectores en la regulación emocional y autocuidado

Los protectores también tienen un papel importante en la regulación emocional y el autocuidado. Por ejemplo, un protector puede manifestarse como una voz interna que nos recuerda tomarnos un

descanso cuando estamos trabajando demasiado. Este protector reconoce que el descanso es esencial para mantener nuestra salud física y mental, y nos anima a establecer límites y equilibrar nuestras responsabilidades.

Otro ejemplo podría ser un protector que nos insta a buscar apoyo emocional cuando enfrentamos dificultades. Este protector puede animarnos a comunicarnos con amigos, familiares o terapeutas, lo que puede ayudarnos a procesar nuestras emociones y encontrar soluciones a los problemas que enfrentamos.

### **La función de los protectores en la adaptación y la creación de metas**

Los protectores también pueden desempeñar un papel en la adaptación y la creación de metas. Por ejemplo, una persona que experimenta un cambio significativo en su vida, como mudarse a una nueva ciudad, puede sentir miedo e incertidumbre. Un protector puede intervenir para ayudar a la persona a adaptarse a su nuevo entorno, recordándole que es natural sentir miedo ante lo desconocido y que es importante dar pequeños pasos para familiarizarse con su nuevo hogar.

Del mismo modo, un protector puede intervenir cuando establecemos metas ambiciosas, como correr un maratón o cambiar de carrera. Este protector nos recuerda la importancia de la perseverancia y la paciencia, y nos anima a establecer metas realistas y alcanzables que nos ayuden a progresar en nuestro camino.

### **El papel de los protectores en la motivación y la anticipación de problemas**

Los protectores también pueden desempeñar un papel en la motivación y la anticipación de problemas. Por ejemplo, un estudiante que tiene dificultades para concentrarse en sus estudios puede recibir la ayuda de un protector que lo motive a encontrar estrategias efectivas para mejorar su enfoque, como establecer metas de tiempo, eliminar distracciones o buscar apoyo académico.

En cuanto a la anticipación de problemas, un protector puede manifestarse en la planificación y la organización. Por ejemplo, una persona que está planeando un viaje puede experimentar preocupación por posibles contratiempos. En lugar de permitir que la ansiedad se apodere, el protector puede ayudar a la persona a anticipar posibles problemas y desarrollar planes de contingencia, lo que puede aumentar la confianza y disminuir la ansiedad relacionada con el viaje.

## Ejemplos de cómo diferentes personas experimentan y trabajan con sus protectores

Ahora veamos algunos ejemplos de cómo las personas pueden experimentar y trabajar con sus protectores en situaciones cotidianas:

- Un empleado que siente ansiedad antes de una reunión importante puede reconocer que su ansiedad es un protector que le recuerda la importancia de la reunión. Al hacerlo, puede agradecer a su protector por su preocupación y asegurarle que está preparado para enfrentar la situación.
- Una madre que se preocupa constantemente por el bienestar de sus hijos puede reconocer que su preocupación es un protector que la ayuda a estar alerta a las necesidades de sus hijos. Al comprender esto, puede encontrar formas de equilibrar su preocupación con la confianza en sus habilidades y las de sus hijos para enfrentar desafíos.
- Un individuo que siente miedo al considerar un cambio de carrera puede reconocer que su miedo es un protector que quiere protegerlo de posibles fracasos o dificultades. Al dialogar con este protector, puede asegurarle que entiende sus preocupaciones y que tomará decisiones informadas y bien consideradas en su camino hacia un nuevo campo profesional.

En estos ejemplos, las personas pueden aprender a apreciar y colaborar con sus protectores en lugar de resistirse o ignorarlos. Al hacerlo, pueden desarrollar una relación más saludable y equilibrada con sus emociones y pensamientos, lo que puede conducir a una mayor resiliencia y bienestar emocional.

Los protectores desempeñan un papel esencial en nuestras vidas al ayudarnos a navegar por situaciones difíciles, mantenernos seguros y equilibrados, y perseguir nuestras metas y sueños. Al reconocer y honrar las nobles tareas de nuestros protectores, podemos desarrollar una relación más armoniosa con nuestras emociones y pensamientos y avanzar hacia una vida más plena y equilibrada.

El enfoque de Internal Family Systems (IFS) nos proporciona una perspectiva valiosa sobre la función de los protectores en nuestra vida emocional e interna. Al trabajar con nuestras partes internas, como los protectores, y permitirles colaborar bajo la dirección del Self, podemos crear un ambiente interno saludable y equilibrado que nos apoye en nuestro crecimiento y bienestar.

## No te pelees contigo mismo/a



### Aceptando y comprendiendo nuestras emociones con el enfoque de Internal Family Systems en español

En muchas ocasiones, nos encontramos en conflicto con nosotros mismos debido a ciertas emociones o pensamientos que surgen en nuestro interior. En lugar de escuchar y tratar de entender lo que estas partes de nosotros intentan comunicar, a menudo nos resistimos y rechazamos estos sentimientos. Internal Family Systems (IFS) es un enfoque terapéutico que nos enseña a dejar de luchar con nosotros mismos y, en cambio, aprender a aceptar y comprender nuestras emociones y pensamientos desde un lugar de compasión y empatía. En este artículo, exploraremos cómo IFS nos ayuda a relacionarnos con nuestras partes internas y descubrir el propósito positivo detrás de cada emoción o pensamiento.

### No somos solo una emoción o pensamiento

Cuando experimentamos emociones intensas o pensamientos difíciles, es común identificarnos con ellos y creer que nos definen por completo. Sin embargo, IFS nos enseña que somos mucho más que una sola emoción o pensamiento. Cada emoción o pensamiento proviene de una parte específica de nosotros, y ninguna de estas partes nos representa plenamente. En lugar de identificarnos con nuestras emociones, podemos aprender a reconocerlas como mensajes de nuestras partes internas y tratar de entender qué nos intentan comunicar.

## El Self y las partes internas

IFS nos presenta el concepto del "Self", una instancia consciente y compasiva que actúa como el centro de nuestra personalidad. El Self no es una emoción o pensamiento en sí, sino más bien un observador imparcial que puede escuchar y comprender nuestras emociones y pensamientos sin juzgarlos. En este enfoque, las emociones y pensamientos son considerados como "partes" que buscan expresar sus necesidades y protegernos de alguna manera.

Cuando experimentamos un conflicto interno, el rechazo de ciertas emociones o pensamientos puede ser visto como una parte que intenta colaborar, pero que no tiene la capacidad de resolver el conflicto por sí misma. En lugar de luchar contra esta parte, IFS nos anima a dar un paso atrás y permitir que el Self asuma el control y escuche a todas las partes involucradas con comprensión y empatía.

## Entender el propósito positivo

A veces, no comprendemos el propósito positivo o la necesidad que subyace en la expresión de una emoción o pensamiento. Por ejemplo, la ansiedad puede ser vista como una parte que intenta mantenernos seguros al alertarnos de posibles peligros, mientras que la tristeza puede ser una parte que busca consuelo o está valorando la dimensión de una pérdida.

IFS nos invita a explorar estas emociones y pensamientos con curiosidad y a tratar de descubrir el propósito positivo detrás de cada uno de ellos. Al hacerlo, podemos aprender a aceptar y comprender nuestras partes internas en lugar de rechazarlas, lo que nos permite abordar nuestras necesidades de manera más efectiva y alcanzar una mayor armonía interna.

## Ejemplo: Lidia y el miedo al rechazo

Lidia siempre ha sentido miedo al rechazo en sus relaciones personales. En lugar de escuchar a la parte de ella que experimenta este miedo, Lidia solía ignorar y rechazar estos sentimientos, lo que solo empeoraba la situación y aumentaba su ansiedad. Cuando Lidia se enteró de IFS, decidió probar este enfoque para comprender mejor sus emociones y conflictos internos.

Primero, Lidia aprendió a reconocer su miedo al rechazo como una parte de ella que intenta protegerla de posibles decepciones y heridas emocionales. En lugar de rechazar este miedo, Lidia permitió que su Self tomara el control y escuchara con empatía a esta parte.

Al explorar sus sentimientos con curiosidad y comprensión, Lidia descubrió que esta parte de ella estaba tratando de protegerla porque en el pasado había sufrido situaciones dolorosas de rechazo. Al

reconocer el propósito positivo detrás de su miedo al rechazo, Lidia pudo abordar la necesidad de seguridad emocional de esta parte y desarrollar una relación más compasiva con ella.

Con el tiempo, y al aplicar IFS en su vida diaria, Lidia fue capaz de reducir su miedo al rechazo y mejorar su capacidad para relacionarse con los demás de manera más auténtica y abierta.

El enfoque de Internal Family Systems nos ofrece una perspectiva diferente para comprender nuestras emociones y pensamientos. En lugar de pelearnos con nosotros mismos y rechazar lo que sentimos, podemos aprender a aceptar y comprender nuestras partes internas desde un lugar de compasión y empatía. Al hacerlo, podemos descubrir el propósito positivo detrás de cada emoción o pensamiento y desarrollar una relación más armoniosa con nuestro mundo interno.

Recuerda que no somos solo una emoción o pensamiento, y que al permitir que el Self escuche y comprenda a nuestras partes internas, podemos abordar nuestras necesidades de manera más efectiva y alcanzar una mayor paz interior.

#### Referencias:

- Schwartz, R. C. (1995). Internal Family Systems Therapy. Guilford Press.
- Schwartz, R. C. (2001). Introduction to the Internal Family Systems Model. Trailheads Publications.



## Ser un actor en el mundo interno

En nuestro mundo interno, somos mucho más que meros espectadores. Tenemos la capacidad de actuar y relacionarnos de manera activa y significativa con nuestras partes internas.

El enfoque de Internal Family Systems (IFS) nos proporciona un marco y herramientas útiles para explorar y conectar con estas partes de nosotros mismos. A través de la comprensión, la aceptación y la compasión, podemos transformar nuestra relación con nuestras partes y mejorar nuestro bienestar emocional.

En este artículo, nos centraremos en cómo ser actores en nuestro mundo interno, reconociendo, validando y aceptando nuestras partes internas y ofreciéndoles apoyo y comprensión.

También presentaremos una lista de acciones concretas que puedes tomar para interactuar de manera efectiva con tus partes desde una posición de compasión y aceptación.

### Escuchar, validar, aceptar y comprender

Es esencial escuchar, validar, aceptar y comprender nuestras partes internas, demostrándoles que las hemos escuchado, que no están siendo ignoradas y que no están solas. Para hacer esto, podemos:

- Practicar la escucha activa: presta atención a tus pensamientos y emociones sin juzgar ni interrumpir.
- 
- Validar tus sentimientos: reconoce y acepta lo que sientes como una experiencia válida y significativa.
- Reconocer nuestras partes sin juzgar: acepta que cada parte tiene una función y un propósito en tu vida.
- Buscar comprender las intenciones de nuestras partes: intenta comprender por qué se comportan de la manera en que lo hacen y qué necesitan para sanar.

### Comunicar, expresar y conectar

Una vez que hayamos escuchado, validado, aceptado y comprendido nuestras partes, es importante comunicarnos con ellas, expresar lo que sentimos y establecer una conexión significativa. Algunas formas de hacerlo incluyen:

- Informarles de ti: puedes mostrar apertura para que te conozca mejor, invitarlas a mirarte bien, conocerte y establecer una relación más profunda.
- Actualizar las partes en el tiempo: si son partes que están centradas en el pasado, contarles que el tiempo ha pasado y que ahora estamos en un momento diferente, donde pueden encontrar apoyo y seguridad.
- Habilitar tu curiosidad: pregúntales a tus partes internas cuando necesites saber más sobre ellas.
- Aportar información: al hablar con tus partes internas, puedes dirigirte a ellas directamente y compartir cualquier información que consideres valiosa.
- Ofrecer amistad, apoyo y cuidado: demuéstralas que sus preocupaciones son escuchadas y que tienes disposición a brindarles apoyo.
- Preguntar por sus preocupaciones: invitarlas a compartir sus inquietudes y problemas contigo.

- Escuchar sus historias y experiencias personales: todos valoramos ser escuchados, y ellas valoran muchísimos que seas testigo de lo que ha tenido que vivir.
- Imaginar un regalo simbólico: como una flor o un objeto significativo que represente tu aprecio y amor por ellas.
- Ofrecer lugares imaginarios donde estar: un jardín, una playa, una montaña, un bosque o un parque de diversiones donde puedan sentirse seguras y felices.
- Extender ternura, simpatía y amor: trata a tus partes internas con cariño y comprensión.
- Ofrecer cuidado y apoyo: nuestras partes internas necesitan sentirse apoyadas y cuidadas, podemos practicar autocuidado estableciendo límites saludables para protegerlas de situaciones y personas que puedan afectarles o causarle daño.

### Facilitar la emergencia de la compasión

En IFS, la compasión no se cultiva de manera activa, sino que emerge naturalmente cuando se le pide a las partes que interfieren que se aparten. Al crear espacio para la compasión, podemos experimentarla de manera más auténtica y profunda en nuestra relación con nuestras partes internas.

### Escribir en un diario como herramienta adicional

Aunque no es una acción interna en sí misma, escribir en un diario puede ser una forma útil y efectiva de procesar nuestras experiencias internas y fortalecer nuestra conexión con nuestras partes. Anota tus sentimientos y pensamientos sobre tus partes internas y lo que estás experimentando para tener un registro de tus vivencias y reflexiones.

Al ser actores en nuestro mundo interno y abordar nuestras partes desde una posición de compasión y aceptación, podemos mejorar significativamente nuestra relación con nosotros mismos y nuestro bienestar emocional.

Al escuchar, validar, aceptar, comprender y conectar con nuestras partes internas, les ofrecemos el apoyo y cuidado que necesitan para sanar y prosperar.





## Cuando las partes internas resisten la separación y dificultan el espacio para la introspección

El Internal Family Systems (IFS) es un modelo terapéutico que reconoce la existencia de múltiples partes internas dentro de nosotros. Estas partes pueden resistirse a separarse y buscar su propio espacio dentro de nuestro sistema interno.

La separación de estas partes es un aspecto clave en IFS, ya que permite que el 'Self', o el núcleo de conciencia de la persona, esté presente y se relacione con cada parte. Esta presencia del 'Self' facilita la comprensión y el apoyo necesarios para cada parte, al tiempo que abre el espacio para un diálogo constructivo. Sin embargo, algunas partes pueden tener dificultades para separarse y dar espacio, y aquí es donde se presentan desafíos.

En este artículo, exploraremos las razones detrás de esta resistencia y discutiremos estrategias y técnicas para facilitar el proceso de separación y proporcionar espacio a estas partes en el marco de IFS.

### Razones por las que las partes pueden resistirse a separarse:

Dentro del modelo de IFS, las partes que no quieren separarse pueden tener diferentes razones para resistir el cambio. Algunas de las razones comunes incluyen:

- Miedo al abandono
- Pérdida de identidad

- Función protectora
- Creencias limitantes

### **Estrategias y técnicas para facilitar la separación y dar espacio:**

Facilitar el proceso de separación y dar espacio a las partes que no quieren separarse puede requerir enfoque y compasión. Aquí hay algunas estrategias y técnicas que pueden ayudar:

- Cultivar la compasión y la empatía
- Crear un entorno seguro y de apoyo interno
- Utilizar técnicas de visualización
- Fomentar el diálogo interno
- Practicar la escritura terapéutica
- Trabajar con un terapeuta especializado en IFS

Un terapeuta experimentado puede ayudar a identificar las razones subyacentes de la resistencia, guiar las visualizaciones y el diálogo interno, y brindar un entorno terapéutico seguro para el proceso de separación.

**Acceso directo:** Cuando las partes internas son reacias a dar espacio para el diálogo, una terapeuta especializada puede emplear una técnica llamada "acceso directo", que permite dialogar directamente con la parte resistente, facilitando la comprensión y el proceso de separación.

### **Conclusión:**

El modelo de Internal Family Systems (IFS) nos brinda una visión única de nuestras partes internas y cómo pueden resistirse a separarse. Al comprender las razones detrás de esta resistencia y emplear estrategias y técnicas específicas, podemos facilitar el proceso de separación y dar espacio a las partes que no quieren separarse. Al hacerlo, promovemos una mayor integración interna y un bienestar emocional y mental más profundo.

Es importante recordar que cada individuo y sistema interno es único, por lo que las estrategias y técnicas que funcionen para una persona pueden no ser las mismas para otra.

Explorar diferentes enfoques y adaptar las estrategias según las necesidades y preferencias individuales es fundamental en el camino hacia una mayor armonía interna.

Cada paso que tomamos en el entendimiento, la aceptación y la asistencia de nuestras partes internas nos acerca a un mayor equilibrio, paz y satisfacción en nuestras vidas. El viaje puede ser desafiante, pero con paciencia, compasión y las herramientas adecuadas, es un viaje que vale la pena hacer.



## Atendiendo las necesidades de nuestras partes internas: Identificación, comprensión y acción desde el Self

Todos tenemos distintas partes internas que conforman nuestra personalidad y nos ayudan a enfrentar los desafíos de la vida. Estas partes tienen diferentes roles y necesidades, y es importante aprender a identificar, comprender y atender estas necesidades para lograr un mayor bienestar emocional.

### Necesidades comunes de nuestras partes internas

En general, nuestras partes internas buscan ser escuchadas, comprendidas, validadas y apoyadas. Quieren sentirse seguras, protegidas y amadas. Es esencial que les prestemos atención y que nos conectemos con ellas de manera genuina y auténtica.

### Necesidades de partes específicas: protectoras y exiliadas

Las partes protectoras tienen la función de protegernos de situaciones y emociones difíciles. Estas partes pueden manifestarse como controladores, críticos internos o distracciones. Sus necesidades incluyen ser reconocidas por su labor protectora, ser valoradas y comprender que su trabajo es apreciado.

Las partes exiliadas son aquellas que han sido apartadas o rechazadas debido a experiencias dolorosas o traumáticas. Necesitan sentirse aceptadas, comprendidas y protegidas. Anhelan la oportunidad de sanar y recuperar su lugar dentro de nuestro sistema interno.

## Identificación y comprensión de las necesidades

Para identificar y comprender las necesidades de nuestras partes internas, podemos:

- Practicar la autoobservación: Presta atención a tus pensamientos y emociones sin juzgar ni interrumpir.
- Establecer un diálogo interno: Conversa con tus partes internas para conocer sus necesidades y preocupaciones.
- Profundizar en el entendimiento de sus roles: Aprende más sobre las funciones y propósitos de cada parte en tu vida.

## Abordando las necesidades desde el mundo interno y externo

Una vez que hayamos identificado y comprendido las necesidades de nuestras partes internas, podemos abordarlas tanto desde el mundo interno como desde el mundo externo.

Algunas estrategias incluyen:

- Escuchar y validar: Demuestra a tus partes internas que son escuchadas y que sus necesidades son importantes.
- Expresar comprensión y apoyo: Comunica a tus partes internas que entiendes sus preocupaciones y que estás dispuesto a apoyarlas.
- Ofrecer cuidado y seguridad: Haz saber a tus partes internas que pueden contar contigo para protegerlas y mantenerlas a salvo.
- Tomar acciones en el mundo externo: Establece límites saludables, evita situaciones y personas dañinas y actúa desde el Self para satisfacer las necesidades de tus partes internas.

El enfoque de Internal Family Systems (IFS) nos ofrece un marco valioso para identificar, comprender y abordar las necesidades de nuestras partes internas. Al poner en práctica estas estrategias y actuar desde el Self, podemos mejorar nuestra relación con nuestras partes internas y experimentar un mayor bienestar emocional y paz interior.

# Primeros Pasos con IFS

Una guía práctica de autoayuda



Leonardo González Cigliuti

Curso Online: Primeros Pasos en IFS

**¡Descubre el fascinante mundo del enfoque de IFS con nuestro curso online especialmente diseñado para aquellos que buscan dar sus primeros pasos en este modelo!**

Este curso es ideal para todo público y brinda una experiencia práctica, gradual y accesible, que te permitirá explorar el enfoque de IFS de manera sorprendente y cautivadora.

A lo largo del curso, abordaremos los siguientes temas clave, con actividades y ejercicios prácticos en cada capítulo:

- Desarrollo de la autoconciencia y autorreflexión
- Creación y mantenimiento de un diario de partes en IFS
- Centrándose en el Self y fortaleciendo la conexión con tu esencia
- Comunicándote con tus partes internas de manera efectiva
- Integración de IFS en tus relaciones interpersonales
- Trabajo con partes extremas y protectoras
- Celebración del crecimiento y logros personales en IFS

Al finalizar el curso, no solo tendrás las herramientas necesarias para aplicar el enfoque de IFS en tu vida diaria y experimentar un crecimiento emocional y mejoras en tus relaciones, sino que también recibirás una guía práctica de autoayuda para que puedas continuar explorando y aplicando el modelo de IFS en tu vida cotidiana.

Comienza este Sábado 22 de Abril de 2023 en vivo a través de Zoom  
7 encuentros de una 1 hora y 30 minutos  
7 Sábados consecutivos

Horario: México 10 hs am, Argentina-Uruguay 13 hs, España 18 hs.

Inversión: 70 dólares americanos o 70 euros.

Formas de Pago: BROU, Paypal, Western Union, Wise.

Todas las sesiones serán grabadas y tendrás acceso a las grabaciones de por vida para poder hacer el curso a tu ritmo particular y acceder a los ejercicios y meditaciones tantas veces como deseas.

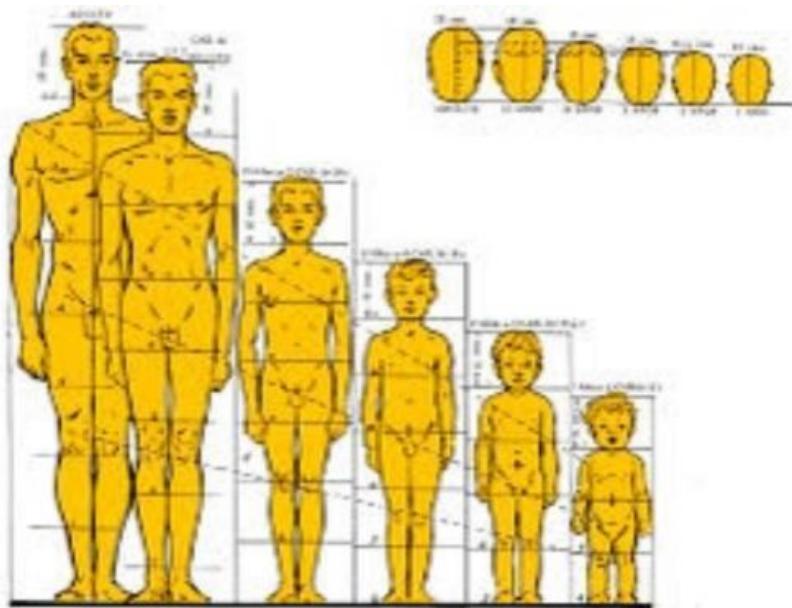
Expone: Leo González Cigliuti (Uruguay)

Con vasta experiencia en desarrollo personal, Leo González Cigliuti se ha especializado en el enfoque del Internal Family Systems (IFS) certificando Practitioner Nivel 1 en IFS. Ha coordinado y participado en numerosos seminarios y talleres sobre este revolucionario modelo terapéutico. Su trayectoria y compromiso con el autoconocimiento y el crecimiento personal lo convierten en un excelente guía para acompañar en el proceso de aprendizaje y transformación a través de IFS.

**Informes e inscripciones:**

[leo@serlibre.uy](mailto:leo@serlibre.uy)

+598 99 907507



## Las 7 Características de Nuestras Partes Internas

¡Hola a todos! En el mundo del Internal Family Systems (IFS), desarrollado por Richard Schwartz, nuestras partes internas son fundamentales para entender cómo funcionamos como individuos. Estas partes actúan como pequeños personajes dentro de nosotros, y conocerlas mejor nos permite comprendernos y relacionarnos de manera más saludable con nosotros mismos. En esta introducción, vamos a explorar las 7 características clave que nos ayudan a describir y entender nuestras partes internas:

- Singularidad: Cada parte interna es única e independiente, con su propia identidad y personalidad distintiva.
- Multifacéticas: Nuestras partes internas no están limitadas a una sola función, sino que son capaces de desempeñar varios roles según las necesidades y circunstancias.
- Diversidad emocional: Las partes internas experimentan un amplio espectro de emociones, evitando reducirlas a etiquetas simplistas como "la enojada" o "la temerosa".
- Comportamiento variado: Cada parte interna tiene su propia manera de actuar y puede adaptarse e imitar a otras partes según la situación.
- Historias personales: Las partes internas poseen sus propias historias de vida, recordando momentos clave en los que surgieron o asumieron roles extremos.
- Coexistencia y autonomía: Nuestras partes internas funcionan de forma independiente y simultánea, incluso cuando no estamos conscientes de ellas.
- Patrones distintivos: Aunque versátiles y emocionalmente diversas, cada parte interna desarrolla patrones de comportamiento y sentimientos que la diferencian de las demás.

Al familiarizarnos con estas 7 características, podemos comprender mejor nuestras partes internas y, en última instancia, fomentar una relación más armoniosa con nosotros mismos.

Como puedes ver, nuestras partes internas son como miembros de una familia o tribu, formando un conjunto complejo y vital para nuestra psique. Entender estas características nos ayuda a comprender mejor cómo funcionamos y a desarrollar una relación más armoniosa con nosotros mismos.

Fuente: The Mosaic Mind, Schwartz y Goulding



## El viaje interno de Jaime

Había una vez, en una pequeña ciudad, un niño llamado Jaime, quien vivía en una casa antigua pero llena de vida. Jaime tenía un corazón bondadoso y una gran imaginación. En su mundo interior, convivían diversas partes internas que lo acompañaban a lo largo de su vida.

Jaime enfrentó situaciones difíciles desde pequeño, sus padres trabajaban todo el día y a menudo se encontraba solo en casa, sin un adulto que le brindara el amor, la protección y la guía que necesitaba. Así, sus partes internas jóvenes y vulnerables empezaron a asumir roles y funciones para cubrir las necesidades que sentía sin resolver.

Primero apareció la parte responsable, que asumió el rol de cuidar de Jaime. Se encargaba de que comiera a tiempo, se vistiera adecuadamente y cumpliera con sus tareas escolares. Sin embargo, esta parte se sentía abrumada, ya que aún era muy joven para enfrentar la vida sola.

Luego surgió el protector, que intentaba mantener a Jaime a salvo de cualquier peligro. Esta parte se volvía feroz cuando alguien lastimaba a Jaime, y se esforzaba al máximo para prevenir situaciones difíciles.

Por último, surgió la parte trabajadora, que buscaba desesperadamente el reconocimiento y el amor que Jaime no recibía de sus padres. Esta parte se esforzaba incansablemente en las actividades escolares y en la búsqueda de amigos, tratando de llenar ese vacío en su corazón.

A medida que Jaime crecía, sus partes internas continuaron esforzándose al máximo para protegerlo y cuidarlo, sin darse cuenta de que ellas mismas también necesitaban amor y guía.

Un día, ya en su adultez, Jaime conoció a un terapeuta que le habló sobre la teoría de los Sistemas Familiares Internos. A través de las sesiones terapéuticas, Jaime comenzó a comprender las dinámicas de sus partes internas y a darse cuenta de que, aunque habían hecho lo mejor que podían para cuidarlo, era hora de que su Yo adulto tomara el control.

Jaime comenzó a relacionarse con sus partes internas desde una perspectiva de amor, comprensión y empatía. Les agradeció por todos los años de esfuerzo y sacrificio, y les aseguró que ahora él, como adulto, se haría cargo de cuidarlos y protegerlos.

Poco a poco, sus partes internas fueron cediendo el control a Jaime, permitiéndole experimentar la vida desde un lugar de equilibrio, seguridad y armonía. Ahora, Jaime estaba en el camino correcto para convertirse en un adulto consciente, pleno y amoroso, capaz de sanar y cuidar de todas sus partes internas, y vivir una vida llena de amor y felicidad.



© CanStockPhoto.com

## El papel de un terapeuta IFS en el proceso de sanación y crecimiento personal

El enfoque de terapia de Internal Family Systems (IFS) se basa en la idea de que nuestra mente está compuesta por varias partes o subpersonalidades, cada una con sus propias funciones y roles. El objetivo principal de la terapia IFS es ayudar a los clientes a acceder a su Self, un centro de conciencia y compasión, para que puedan sanar y transformar sus partes internas. Un terapeuta IFS calificado puede ser un recurso valioso en este proceso al reforzar y acceder a la energía de tu Self de manera más efectiva. Veamos cómo un terapeuta puede apoyarte en este camino hacia la curación y el crecimiento personal.

- **Crear un entorno seguro y de apoyo:** Un terapeuta IFS te proporcionará un espacio seguro y confidencial en el que puedas explorar tus emociones y partes internas sin miedo al juicio o la crítica. Este entorno te permitirá abrirte y trabajar en tus problemas emocionales de manera más efectiva.
- **Guiar en la conexión con tu Self:** Un terapeuta te ayudará a acceder a tu Self, la fuente de tus recursos internos de curación y fortaleza. Al conectarte con tu Self, podrás abordar tus problemas emocionales desde una perspectiva de compasión y autoaceptación.
- **Facilitar la identificación de las partes involucradas:** Un terapeuta IFS te guiará en el proceso de identificar las partes internas involucradas en tus problemas emocionales y te ayudará a establecer una relación con ellas. Al comprender las intenciones y roles protectores de tus partes, podrás trabajar de manera más efectiva en la curación y transformación de estas partes.

- **Apoyar en la exploración de intenciones, roles protectores y heridas emocionales:** Un terapeuta te brindará orientación y apoyo en el proceso de exploración de las intenciones, roles protectores y heridas emocionales de tus partes. Al comprender estas dinámicas internas, podrás trabajar en la curación de heridas emocionales y experiencias pasadas.
- **Ayudar en la curación y adopción de nuevos roles:** Un terapeuta IFS te guiará en el proceso de curación de tus heridas emocionales y experiencias pasadas. A medida que tus partes sanan y se sienten más seguras, podrán adoptar nuevos roles y funcionar de manera más armoniosa dentro de tu sistema interno.
- **Proporcionar retroalimentación y perspectiva:** Un terapeuta te proporcionará retroalimentación y perspectiva desde una posición externa. Esta perspectiva puede ser invaluable para abordar patrones y dinámicas internas que podrían ser difíciles de reconocer por ti mismo.

La efectividad de la terapia IFS depende en gran medida de la calidad de la relación terapéutica y la conexión entre el terapeuta y el cliente. Es importante encontrar un terapeuta con quien te sientas cómodo y en quien confíes para apoyarte en el proceso de curación y crecimiento



## Cómo intentar la auto-terapia IFS: Guía para principiantes, intermedios y avanzados

La auto-terapia IFS puede ser un proceso gradual y adaptativo. A continuación, se presentan los pasos para explorar tu mundo interno según el nivel de experiencia en la auto-terapia IFS:

### **Nivel principiante:**

- Encuentra un espacio seguro y cómodo.
- Conéctate con tu Self a través de la atención plena y la compasión hacia ti mismo.
- Identifica las partes involucradas y cómo se sienten en relación con tus emociones.

### **Nivel intermedio:**

- Establece una relación con las partes, escuchándolas y empatizando con ellas sin juzgarlas ni intentar cambiarlas.
- Investiga las intenciones y roles protectores de las partes, así como las heridas o experiencias que puedan estar cargando.

### **Nivel avanzado:**

- Trabaja en la curación de heridas y experiencias pasadas, permitiendo que las partes expresen sus sentimientos y proporcionándoles el apoyo necesario.
- Invita a las partes a reconsiderar sus roles protectores y a explorar nuevas formas de funcionar que sean más armoniosas dentro de tu sistema interno.

Es importante recordar que la auto-terapia IFS tiene limitaciones y puede no ser suficiente o apropiada para abordar ciertos problemas o traumas. Si encuentras que no puedes manejar el proceso por ti mismo o que tus síntomas no mejoran, es crucial buscar la ayuda de un terapeuta IFS calificado. Un terapeuta puede proporcionar una perspectiva externa y apoyo adicional para navegar por las complejidades de la curación emocional.



## IFS: Comunicación y Límites en el Mundo Interno

Todos llevamos dentro un mundo complejo y multifacético. Tenemos diferentes partes de nosotros mismos que emergen en diferentes momentos y contextos. Imagina que eres una orquesta compuesta por distintos músicos. Cada músico tiene su papel, pero todos deben trabajar juntos para hacer música armoniosa. Esta es la esencia de la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS, por sus siglas en inglés).

### ¿Qué es la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS)?

La IFS es un enfoque terapéutico que ve a cada individuo como un sistema interno compuesto por diferentes partes o subpersonalidades. Estas partes pueden tener roles, deseos y miedos distintos. La IFS busca facilitar una relación de cooperación y entendimiento entre estas partes internas para fomentar la salud emocional y mental.

### Comunicación y límites en la IFS

Dos conceptos cruciales en IFS son la comunicación y los límites. En un sistema interno saludable, cada parte es vista como una entidad separada con una voz única. Esta diferenciación permite que las partes interactúen, comparten sus pensamientos y sentimientos, y cooperen en objetivos comunes sin perder su individualidad.

Los límites, por otro lado, se refieren a la distinción entre las partes. Un límite claro permite que una parte mantenga su identidad individual mientras interactúa con las otras. Los límites ayudan a

mantener el equilibrio y la armonía dentro del sistema, evitando que las partes se fusionen completamente o se aíslan.

### **¿Cómo funciona en la práctica?**

Imaginemos un sistema interno con una parte intelectual llamada Bruno y una parte emocional llamada Mary. En un sistema no saludable, Bruno podría suprimir a Mary cada vez que sus emociones se vuelven demasiado intensas. Esto podría llevar a un desequilibrio y conflicto internos.

En la IFS, el terapeuta ayudaría a que Bruno y Mary se comuniquen de manera efectiva y respetar los límites de cada uno. Bruno podría aprender a permitir que Mary exprese sus emociones sin sentir la necesidad de suprimirla, y Mary podría aprender a compartir sus emociones de manera que no abrume a Bruno. Con el tiempo, estas partes podrían aprender a trabajar juntas hacia objetivos comunes y a cooperar en lugar de competir.

La IFS es un enfoque terapéutico poderoso que reconoce y respeta la complejidad interna de cada individuo. Al fomentar la comunicación efectiva y el respeto por los límites entre las partes internas, la IFS puede ayudar a las personas a lograr una mayor armonía interna y salud emocional. Aunque todos tenemos nuestras propias melodías, aprender a hacer que todas nuestras partes internas toquen juntas puede crear una sinfonía interna de equilibrio y paz.

---

*Fuente: Basado en conceptos y adaptaciones del libro "La Mente Mosaico" de Richard C. Schwartz y Regina Goulding.*



## Hablar Desde y Por las Partes: Mejorando la Comunicación en las Relaciones de Pareja con el Modelo de Internal Family Systems (IFS)

Todos hemos tenido esos momentos en los que decimos: "Estoy tan enojado" o "Estoy muy triste". Parece que nuestras emociones se apoderan de nosotros, ¿verdad? Pero, ¿alguna vez has pensado que tal vez no sea todo tu ser el que está enojado o triste, sino solo una parte de ti? Aquí es donde el modelo Internal Family Systems (IFS) puede ser una herramienta útil.

Imagina que tú eres como una gran familia interna. Cada "miembro" de esta familia es una parte de ti que puede sentir y desear cosas diferentes. Puedes tener una parte que se siente enojada cuando no se cumplen sus necesidades, o una parte que se siente triste cuando algo no sale como esperaba. Pero también tienes un "miembro" especial de la familia: el "Self". El Self es como el líder de la familia, la parte de ti que puede escuchar y entender a todas las demás partes con calma, claridad y compasión.

Cuando dices "estoy muy enojado", estás permitiendo que la parte enojada tome el control. Pero esto puede hacer que te sientas abrumado y dificultar la resolución de conflictos. En cambio, cuando dices "una parte de mí está muy enojada", reconoces que la ira es solo una de las emociones que estás sintiendo. Te das la oportunidad de escuchar a esa parte enojada sin dejar que se apodere de todo tu ser.

Y hay un beneficio adicional de hablar de esta manera. Cuando reconoces que solo una parte de ti está enojada, puedes expresar tus emociones de una manera que es menos probable que haga que los demás se sientan atacados o a la defensiva.

Esto es especialmente útil en las relaciones de pareja. Al hablar desde y por nuestras partes, podemos entender nuestras emociones y necesidades más claramente. Y podemos expresar lo que necesitamos de una manera que es más fácil para nuestra pareja entender y responder.

Por ejemplo, en lugar de decir "¡Siempre me ignoras!", podrías decir: "Una parte de mí se siente ignorada cuando no me prestas atención". Esta forma de hablar puede ayudar a reducir los malentendidos y fomentar la comunicación abierta y respetuosa.

El objetivo final es que todas nuestras partes y el Self puedan colaborar en armonía, tanto dentro de nosotros como en nuestras relaciones con los demás. Al aprender a hablar desde y por nuestras partes, podemos dar un gran paso hacia ese objetivo.

Aunque estos consejos pueden ser útiles para la vida diaria y las relaciones de pareja, es importante recordar que el modelo de Internal Family Systems (IFS) es una herramienta terapéutica profunda. Trabajar con nuestras partes internas puede llevar a revelaciones significativas y a una sanación emocional más profunda, pero también puede traer a la superficie emociones intensas y recuerdos difíciles. Si te interesa explorar IFS más profundamente, te animo a que busques el apoyo de un terapeuta capacitado en IFS. Ellos pueden proporcionarte un entorno seguro y de apoyo para explorar tus partes internas y te ayudarán a navegar cualquier desafío emocional que pueda surgir en el proceso.



## Abordando Emociones Difíciles y sus Necesidades a través del Modelo Internal Family Systems

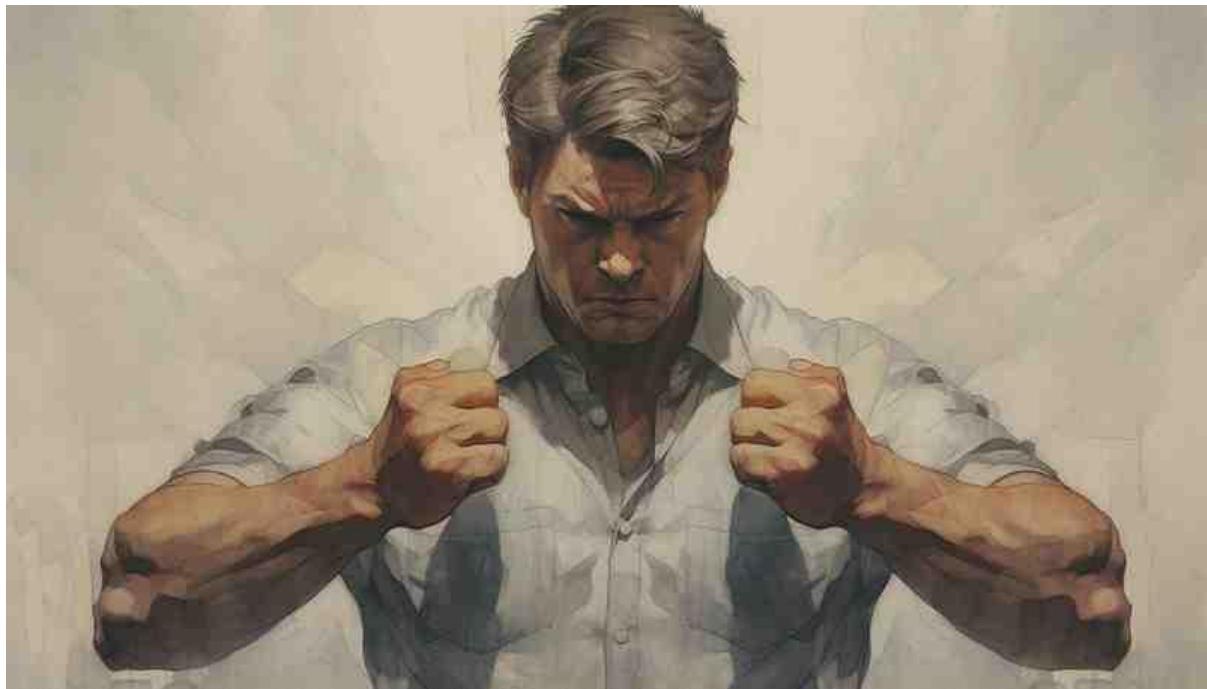
En el contexto del modelo de Internal Family Systems (IFS), cada "parte" de nosotros puede experimentar una variedad de emociones y tiene necesidades específicas. Cuando estas partes están en equilibrio y sus necesidades están satisfechas, podemos operar desde nuestro "Self", un estado de compasión, curiosidad, calma y claridad.

Pero cuando las necesidades no están satisfechas la emoción puede señalarte que está necesitando:

- **Tristeza:** La parte que siente tristeza puede necesitar consuelo, conexión y comprensión del Self.
- **Miedo:** La parte que siente miedo puede necesitar seguridad, protección y tranquilidad del Self.
- **Ira:** La parte que siente ira puede necesitar respeto, justicia y una sensación de autonomía facilitada por el Self.
- **Frustración:** La parte que siente frustración puede necesitar entender, progresar y experimentar la eficiencia con la ayuda del Self.
- **Envidia:** La parte que siente envidia puede necesitar igualdad, reconocimiento y logro, que el Self puede facilitar.
- **Vergüenza:** La parte que siente vergüenza puede necesitar aceptación, respeto y dignidad del Self.

- **Culpabilidad:** La parte que siente culpabilidad puede necesitar reconciliación, perdón e integridad proporcionada por el Self.
- **Ansiedad:** La parte que siente ansiedad puede necesitar seguridad, claridad y predictibilidad del Self.
- **Desprecio:** La parte que siente desprecio puede necesitar respeto, consideración y empatía del Self.
- **Odio:** La parte que siente odio puede necesitar justicia, protección y respeto proporcionados por el Self.
- **Remordimiento:** La parte que siente remordimiento puede necesitar aprender, crecer y reconciliarse con la ayuda del Self.
- **Soledad:** La parte que siente soledad puede necesitar conexión, pertenencia y compañía del Self.
- **Desesperanza:** La parte que siente desesperanza puede necesitar esperanza, empoderamiento y posibilidad proporcionadas por el Self.
- **Estrés:** La parte que siente estrés puede necesitar paz, descanso y equilibrio del Self.
- **Desconfianza:** La parte que siente desconfianza puede necesitar confiabilidad, seguridad y honestidad del Self.
- **Duda:** La parte que siente duda puede necesitar claridad, seguridad y comprensión proporcionadas por el Self.
- **Resentimiento:** La parte que siente resentimiento puede necesitar justicia, consideración y respeto del Self.
- **Indignación:** La parte que siente indignación puede necesitar justicia, integridad y respeto del Self.
- **Desesperación:** La parte que siente desesperación puede necesitar esperanza, ayuda y comprensión del Self.
- **Celos:** La parte que siente celos puede necesitar seguridad, confianza y reconocimiento del Self.
- **Asco/Repugnancia:** La parte que siente asco o repugnancia puede necesitar seguridad, bienestar y confort proporcionados por el Self.

En el modelo IFS, el objetivo es que el Self asuma la dirección y ayude a todas las partes a sentirse escuchadas, comprendidas y cuidadas.



## Escuchando Nuestras Emociones: El Enojo

Todos conocemos al enojo. Esa sensación ardiente que te sube por el pecho, te tensa los hombros y te hace fruncir el ceño. A veces, hasta parece que tienes un pequeño horno encendido en el estómago. Pero, ¿alguna vez te has parado a pensar que ese enojo podría estar tratando de decirte algo?

Vamos a pensar en ese enojo como si fuera un mensajero. Un mensajero un poco ruidoso y gruñón, sí, pero un mensajero al fin y al cabo. Aquí te dejo algunos consejos sobre cómo puedes entender mejor lo que ese mensajero enojado está tratando de decirte:

- **Auto-observación:** Primero, presta atención a cuándo te sientes enojado. ¿Qué está pasando en esos momentos? ¿Hay algo que siempre parece encender ese horno de enojo en tu estómago?
- **Conexión Emocional:** Acepta tu enojo y permítete sentirlo. El enojo a menudo surge cuando sentimos que nuestros límites han sido cruzados o que nuestras necesidades no se están cumpliendo. Así que, en lugar de ver al enojo como un enemigo, intenta verlo como un aliado que está tratando de ayudarte a entender tus propias necesidades y límites.
- **Diálogo Interno:** Despues, intenta hablar con tu enojo. Sí, suena un poco raro, pero pruébalo. Pregúntale qué quiere, por qué está tan enojado y qué necesita para calmarse.
- **Historia del Enojo:** Intenta entender cuándo empezaste a sentirte así. ¿Hubo alguna experiencia o evento que prendiera la mecha de este enojo?

- **Respeto y Reconocimiento:** Trata a tu enojo con respeto. Reconoce que está ahí por una razón y tiene algo que decirte. Imagina que el enojo es un amigo que ha venido a entregarte un mensaje importante. No lo ignores ni lo descartes. En lugar de eso, demuéstrale que valoras su mensaje y estás dispuesto a escucharlo.
- **Agradecimiento y Acción:** Una vez que hayas entendido el mensaje de tu enojo, agradece. Sí, agradece a tu enojo por hacer su trabajo y protegerte. Luego, comprométete a tomar acción basada en lo que has aprendido. Quizás necesites establecer un límite, expresar una necesidad o hacer un cambio en tu vida. Al hacer esto, demuestras a tu enojo que su mensaje ha sido escuchado y tomado en cuenta. Y por último, si sientes que el enojo es abrumador o que está relacionado con experiencias pasadas difíciles, puede ser útil buscar la ayuda de un profesional.

Este proceso de observar, dialogar y aceptar nuestras emociones, como el enojo, es una parte fundamental de lo que se conoce como el modelo de Internal Family Systems (IFS). La idea es fomentar una relación de aceptación y compasión entre nosotros y nuestras emociones, permitiendo que todas las partes de nosotros se sientan escuchadas y comprendidas.



## Escuchando Nuestras Emociones: La Tristeza

Todos sentimos tristeza de vez en cuando. Es una emoción natural y una parte importante de la experiencia humana. Pero a veces, puede sentirse abrumadora. Aquí tienes un enfoque basado en el modelo de Internal Family Systems (IFS) para manejar la tristeza:

- **Crear Espacio:** Intenta separarte un poco de la intensidad de la tristeza. Visualiza la tristeza como una parte de ti, no como toda tu identidad. Pídele gentilmente a esta parte que te deje un poco de espacio para poder estar con ella y acompañarla. Recuérdate a ti mismo que no eres la tristeza, simplemente la estás experimentando.
- **Curiosidad y Compasión:** Acércate a esta parte con curiosidad y compasión. Pregúntate a ti mismo: ¿Por qué esta emoción es tan intensa? ¿Qué está tratando de comunicarme esta parte? Hazle saber a esta parte que comprendes su dolor, que compartes su sentimiento y que estás allí para ella. Invítala a sentir tu compañía. El objetivo aquí es entender y validar la emoción, no tratar de cambiarla o eliminarla.
- **Calmar la Parte:** Si la parte está dispuesta, intenta calmarla. Esto podría implicar expresarle tu consuelo, conexión y comprensión. Transmite el sentimiento de que entiendes su dolor y que estás allí para ella, tanto en pensamiento como en emoción. Esta acción de 'estar' con la tristeza, en lugar de intentar ignorarla o apartarla, puede proporcionar un sentido de seguridad y alivio a la parte triste.
- **Agradecimiento y Acción:** Una vez que comprendas mejor lo que tu tristeza está tratando de comunicarte, agradece su mensaje. Luego, comprométete a tomar alguna acción que pueda ayudar a tu tristeza. Esto puede incluir darle más tiempo para expresarse, permitirte llorar, hablar sobre tu tristeza con un amigo de confianza, o hacer algo que te brinde consuelo y alivio. La acción debería reflejar tu entendimiento y aprecio hacia tu tristeza.

Finalmente, si a pesar de seguir estos pasos, la tristeza se siente abrumadora o está relacionada con experiencias traumáticas pasadas, te sugeriría buscar la ayuda de un terapeuta capacitado en IFS. Pueden ayudarte a navegar de manera segura y efectiva a través de estas experiencias intensas.



## Comprendiendo nuestras partes “Mal Pensadas”

Entender a nuestros seres queridos, nuestras relaciones y las interacciones con otras personas en el mundo es fundamental para mejorar la calidad de nuestras conexiones interpersonales. Una de las herramientas que nos permite lograr esto es el enfoque de Internal Family Systems (IFS), que nos ayuda a reconocer y abordar las partes internas de nosotros mismos que pueden estar afectando negativamente nuestras relaciones.

A través del IFS, somos capaces de comprender mejor nuestras emociones y pensamientos, identificar las intenciones positivas detrás de las acciones aparentemente negativas, y desarrollar estrategias más saludables para enfrentar nuestros miedos y necesidades. Al aprender a establecer un diálogo con nuestras partes internas y agradecerles por su función en nuestras vidas, podemos fortalecer nuestras relaciones y construir una mayor armonía con nosotros mismos y con los demás.

En este ejercicio, exploraremos cómo el enfoque de Internal Family Systems puede mejorar nuestra capacidad para comprender y conectarnos con los demás. Aprenderemos a abordar nuestras partes malpensadas y a encontrar soluciones más saludables y constructivas para satisfacer nuestras necesidades emocionales. Al aplicar estos principios en nuestras vidas diarias, podemos cultivar relaciones más profundas y significativas con nuestros seres queridos y con aquellos que nos rodean.

En el enfoque de Internal Family Systems (IFS), es importante reconocer que todas las partes tienen intenciones positivas en su origen, incluso si sus acciones o pensamientos pueden parecer negativos en la superficie. Cuando observamos partes que parecen ser "malpensadas", es útil explorar las intenciones subyacentes y comprender cómo esas partes intentan protegernos o satisfacer nuestras necesidades.

Para abordar directamente las partes malpensadas en el enfoque IFS, sigue estos pasos:

- 1. Observa tus pensamientos:** Presta atención a los momentos en que surgen pensamientos negativos o maliciosos sobre los demás. Toma nota de las situaciones y las emociones asociadas a esos pensamientos.
- 2. Identifica la parte malpensada:** Reconoce que estos pensamientos negativos son producto de una parte interna que está tratando de protegerte o satisfacer una necesidad. Acepta la existencia de esta parte sin juzgarla.
- 3. Establece un diálogo con la parte malpensada:** Aborda a esta parte con curiosidad y empatía, invitándola a compartir sus intenciones y preocupaciones contigo. Haz preguntas para comprender mejor sus necesidades y temores, como:
  - ¿Cuál es tu propósito o función en mi vida?
  - ¿Qué estás tratando de proteger o lograr con estos pensamientos negativos?
  - ¿Hay alguna situación o experiencia pasada que te haya llevado a desarrollar esta forma de pensar?
- 4. Encuentra la intención positiva:** Trata de identificar la intención positiva detrás de los pensamientos negativos de esta parte. Por ejemplo, podría estar tratando de protegerte del rechazo, mantener tu autoestima o evitar conflictos.
- 5. Negocia con la parte malpensada:** Una vez que comprendas las intenciones y necesidades de esta parte, trabaja en conjunto para encontrar nuevas estrategias o enfoques que puedan satisfacer sus necesidades de manera más saludable y constructiva.
- 6. Agradece a la parte malpensada:** Agradece a esta parte por su esfuerzo en protegerte y reconoce su función en tu vida. Anímalas a seguir trabajando contigo en el proceso de crecimiento y sanación.

Abordar directamente las partes malpensadas en el enfoque IFS puede ayudarte a comprender mejor tus pensamientos y emociones, y a desarrollar una relación más armoniosa y equilibrada con tus partes internas.

El trabajo con las partes mal pensadas nos permite

- Practicar la empatía, tratando de ponernos en el lugar del otro y entender sus pensamientos y sentimientos.
- Fomentar una comunicación abierta y asertiva, lo que significa expresar nuestras opiniones y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- Evitar suposiciones y preguntar directamente a las personas sobre sus intenciones o sentimientos si tenemos dudas.
- Estar dispuestos a escuchar y aprender de las experiencias y perspectivas de los demás.

Al abordar estas áreas, podemos mejorar nuestra comprensión de las intenciones y acciones de los demás, reduciendo la distancia y los malentendidos. Esto, a su vez, puede ayudarnos a construir relaciones más sólidas y armoniosas con quienes nos rodean.



## Abordando las partes autolesivas y suicidas a través de la Terapia de Sistemas de Familia Interna (IFS)

En el transcurso de nuestra vida, todos experimentamos una serie de eventos y situaciones que nos moldean y forman quiénes somos. En la Terapia de Sistemas de Familia Interna (IFS), estos eventos pueden crear diferentes "partes" dentro de nosotros. Algunas de estas partes, en un intento por lidiar con el dolor o el trauma, pueden llegar a autolesionarse o incluso desarrollar comportamientos suicidas. Este artículo se centrará en cómo la IFS puede abordar eficazmente estas partes dolorosas.

### Por qué las partes pueden volverse autolesivas o suicidas

Es vital entender que las partes que se autolesionan o tienen comportamientos suicidas no son inherentemente "malas" o "destructivas". En realidad, estas partes están intentando lidiar con el dolor y el trauma de la única manera que conocen. A menudo, estos comportamientos son intentos desesperados por aliviar el dolor intenso o apagar las emociones abrumadoras.

### El papel de los 'bomberos' en la IFS

En el marco de la IFS, se hace referencia a las "partes protectoras" que buscan manejar el dolor o el trauma. Entre estas, encontramos a los "bomberos", partes que actúan rápidamente para "apagar" los incendios emocionales mediante comportamientos extremos, como la autolesión o las tendencias suicidas. Al entender su función, podemos trabajar con estas partes para encontrar formas más saludables y seguras de lidiar con el dolor.

### **El enfoque de Schwartz y la disposición para sanar**

Richard Schwartz, el fundador de la IFS, ha trabajado intensamente en el ámbito de la autolesión y el suicidio. De acuerdo con su visión, las partes que se autolesionan o tienen tendencias suicidas están dispuestas a colaborar en el proceso de sanación una vez que descubren que existe la posibilidad de aliviar su dolor de formas más saludables y seguras.

### **Herramientas y técnicas de IFS para tratar partes autolesivas o suicidas**

La Terapia de Sistemas de Familia Interna (IFS) provee una serie de herramientas y técnicas útiles y efectivas para tratar con partes dolorosas.

Uno de los primeros pasos en el proceso de la IFS es trabajar con las partes protectoras. Estas partes desempeñan un papel crucial en nuestra experiencia interna y a menudo se activan para proteger nuestras partes exiliadas del dolor y el trauma. Al conocer a fondo estas partes protectoras y ganarse su confianza, se abre un camino hacia la comprensión y el alivio del dolor más profundo.

Una vez que se ha establecido este entendimiento y confianza, se puede trabajar con las partes exiliadas. Estas partes, a menudo llevan el peso del trauma y son las que los 'bomberos' buscan proteger. La IFS facilita un espacio seguro y controlado para que estas partes puedan liberar el dolor reprimido. Este proceso puede ser un camino desafiante pero a la vez liberador, ya que permite que estas partes, que han estado cargando con tanto dolor, puedan finalmente soltar su carga.

Además, la IFS ayuda a estas partes heridas a liberar sus cargas, un proceso que implica el desanudado de creencias y emociones fuertes y profundas que han estado guardadas durante mucho tiempo. Este enfoque busca no solo aliviar el dolor actual, sino también desentrañar y liberar las raíces del sufrimiento que residen en las experiencias pasadas.

Otro componente esencial en el trabajo con IFS es el restablecimiento de la confianza en el Self. El Self es la parte central de la identidad de un individuo, un elemento fundamental de contención, apoyo y liderazgo interno. En el contexto de las partes autolesivas o suicidas, el fortalecimiento del Self puede proporcionar un sentido de estabilidad y seguridad que puede faltar. A través de la práctica y la terapia, el Self puede aprender a mantenerse presente incluso durante los momentos más difíciles, proporcionando un núcleo sólido de apoyo y orientación.

Al combinarse, estas técnicas y herramientas pueden ayudar a las personas a abordar sus partes más dolorosas de una manera compasiva y saludable, y avanzar en el camino hacia la curación y la integración.

### **El poder de la esperanza en el proceso de curación**

Aunque las partes que se autolesionan o tienen comportamientos suicidas pueden generar mucho dolor, la Terapia de Sistemas de Familia Interna nos ofrece esperanza. Reconociendo que estas partes no están tratando de hacer daño, sino que simplemente están haciendo todo lo posible para manejar el dolor, podemos empezar a abordarlas con compasión y curiosidad en lugar de miedo o rechazo.

En lugar de tratar de eliminar o suprimir estas partes, IFS nos invita a acogerlas y trabajar con ellas, buscando entender sus necesidades y ayudándolas a encontrar formas más saludables de satisfacerlas. Esto puede ser un proceso desafiante, pero también puede ser profundamente curativo.

Por último, recuerda que no estás solo en este camino. Hay profesionales capacitados en IFS y comunidades de apoyo disponibles para ayudarte a navegar por este proceso. Así que, si estás luchando con partes que se autolesionan o son suicidas, te animamos a que busques ayuda. No importa lo oscuro que pueda parecer ahora, siempre hay esperanza de curación y cambio.

En resumen, la IFS ofrece una perspectiva única y compasiva para abordar las partes que se autolesionan o son suicidas. Al entender a estas partes, conectar con ellas y ayudarlas a encontrar formas más saludables de manejar el dolor, podemos avanzar hacia la curación y la integración. En este viaje, cada pequeño paso es un motivo de celebración, y cada momento de comprensión es un rayo de esperanza en el camino hacia el bienestar.



## Comprendiendo los Disparadores Emocionales

Todos nosotros hemos tenido momentos en los que un suceso aparentemente trivial provoca una intensa respuesta emocional. Puede ser un comentario casual de un colega, una canción en la radio o un olor en el aire. De repente, nos vemos inundados de emociones que parecen desproporcionadas para el acontecimiento que las desencadenó. Esto es lo que conocemos como un disparador emocional.

Los disparadores emocionales son situaciones, palabras, olores, sonidos o imágenes que nos transportan a un momento del pasado. Actúan como detonantes de recuerdos o emociones que estaban latentes en el fondo de nuestra conciencia. En el presente, estos disparadores pueden activar respuestas emocionales que parecen exageradas, pero que en realidad son respuestas a una carga emocional o al recuerdo de un suceso pasado.

Estos sucesos pueden ser traumáticos o simplemente incómodos, y nuestras mentes los almacenan para protegernos. Sin embargo, cuando son activados por disparadores en el presente, estas partes de nosotros que estaban en reposo pueden salir a la superficie y tomar el control de nuestras emociones y comportamientos.

Identificar estos disparadores es el primer paso para gestionar nuestras reacciones a ellos. Llevar un diario de situaciones que provocan emociones intensas y luego reflexionar sobre por qué pueden estar ocurriendo puede ser útil. ¿Qué fue lo que realmente provocó la reacción? ¿A qué recuerdos o experiencias pasadas nos remite esa situación?

Entender nuestros disparadores emocionales también puede ayudarnos a comprender nuestras relaciones con los demás. Si somos capaces de identificar cuándo estamos siendo activados, podemos comunicar nuestras necesidades a los demás de manera más eficaz y trabajar para disminuir nuestra respuesta a estos disparadores en el futuro.

## Profundizando en Nuestras Emociones y Continuando el Viaje

Afrontar y explorar la intensidad de las emociones que surgen cuando se activa un disparador puede ser un viaje profundamente personal y, a veces, desafiante. Pero esta exploración puede ser enormemente beneficioso. Al abrirnos con curiosidad a estas emociones, podemos comenzar a entenderlas mejor, a apreciar su origen y a aprender a manejarlas de manera más efectiva.

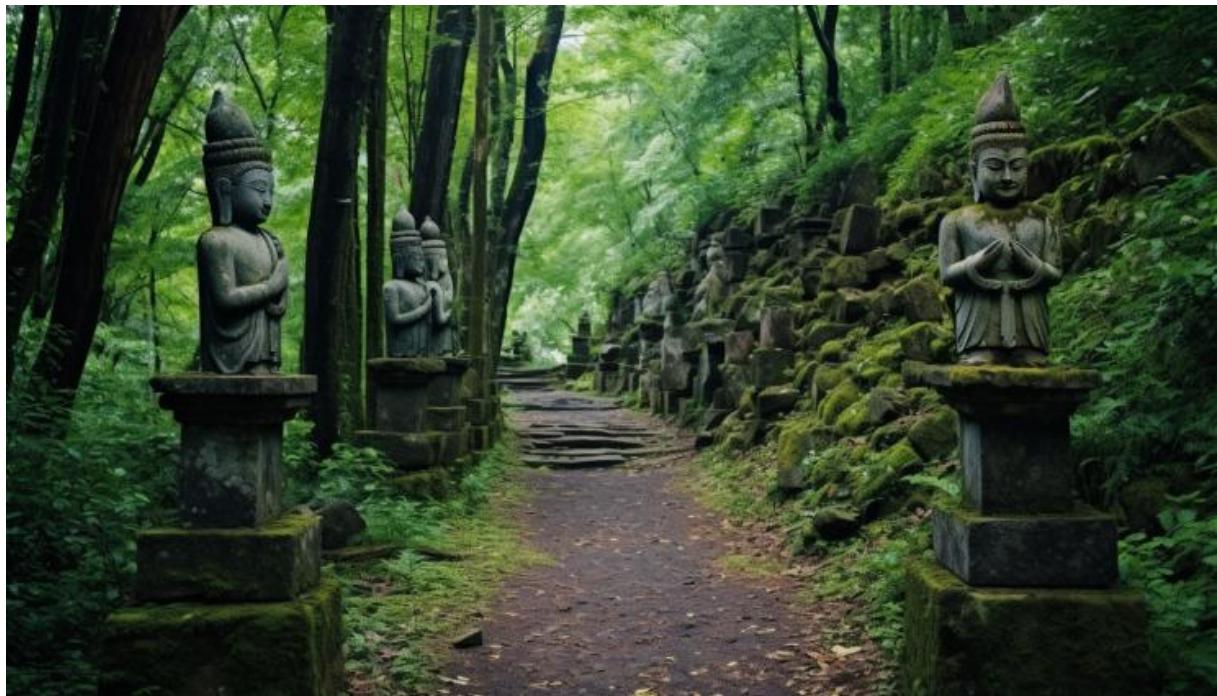
Tomémonos un momento para realmente sentir esa emoción intensa y observarla con curiosidad. ¿Qué nos está diciendo? ¿Hay alguna necesidad o deseo insatisfecho que esta emoción está intentando destacar? ¿Qué teme que suceda esta parte de nosotros? ¿Qué está intentando advertirnos esta emoción?

Este trabajo puede llevar tiempo y paciencia, pero el viaje merece la pena. A medida que empezamos a comprender mejor estas partes de nosotros mismos, podemos aprender a responder a los disparadores de una manera más saludable y equilibrada.

Aquí es donde modelos terapéuticos como el Sistema de Familia Interna (IFS) pueden ser útiles. En el IFS, estas partes emocionales son vistas como subpersonalidades, cada una con su propio conjunto de experiencias y recuerdos. Trabajar con estas partes puede ayudarnos a desactivar los disparadores y permitirnos responder de manera más tranquila y centrada en situaciones que anteriormente podrían haber provocado una reacción intensa.

En última instancia, entender y trabajar con nuestros disparadores es una parte esencial de nuestro crecimiento y desarrollo emocional. Al acoger estas partes de nosotros mismos que han estado en reposo, podemos comenzar a sanar y a vivir vidas más plenas y auténticas.

Si te interesa profundizar aún más en la comprensión de estas partes internas y cómo interactúan con los disparadores emocionales, te invitamos a leer nuestro artículo "Comprendiendo Nuestras Partes Internas: Un Viaje Hacia el Autoconocimiento". Este artículo se centra en cómo podemos identificar y entender mejor estas partes de nosotros mismos y proporciona una visión más detallada del trabajo con el modelo terapéutico del Sistema de Familia Interna (IFS).



## Recomendaciones para quienes inician un proceso terapéutico con IFS

### Un camino hacia el autoconocimiento y la sanación

Iniciar una terapia con el enfoque del Modelo de los Sistemas Familiares Internos (IFS, por sus siglas en inglés) puede ser un paso desafiante, pero también profundamente gratificante. Este modelo considera que la mente está compuesta por múltiples partes o subpersonalidades, cada una con su propia perspectiva, intereses, recuerdos y puntos de vista. Ya sea que estés considerando la terapia con IFS o recién comenzando, aquí te proporcionamos algunos consejos útiles para aprovechar al máximo tu experiencia.

- **Mantén una mente abierta:** IFS puede ser un enfoque diferente a lo que estás acostumbrado en terapia. Ven con una actitud abierta, dispuesto a explorar y entender las diferentes partes de ti mismo.
- **Sé paciente contigo mismo:** El trabajo con IFS es un proceso y, aunque es notablemente rápido comparado con otros métodos, cada persona tiene su propio ritmo de cambio y curación. Si bien es natural querer ver resultados rápidos. Tomarte el tiempo necesario para comprender y sanar tus partes internas es fundamental para un cambio duradero y significativo.
- **Recorre el camino junto a tu terapeuta:** La terapia con IFS es un proceso colaborativo en el que tu terapeuta es un guía y apoyo. Sin embargo, recuerda que el verdadero terapeuta eres tú: tu Ser interior, un núcleo de compasión y sabiduría. Siempre tienes la capacidad de acceder a la

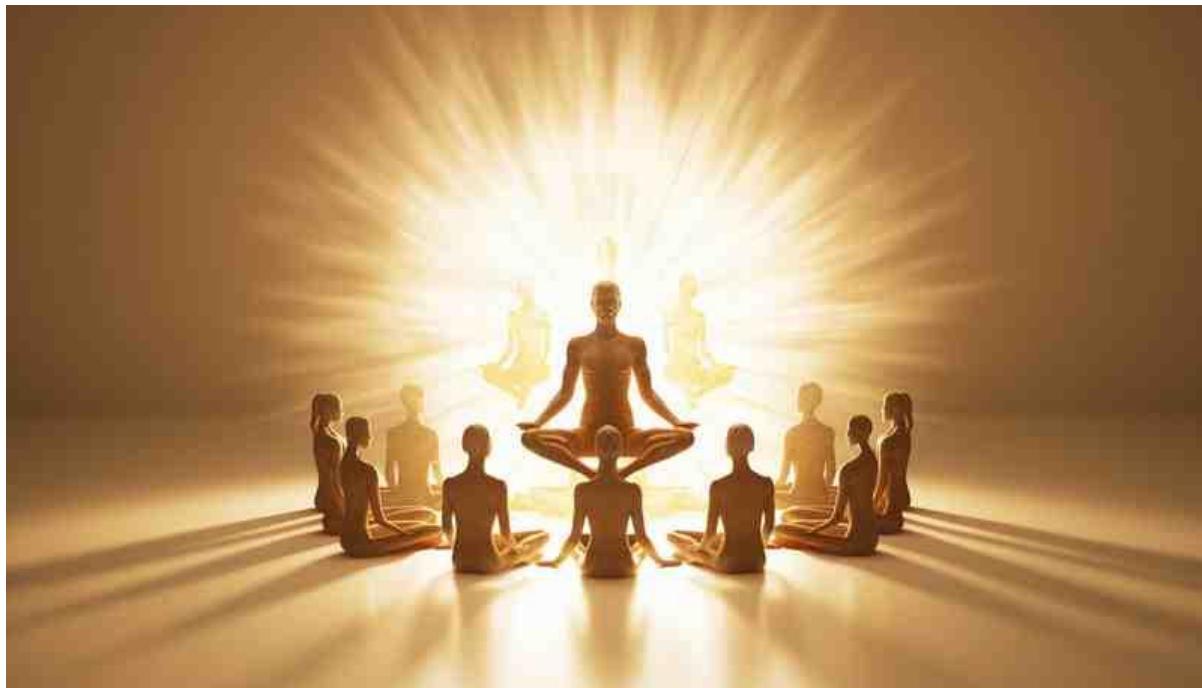
verdad de tu ser interno. Tu terapeuta externo es un acompañante en tu viaje, brindándote apoyo y orientación en tu proceso de autoexploración y sanación.

- **No temas a las emociones intensas:** Durante la terapia con IFS, es posible que explores partes de ti mismo que están heridas o traumatizadas, lo cual puede generar emociones intensas. Es normal que surjan resistencias en el proceso. Sin embargo, recuerda que es importante abordar este tema con tu terapeuta para avanzar de manera segura y respetuosa, en acuerdo con tus partes protectoras. Tus miedos y preocupaciones son válidos, y es fundamental que tus partes sean escuchadas, comprendidas y consideradas en el proceso terapéutico. Esta experiencia es parte natural del camino hacia la sanación y el crecimiento personal.
- **Realiza trabajo personal entre sesiones:** El trabajo terapéutico no termina cuando sales de la consulta de tu terapeuta. En realidad, lo que haces entre las sesiones puede ser igualmente crucial. Aquí te dejamos algunas sugerencias:
  - Usar el lenguaje de las partes: Aprende a reconocer y hablar de tus partes. Identificar y entender las diferentes subpersonalidades en tu interior es un proceso que puede ser reforzado entre sesiones.
  - Mantener un diario personal: Considera llevar un diario donde puedas reflexionar sobre tus sesiones, escribir sobre tus partes y cómo se manifiestan en tu vida diaria.
  - Dibujar o expresarte creativamente: Si te sientes cómodo dibujando, considera la posibilidad de usar el dibujo para representar visualmente tus partes.
  - Crear espacios de reflexión, introspección y encuentro con las partes: Dedica tiempo a estar contigo mismo y a encontrarte con tus partes. Esto podría ser a través de la meditación, la quietud en la naturaleza, o simplemente dedicando un tiempo tranquilo para reflexionar.
- **Confía en el modelo y en el proceso:** Recuerda que todos tenemos una capacidad innata de sanación dentro de nuestro ser. Aunque la terapia con IFS puede ser desafiante, confía en el modelo y en el proceso terapéutico. IFS tiene más de 40 años de desarrollo, está respaldado por evidencia empírica y el trabajo de mucha gente.

Estos consejos están diseñados para ayudarte a facilitar tu viaje de autoconocimiento y sanación. Cada paso que tomes en este camino es un paso hacia una versión más saludable, más feliz y más auténtica de ti mismo.

Recuerda, el objetivo de la terapia con IFS no es eliminar o cambiar tus partes, sino ayudarte a entenderlas y aceptarlas, creando un sentido interno de armonía y paz. Este enfoque puede ser transformador, permitiéndote vivir una vida más plena y conectada contigo mismo y con los demás.

Bienvenido a este viaje de descubrimiento y sanación con IFS. Estamos contigo en cada paso del camino.



## ¡Tus Partes Tienen Que Conocerte!

¿Has considerado alguna vez que dentro de ti hay una multitud de voces, de "partes", cada una con su propia perspectiva, deseos, miedos y funciones? ¿Y si te dijera que estas partes internas, para funcionar de la manera más sana y beneficiosa, necesitan conocerte realmente?

Todos tenemos una identidad central, una esencia, conocida en algunos círculos como el "Self". Este "Self" debería ser el conductor principal de nuestro vehículo interno, el que está al mando. Sin embargo, para que nuestras partes internas puedan confiar en este "Self" y permitirle tomar el control, necesitan conocerlo.

Aquí es donde el modelo de los Sistemas Familiares Internos (IFS) ofrece una visión reveladora. Según la IFS, el "Self" no es una amenaza para nuestras partes, sino un aliado. Cuando el "Self" está al mando, nuestras partes internas no están siendo ignoradas o reprimidas, sino comprendidas y cuidadas.

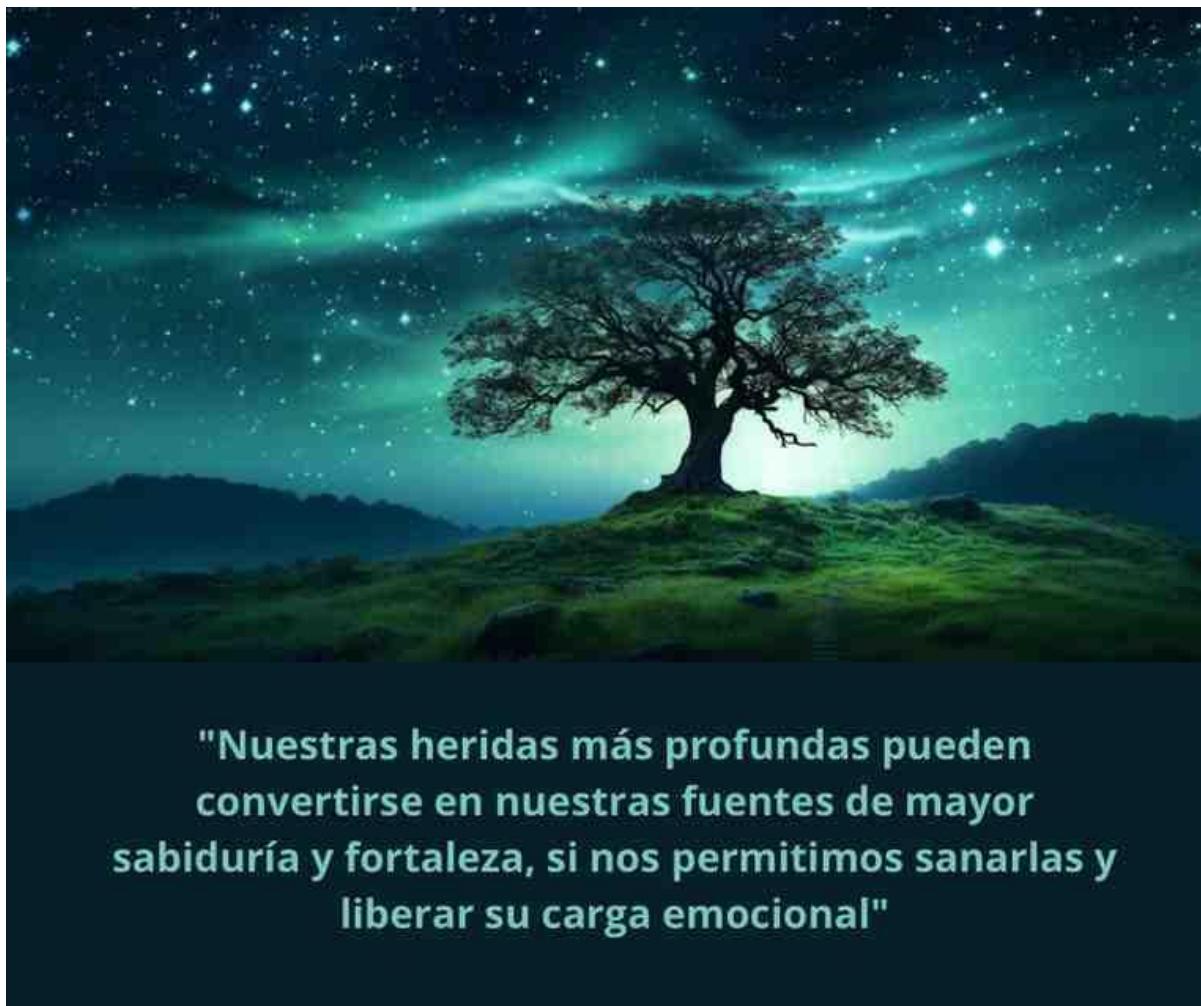
Este reconocimiento ocurre a través de un proceso de comunicación y confianza. A medida que el "Self" se acerca a cada parte con curiosidad, compasión y calma, y muestra una disposición para entender y atender sus necesidades, estas partes empiezan a confiar en él. Empiezan a ver que el "Self" puede proporcionarles seguridad y liberarlas de las cargas que han estado llevando.

Cuando nuestras partes internas confían en nuestro "Self" y le permiten tomar el control, ocurre una transformación. Estas partes empiezan a liberar sus cargas emocionales, sus creencias limitantes, sus roles y responsabilidades innecesarios. Se liberan para ser lo que realmente son y lo que realmente quieren ser.

Esto trae una nueva energía a nuestras relaciones y una paz profunda y armonía a nuestro sistema interno. Nos permite vivir de una manera más auténtica, alineada y satisfactoria. Nos permite sanar.

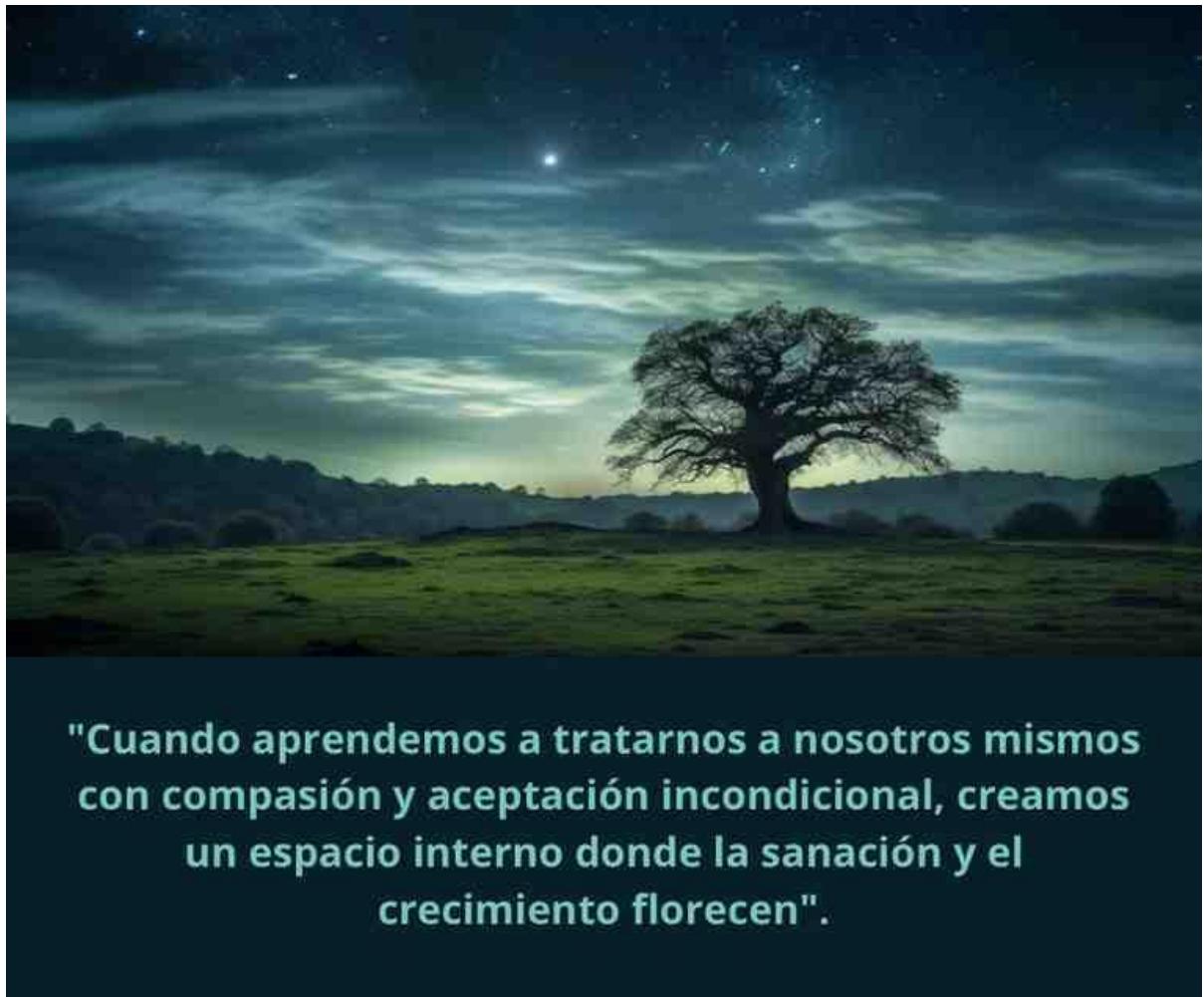
Porque cuando nuestras partes internas realmente nos conocen, podemos empezar a vivir nuestra vida desde nuestra verdadera esencia, llevando una luz de amor, paz y comprensión a cada rincón de nuestro ser.

Reflexiones IFS

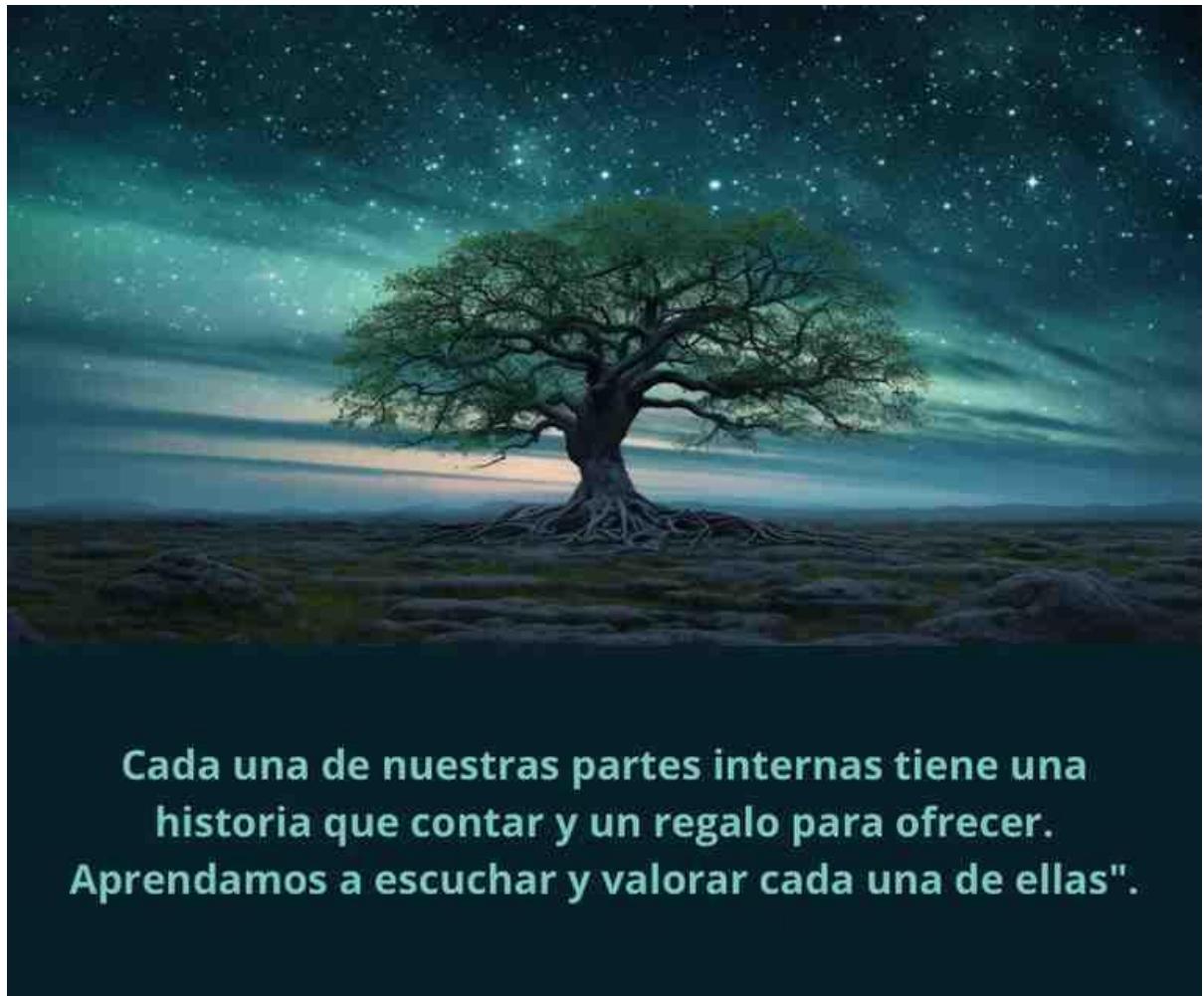


**"Nuestras heridas más profundas pueden convertirse en nuestras fuentes de mayor sabiduría y fortaleza, si nos permitimos sanarlas y liberar su carga emocional"**

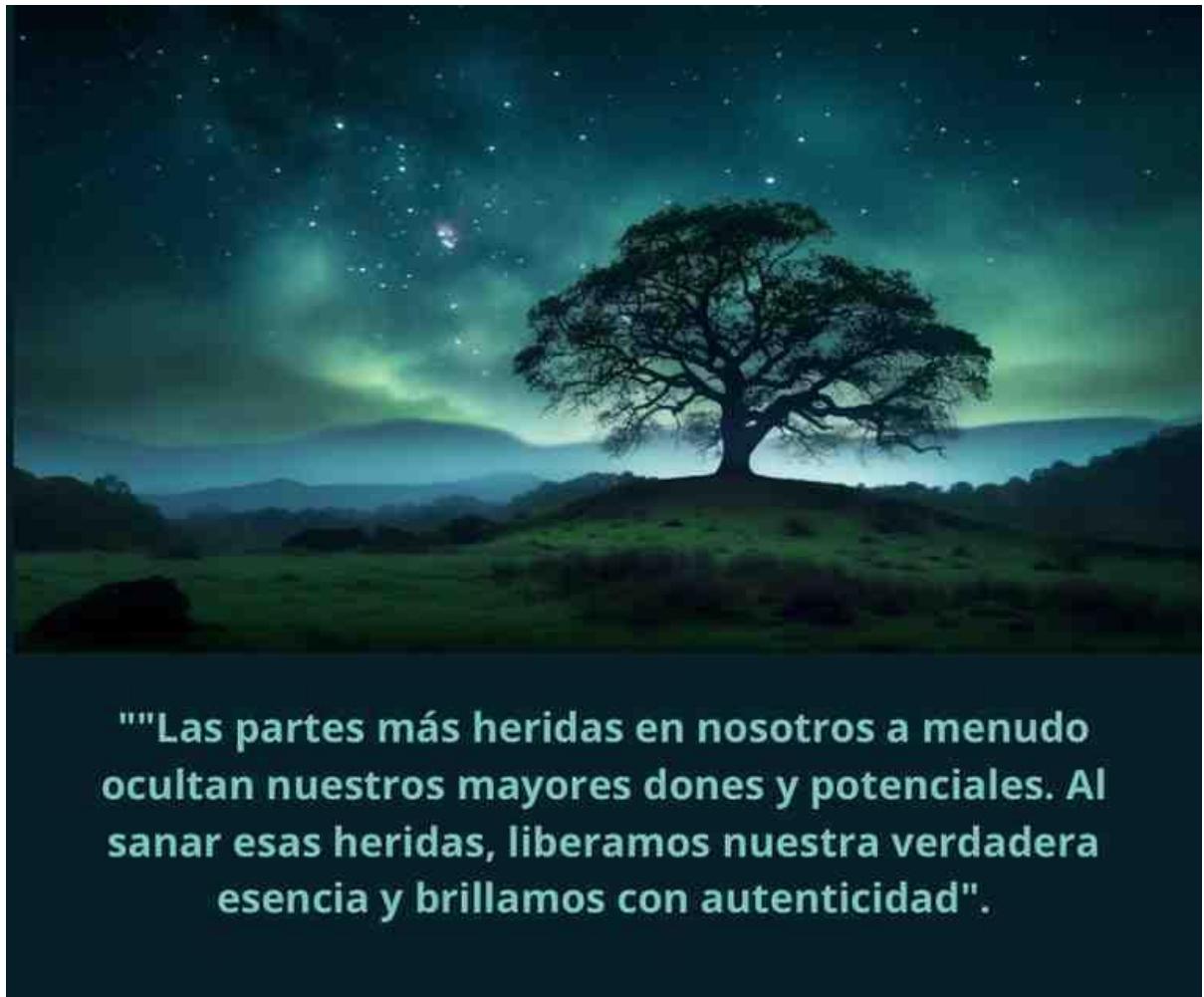
/



**"Cuando aprendemos a tratarnos a nosotros mismos con compasión y aceptación incondicional, creamos un espacio interno donde la sanación y el crecimiento florecen".**



**Cada una de nuestras partes internas tiene una historia que contar y un regalo para ofrecer. Aprendamos a escuchar y valorar cada una de ellas".**



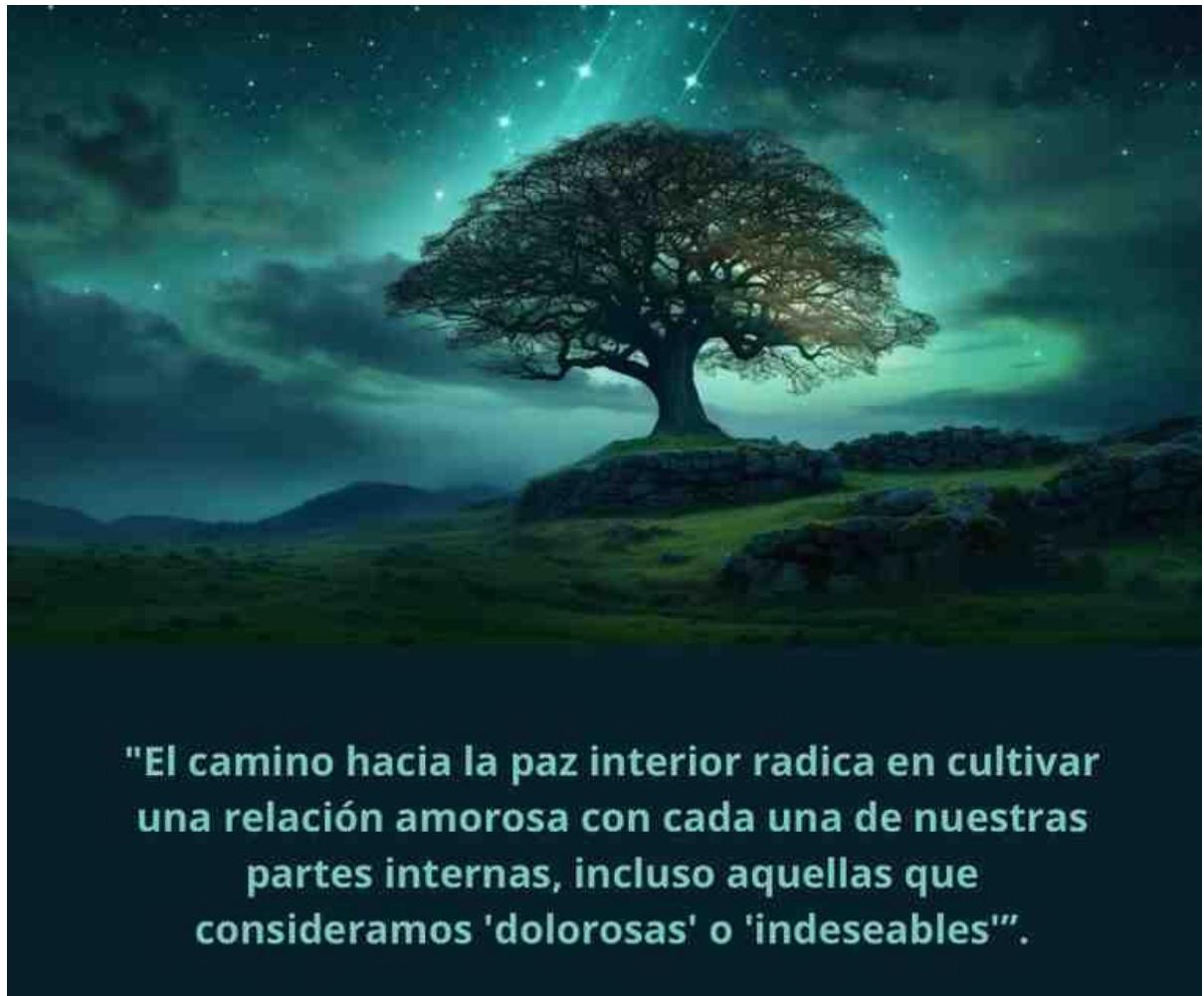
**""Las partes más heridas en nosotros a menudo ocultan nuestros mayores dones y potenciales. Al sanar esas heridas, liberamos nuestra verdadera esencia y brillamos con autenticidad".**



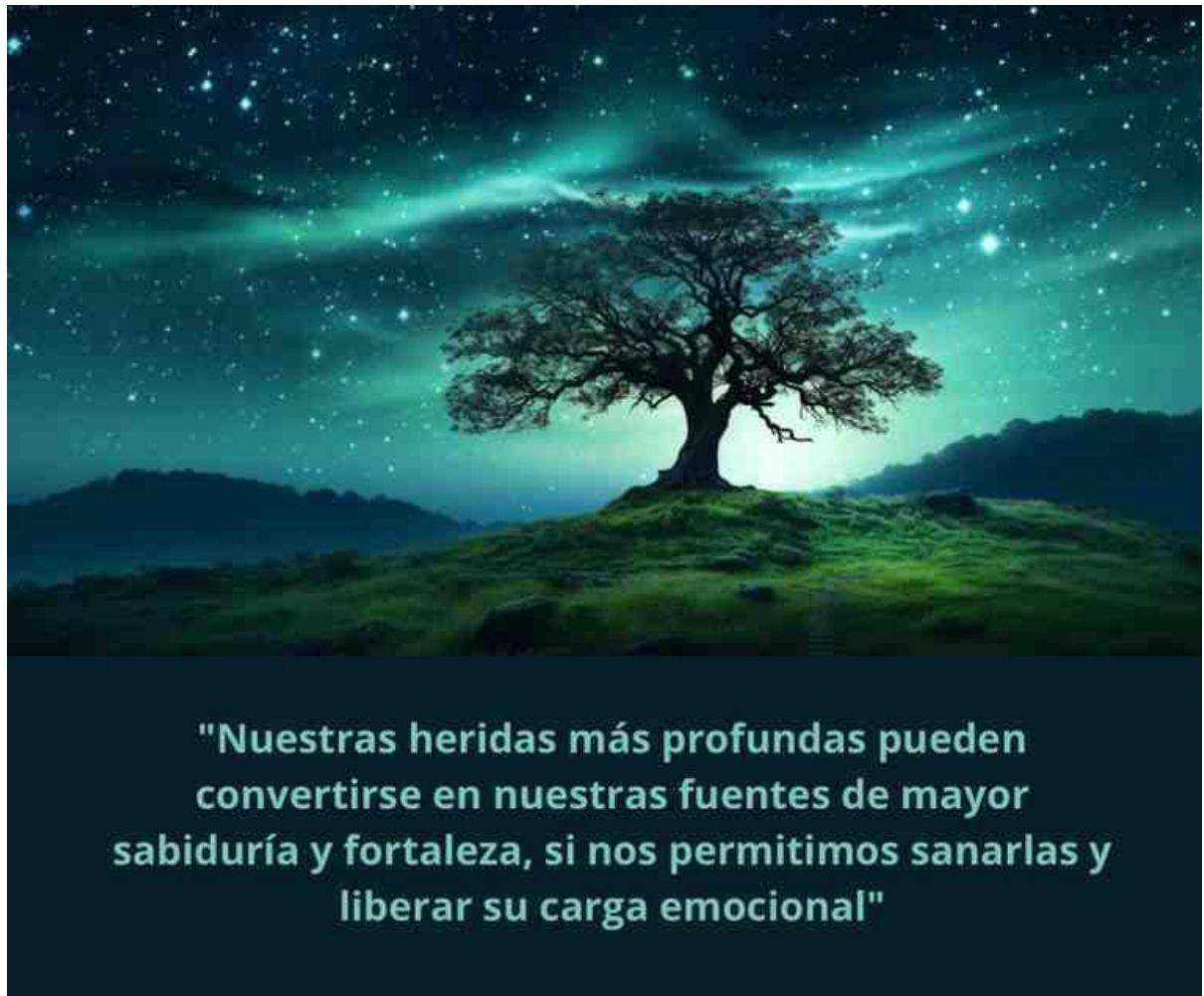
**"Cuando reconocemos y abrazamos nuestra propia complejidad interna, estamos más capacitados para comprender y conectar de manera auténtica con la complejidad de los demás".**



**""La verdadera curación no se trata de deshacernos de nuestras partes, sino de integrarlas y aprender a trabajar juntas en beneficio de nuestro bienestar holístico".**



**"El camino hacia la paz interior radica en cultivar una relación amorosa con cada una de nuestras partes internas, incluso aquellas que consideramos 'dolorosas' o 'indeseables'".**



**"Nuestras heridas más profundas pueden convertirse en nuestras fuentes de mayor sabiduría y fortaleza, si nos permitimos sanarlas y liberar su carga emocional"**



## Descubre IFS: Un Camino Hacia la Armonía Interior

¿Alguna vez te has cuestionado por qué ciertos aspectos de tu personalidad parecen complicarte la vida? ¿Te has preguntado por qué sientes lo que sientes, o por qué no actúas como realmente deseas hacerlo?

Te presentamos una forma revolucionaria de entender y sanar esas partes internas que causan conflictos y bloqueos emocionales. El Modelo de los Sistemas Familiares Internos (IFS) puede ser la respuesta que has estado buscando.

En lugar de suprimir estas emociones, IFS te propone explorar y comprender estas partes internas, descubriendo sus necesidades y motivaciones. Este enfoque innovador no solo reconoce la sabiduría y capacidad de sanación de tu Ser Interior, sino que también te brinda una guía para establecer una relación amorosa y respetuosa con todas tus partes, entendiendo por qué actúan de la manera que lo hacen.

IFS no es solo una terapia, es un viaje de auto-descubrimiento y crecimiento personal que te permite alcanzar un nuevo nivel de armonía interior y desbloquear todo tu potencial.

Ahora es el momento de descubrir el poder transformador de IFS y embarcarte en tu propio viaje hacia la sanación.

¡Te damos la bienvenida a la exploración de IFS, el camino hacia una vida más plena y conectada!



## El Despertar Interno de Isa (parte 1/4)

Sara estaba en su lugar favorito del mundo, su tranquilo rincón en la biblioteca local, cuando su amiga Isa se unió a ella. Había algo en el rostro de Isa, una suavidad y una serenidad, que captó la atención de Sara. No era la misma Isa que solía conocer.

"Te ves diferente, Isa", comentó Sara.

Isa sonrió, una sonrisa llena de significado y comprensión interna. "He estado trabajando con mi terapeuta en la terapia de Internal Family Systems (IFS)", dijo Isa.

Sara, intrigada, preguntó más sobre el proceso y eso llevó a Isa a relatarle su viaje reciente.

"Hace un tiempo, estaba lidiando con algo bastante personal. Era como si una parte de mí siempre estuviera a la defensiva, como si estuviera constantemente en guardia. Me estaba afectando en todos los aspectos de mi vida. Mi terapeuta me ayudó a identificar estas emociones y creencias defensivas como una 'parte protectora' de mí misma", explicó Isa.

"A través de la terapia de IFS, empecé a observar y entender a esta parte protectora. Comprendí que su trabajo era mantenerme segura y protegerme, pero estaba creando más problemas que soluciones. Y lo que era aún más interesante era que, mientras más estudiaba a esta parte protectora,

más entendía que no sólo estaba protegiéndome de las amenazas externas, sino también de las internas".

Isa hizo una pausa, recogiendo sus pensamientos antes de continuar, "Descubrí que había otra parte de mí, una parte más profunda y delicada, que estaba siendo protegida por esta parte protectora. Era una parte herida, llena de viejos miedos y dolores que había enterrado hace mucho tiempo. Esta parte herida era el verdadero origen de mi constante estado defensivo".

Sara se quedó en silencio, asimilando la historia de Isa. "Debe haber sido una gran sorpresa para ti", dijo finalmente.

"Lo fue", asintió Isa, "pero también fue liberador. Ahora que conozco a estas partes de mí, puedo empezar a curarlas. Ya no tengo que estar a la defensiva todo el tiempo. Y aunque todavía tengo un largo camino por recorrer, por primera vez en mucho tiempo, siento que realmente me estoy moviendo hacia adelante".

Sara sonrió, emocionada por su amiga. Se sintió inspirada por la valentía de Isa y la forma en que estaba abordando sus problemas de frente. Tal vez, pensó, ella también podría encontrar su propio camino hacia la curación.



## El Despertar Interno de Isa (parte 2/4)

Isa asintió ante la observación de Sara, una sombra de tristeza en sus ojos. "Sí, esa parte herida, a veces se le llama el 'exiliado' en la terapia de IFS. Y tienes razón, se sentía muy abandonada, muy sola."

Continuó, "Esa parte de mí era una niña asustada y herida que se sentía rechazada y abandonada. Había estado tan asustada y herida que me la había guardado muy adentro, intentando olvidarla. Y por eso se convirtió en una 'exiliada'. Pero cada vez que algo en mi vida activaba esos viejos miedos y heridas, la parte protectora se ponía en marcha, tratando de mantener a raya el dolor."

El rostro de Isa se suavizó mientras recordaba su viaje de descubrimiento. "La primera vez que conecté con mi exiliada, fue algo abrumador. Fue doloroso darme cuenta de lo mucho que había estado sufriendo. Pero trabajando con mi terapeuta, pronto me di cuenta de que mi exiliada no necesitaba estar en la oscuridad. Necesitaba ser vista, ser escuchada, ser sanada."

"Y una vez que entendí eso, las cosas empezaron a cambiar. Comencé a trabajar con mi parte protectora, ayudándola a comprender que no necesitaba estar siempre en guardia. Que podía relajarse y permitirme sanar a mi exiliada. Este proceso llevó algo de tiempo, pero una vez que mi parte protectora pudo reconocerme me abrió las puertas y fue muy liberador."

Isa sonrió, "Y eso es lo que ves en mí ahora. No estoy completamente curada, todavía tengo trabajo por hacer. Pero he comenzado a sanar, y eso ha cambiado todo para mí."

Sara escuchó con atención, sintiendo una profunda admiración por la valentía y la fuerza de Isa. Y mientras Isa compartía su historia, Sara comenzó a comprender que todos llevamos partes heridas en nosotros, y que con compasión y comprensión, también podemos empezar a sanarlas.



## El Despertar Interno de Isa (parte 3/4)

Isa reconoció, "Sí, Sara. Cuando comencé a comprender lo que mi exiliada había estado experimentando, me inundó una oleada de compasión. Quería ayudar a esa pequeña niña que había estado tan asustada y sola durante tanto tiempo. Pero rápidamente me di cuenta de que no podía hacerlo sola. Necesitaba más ayuda."

Miró a su amiga con una mirada determinada. "Así que, en mis sesiones de terapia, comencé a explorar qué otras partes estaban activas en mi sistema. Había partes que intentaban mantener el control, evitar el dolor, distraerme del trabajo de curación. También había partes que juzgaban y criticaban, partes que temían el cambio y la vulnerabilidad."

Isa continuó, "Al reconocer y entender a estas partes, pude empezar a trabajar con ellas. Les ofrecí compasión y entendimiento, al igual que a mi exiliada. Y con el tiempo, comenzaron a suavizarse y a permitirme acceder a mi exiliada."

Isa explicó que este proceso no fue fácil ni rápido. "Fue un camino lleno de obstáculos, pero también lleno de crecimiento y autodescubrimiento. Y a pesar de todos los desafíos, siento una gratitud inmensa. Porque este proceso me ha permitido conocerme realmente y comenzar a sanar de manera auténtica."

Sara asintió, sintiéndose conmovida e inspirada por las palabras de Isa. Y aunque sabía que cada viaje de curación era único, no pudo evitar sentir esperanza. Si Isa podía navegar a través de su dolor y empezar a sanar, tal vez ella también pudiera hacerlo.



## El Despertar interno de Isa (parte 4/4)

### Parte 4: Integración y Recuperación

Isa se reunió con Sara otra vez en su rincón favorito de la biblioteca, la tranquilidad del lugar añadía un nivel de serenidad a su conversación.

"¿Sabes, Sara?" comenzó Isa, "después de reconocer a mi exiliada y trabajar con mis partes protectoras, me encontré con una nueva etapa en mi viaje de sanación: la integración."

Sara asintió con interés, "¿A qué te refieres con integración?"

Isa explicó: "Una vez que pude reconocer y comprender a mis diferentes partes, y que comencé a sanar a mi exiliada, me di cuenta de que el trabajo no terminaba ahí. Cada una de mis partes tenía atributos únicos y fortalezas que, cuando se utilizaban de manera saludable y equilibrada, podrían ayudarme a crecer y a florecer."

Isa continuó: "Por ejemplo, mi parte protectora que siempre estaba en guardia, descubrí que tenía una increíble fortaleza y resistencia. Mi crítica interna, que a veces podía ser bastante dura, en realidad tenía un agudo ojo para los detalles y una gran motivación para mejorar. Mi exiliada, a pesar de todo su dolor, tenía una profunda capacidad de empatía y amor. Todas estas partes, a pesar de sus roles problemáticos anteriores, tenían aspectos positivos que podían contribuir a mi crecimiento."

"Eso suena increíble, Isa", dijo Sara, claramente emocionada por el progreso de su amiga. "¿Y cómo integrarte todas estas partes?"

"La integración fue, y aún es, un proceso", respondió Isa. "Tuve que aprender a comunicarme con mis partes, a entender sus miedos y necesidades y a trabajar con ellas en lugar de contra ellas. Empezamos a funcionar más como un equipo, cada una aportando sus fortalezas y apoyándome en mi viaje de curación."

Isa concluyó: "El resultado fue una sensación de totalidad que nunca antes había experimentado. Ya no siento que estoy luchando contra mí misma. Me siento más en paz, más centrada. Y lo más importante, siento que finalmente estoy en el camino hacia una auténtica sanación y crecimiento."

Sara sonrió, llenándose de esperanza e inspiración al ver el progreso de Isa. Fue una poderosa lección de que cada parte de nosotros, incluso las que podemos ver como negativas o problemáticas, tienen un valor y un propósito. Y a través de la comprensión y la integración, podemos encontrar una manera de curar y crecer.



## Diferencias entre un Practicante y un Terapeuta en IFS (Internal Family Systems)

El Internal Family Systems (IFS) es un enfoque terapéutico que considera la mente humana como una colección de subpersonalidades, o "partes", cada una con su propio conjunto de emociones, creencias y comportamientos. Esta teoría ayuda a las personas a entender y gestionar estas diferentes "partes" de sí mismas en un esfuerzo por alcanzar una mayor armonía mental y emocional.

Dentro de este marco terapéutico, existen roles significativamente distintos: el practicante de IFS y el terapeuta de IFS. Aunque ambos trabajan con el modelo de IFS, hay diferencias importantes en términos de formación, experiencia y capacidad para proporcionar tratamiento.

### Practicante de IFS

Un practicante de IFS es alguien que ha recibido formación en el modelo IFS y lo utiliza como parte de su práctica profesional o personal. Esta formación puede variar en términos de duración e intensidad, pero suele incluir la comprensión de la teoría IFS, el aprendizaje de las técnicas y habilidades específicas del IFS, y la aplicación de estas técnicas y habilidades en una variedad de contextos.

Los practicantes de IFS pueden ser profesionales de la salud mental, pero también pueden ser coaches, trabajadores sociales, consejeros, o incluso personas que utilizan el IFS en su propio camino de crecimiento personal. Aunque están equipados para ayudar a los individuos a navegar y trabajar con sus "partes", no están calificados ni autorizados para diagnosticar o tratar trastornos mentales.

### **Terapeuta de IFS**

Un terapeuta de IFS, por otro lado, es un profesional de la salud mental licenciado que ha completado una formación avanzada en IFS. Esta formación no sólo incluye el dominio de la teoría y las técnicas de IFS, sino también la supervisión clínica y la formación en diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales.

Los terapeutas de IFS están equipados para trabajar con una gama más amplia de problemas emocionales y mentales, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de alimentación, traumas y más. Pueden utilizar el IFS como su enfoque principal, o pueden integrarlo con otros enfoques terapéuticos dependiendo de las necesidades del individuo.

En resumen, la diferencia principal entre un practicante de IFS y un terapeuta de IFS reside en su nivel de formación y su capacidad para tratar trastornos mentales. Mientras que un practicante puede ser muy útil para ayudar a las personas a entender y gestionar sus "partes", un terapeuta de IFS está mejor equipado para trabajar con individuos que luchan con problemas más severos o crónicos de salud mental.



## Certificación IFS: Proceso, Beneficios y Tarifas

El Instituto IFS (Internal Family Systems) ofrece un proceso de certificación estructurado para aquellos que buscan demostrar su competencia y experiencia en la práctica del modelo IFS. Su nuevo proceso de certificación modernizado garantiza claridad y establece un "estándar de oro" aplicable a nivel mundial para la experiencia de IFS. La certificación añade consistencia en la práctica de IFS al proporcionar un reconocimiento a aquellos que han demostrado habilidades avanzadas en el modelo. El proceso de certificación comienza después de completar una formación de nivel 1 y no es un proceso de nivel de entrada, requiriendo experiencia de campo relevante antes de comenzar.

Para avanzar en el proceso de certificación, los interesados pueden contactar al Instituto IFS a través de [Certification@ifs-institute.com](mailto:Certification@ifs-institute.com). Allí podrán establecer su candidatura y adquirir los materiales necesarios después de completar la Capacitación de Nivel 1. Es importante tener en cuenta que el proceso de certificación puede iniciarse una vez que se haya completado exitosamente la Capacitación de Nivel 1. Durante todo el proceso, el Instituto IFS ofrece apoyo y orientación a los candidatos que buscan obtener la certificación en IFS.

### Beneficios de la Certificación IFS

Los individuos que obtienen la certificación IFS obtienen los siguientes beneficios:

- Derecho de usar el título "Certificado por IFS" en publicidad personal.
- Listado prioritario en el Directorio del Instituto IFS.
- Puede solicitar que se revise la programación avanzada para los créditos de educación continua de IFS para la recertificación.
- Potencial de crecimiento con el Instituto: para terapeutas certificados por IFS, este es el primer paso en el camino para convertirse en un [Consultor Clínico Aprobado por IFS](#) o avanzar hacia la ruta de [Entrenador](#).

## PRERREQUISITOS PARA APLICAR COMO CANDIDATO A LA CERTIFICACIÓN IFS

### Terapeuta Certificado IFS

Para postularse para convertirse en un terapeuta certificado por IFS, el solicitante debe certificar que:

- El solicitante ha obtenido una maestría en un campo de servicios humanos o cualquier otro título de salud mental apropiado según lo define su país de práctica, y
- Está autorizado, registrado y/o certificado para la práctica clínica en su país de residencia.

### Practicante Profesional certificado de IFS

Para solicitar convertirse en un practicante profesional certificado de IFS se requiere:

- Estar registrado o certificado en su propio campo de práctica. El alcance profesional de la práctica está determinado por los antecedentes profesionales de la persona antes de la certificación IFS, incluso para los solicitantes ubicados en países sin sistemas de registro.

## CRITERIOS GENERALES DE ELEGIBILIDAD PARA LA CERTIFICACIÓN COMO TERAPEUTA O PROFESIONAL DE IFS

*El solicitante debe cumplir con los cinco requisitos enumerados a continuación.*

### Requisito 1: Finalización exitosa de:

- Un programa de capacitación IFS de Nivel 1 y un de nivel 2 **o**,
- Un Nivel 1 y un Nivel 1 como Asistente de Programa

*Cualquiera de las dos opciones son válidas.*

*Se requiere haber obtenido el Certificado de finalización correspondiente.*

**Requisito 2: Documentación que demuestre un mínimo de 2 años y 200 horas de aplicación práctica regular de IFS post-IFS Nivel 1 en el campo de práctica relevante del solicitante.**

Esto debe ser confirmado y firmado por su Consultor Clínico Aprobado por IFS-I. Los consultores clínicos aprobados por IFS-I pueden pedirle que solicite una nota que confirme su práctica de un supervisor o compañero de trabajo si se requiere verificación adicional.

### Requisito 3: Documentación de 30 horas de educación continua de IFS y consulta clínica de IFS, como se indica a continuación:

- 15 horas de créditos de educación continua de IFS y
- 15 horas de consulta clínica IFS con un consultor clínico aprobado por IFS  
(7 horas deben ser consultas individuales; 6 participantes por grupo como máximo)

### Requisito 4: Recomendación de Consultor Clínico Aprobado por IFS-I

El solicitante debe hacer arreglos para que el(los) Consultor(es):

- Registro de 2 años y un mínimo de 200 horas de horas directas de IFS
- Confirmar la finalización de las horas de consulta requeridas
- Observar al solicitante en una sesión en vivo o grabada, una demostración o un juego de roles
- Completar los formularios de consultoría requeridos y hacer una recomendación para la certificación

### Requisito 5: Revisión de sesión grabada o Revisión de sesión en vivo

Las sesiones grabadas y en vivo son revisadas por instructores IFS Lead, Co-Lead o AT actualmente activos que son revisores de certificación y también están calificados para revisar videos y sesiones en vivo.

Los solicitantes deben enviar a un revisor de certificación una grabación de buena calidad de una sesión de aproximadamente 45 a 60 minutos con una persona en el marco de una sesión de trabajo de IFS. O programar un horario en el que el revisor pueda unirse para una sesión de IFS en vivo de la misma duración. Tarifa plana de \$200 para revisión de sesión de video de hasta 60 minutos que se pagará directamente al revisor de certificación.

Encuentre una lista actualizada de revisores de video de certificación IFS [aquí](#)

**Tanto para las Revisiones de sesiones grabadas como en vivo, el solicitante debe proporcionar:**

- Un resumen de una página que describe el contexto y/o contrato sobre el alcance del proceso/sesión de trabajo de IFS.
- Un resumen de una página que detalla las habilidades y aspectos del modelo IFS ejemplificado
- Una autoevaluación de una página de los límites de crecimiento propios del solicitante, así como sus puntos fuertes en la(s) sesión(es). Esto podría tomar la forma de una autoevaluación de Self

and Parts para describir cómo el solicitante mantiene e identifica su propia energía Self en la sesión, y cómo trabaja con las partes de su terapeuta que pueden activarse.

#### **Detalles de la revisión de video:**

- Si el video excede los 60 minutos, las tarifas adicionales se prorrtearán a una tarifa de \$200. El solicitante debe confirmar las tarifas adicionales con el revisor de certificación antes de enviar el video de más de 60 minutos
- No se permiten relaciones personales duales entre el solicitante y su revisor de certificación (el solicitante no puede utilizar a su consultor como su revisor de video)
- El Revisor de Certificación proporcionará comentarios sobre la sesión de video en forma de una breve nota por escrito que enumera las fortalezas y las ventajas.
- Las solicitudes adicionales de informe se cobrarán según la tarifa por hora acordada por el revisor de certificación.

#### **Evaluación y retroalimentación de sesiones grabadas o sesiones en vivo**

El revisor de certificación evaluará el nivel de habilidad del solicitante de acuerdo con las listas de competencias a continuación con el formulario de evaluación requerido provisto en los materiales de la solicitud. Si el solicitante no cumple con las competencias requeridas, deberá enviar otra sesión de video o realizar otra sesión en vivo con el mismo revisor de certificación. Si se determina que el solicitante en dos ocasiones no está listo para la Certificación, el Revisor hará recomendaciones para consultas o capacitación adicionales, de acuerdo con los estándares de certificación. Para la tercera revisión, los solicitantes tienen la oportunidad de elegir un nuevo revisor de certificación. Después del tercer intento, recomendamos que los solicitantes determinen un plan de aprendizaje de 1 año en función de los comentarios recibidos antes de su próxima revisión de video. Todas las decisiones del Revisor son definitivas. Se debe enviar un nuevo video para cada nueva revisión.

#### **Lista de competencias de revisión de sesiones grabadas o en vivo**

Se requiere que un solicitante demuestre las siguientes competencias para una revisión de sesión grabada o en vivo exitosa (consulte el formulario de revisión de certificación para obtener una lista completa) :

- El terapeuta demuestra Self Energy a lo largo de la(s) sesión(es) y gestiona la interferencia de sus propias partes si es necesario.
- Escucha el problema que se presenta e identifica las partes clave involucradas
- Acuerda con el cliente el trabajo con partes objetivo
- Extiende/aumenta la energía propia del cliente a la parte objetivo
- Demuestra las 6 “F”
- Acceso directo, si es necesario o desarrollo de la relación entre uno mismo y la parte
- Aborda los temores de los protectores
-

- Identifica y atiende a todos los protectores activos
- Facilita que el cliente se desarme o baje sus defensas
- Reconocimiento y construcción de relaciones con los exiliados
- Progresa en los Seis Pasos de la Sanación al menos hasta presenciar el exilio
- Se recomienda descargar, pero no se requiere debido a limitaciones de tiempo\*
- Facilita la expresión de aprecio a partes de uno mismo.
- Cierra la sesión de forma segura
- El solicitante debe progresar a través de 6 pasos de curación al menos hasta presenciar el exilio (descarga, no siempre se requiere invitación si el tiempo no lo permite)

El Revisor también será consciente de la demostración de cualquiera de las siguientes, o de cualquier competencia no especificada dentro del modelo:

- Presenta el modelo (si corresponde)
- Evalúa las limitaciones externas
- Acuerda con exiliados para no abrumar (si es necesario)
- Cambia a la nueva parte objetivo si es necesario
- Trabaja con partes polarizadas

## Recertificación

Se requiere recertificación cada dos años. Se requiere prueba de haber completado 20 horas de Educación Continua de IFS o 10 horas de Créditos de Educación Continua de IFS, más 10 horas de Consulta Clínica dentro del período de dos años, así como el pago de la Recertificación. Encuentre la fecha de caducidad de su certificación en el PDF de su certificación IFS.

Requisitos de recertificación :

1) \$150 por el pago de su recertificación. Se puede pagar en el siguiente enlace: <https://ifs-institute.com/payment/219>

2) Completar la página de solicitud de recertificación y enviar 20 horas de crédito de educación continua de IFS, incluidos los certificados de finalización para la programación a la que asistió

Pueden ser 20 horas de IFS Continuing Education o 10 horas de Educación Continua IFS más 10 horas de Consulta Clínica con supervisor autorizado.

Envíe todos los materiales como archivos adjuntos de correo electrónico a [Certification@ifs-institute.com](mailto:Certification@ifs-institute.com). Ya no se acepta correo físico.

## CRÉDITOS DE EDUCACIÓN CONTINUA IFS QUE CUENTAN PARA LA RE-CERTIFICACIÓN

La educación continua de IFS hacia la recertificación puede provenir de estos eventos avanzados de IFS:

- Capacitaciones IFS de nivel 2
- Capacitaciones IFS de nivel 3
- Programa de asistencia para capacitaciones de nivel 1, 2 o 3
- Retiros, talleres o programas IFS dirigidos por formadores activos del Instituto IFS
- Programa de Continuidad IFS
- Conferencia Anual IFS
- Participación como Asistente de Programa en una capacitación de nivel 1, 2 o 3
- Eventos con Richard Schwartz
- Talleres avanzados preaprobados por IFS-I impartidos por terapeutas o profesionales certificados

## Honorarios

A continuación, se detallan los honorarios asociados al proceso de certificación en Internal Family Systems (IFS):

- **Tarifas de certificación:** Se aplica una tarifa total de \$200, que incluye una tarifa de solicitud de \$50 y una tarifa de certificación de \$150.
- **Tarifa de revisión de video:** Se cobra una tarifa de \$200 por cada sesión de revisión de hasta 60 minutos. En caso de que la sesión tenga una duración mayor a 60 minutos, se aplicará una tarifa prorrataeada de \$200.
- **Tarifa de recertificación:** Para mantener la certificación vigente, se requiere la recertificación cada dos años, con una tarifa de \$150 por cada proceso de recertificación.

Es importante tener en cuenta que las tarifas están sujetas a cambios y es recomendable verificar la información actualizada en el Instituto IFS.

## Preguntas frecuentes sobre la política de certificación IFS

Aquí se presentan algunas preguntas y respuestas útiles sobre la política de certificación revisada de IFS:

## PRACTICANTES

- **¿Qué significan los requisitos para la designación de Practicante Profesional o "Practitioner"?**  
La inclusión de la descripción del alcance profesional de la práctica en la designación de Practitioner se basa en las regulaciones legales establecidas por las leyes de la jurisdicción en la que se ejerce la práctica. El Instituto IFS no tiene la autoridad para determinar los límites legales del trabajo de un Practitioner, ya que estos son definidos por las leyes específicas de cada jurisdicción. El Instituto IFS no es un organismo de concesión de licencias ni un consejo regulador y no puede determinar ni modificar las leyes para la práctica de la psicoterapia en su jurisdicción.

Es importante que las personas tengan la capacitación adecuada en una vía que contenga su propio ámbito de práctica profesional, incluido un código ético y un proceso de quejas formales para los clientes, a fin de comprender los parámetros de dónde puede comenzar y terminar su trabajo y brindar responsabilidad y protección a la comunidad mientras que el modelo crece a una velocidad exponencial. De momento hay que obtener la licencia para obtener la Certificación. Se ha mantenido el acceso para los profesionales aliados de la salud a través de la designación de Practitioner: los coaches pueden unirse.

Algunos ejemplos de programas de coaching que cumplirían con los requisitos de la Certificación IFS, ya que tienen códigos éticos y organismos formales de quejas, incluyen: International Coaching Federation, Association for Coaching, International Association of Trauma Recovery Coaching, etc. Comuníquese con [Certification@ifs-institute.com](mailto:Certification@ifs-institute.com) sobre preguntas de elegibilidad para profesionales.

## TERAPEUTAS

- **¿Puedo ser un terapeuta certificado por IFS sin una maestría si hay otros estándares en mi país de práctica que cumple?**

¡SÍ! El Instituto IFS está muy entusiasmado con este cambio. Hubo una amplia representación internacional en el comité y muchas de las decisiones se basaron en modificar el lenguaje para que fuera más aplicable a nivel mundial. Se reconoce que existen diferentes estándares y requisitos en cada país en cuanto a la práctica. Si los profesionales cumplen con los estándares y requisitos en su país, podrían ser elegibles para convertirse en Terapeutas Certificados por IFS, incluso si no tienen una maestría.

## Disposición Transitoria

Para garantizar una transición suave hacia la nueva Política de Certificación IFS, se han establecido las siguientes disposiciones:

- **Fecha de entrada en vigor:** Esta Política de Certificación IFS entró en vigor el 1 de mayo de 2023.
- **Nuevas tarifas para revisores de certificación:** Las nuevas tarifas para los revisores de certificación entraron en vigor el 1 de mayo de 2023 para todas las personas que buscan una revisión.
- **Ventana de transición:** Habrá una ventana de un año, a partir del 1 de mayo de 2023, para aquellos que hayan comprado previamente un paquete de Certificación y hayan iniciado el

proceso de Certificación. Durante este período, podrán completar el proceso con el paquete anterior, aunque se aplicarán las aclaraciones de definición del profesional y las nuevas tarifas de revisión de video de certificación.

- **Cumplimiento de la nueva política:** A partir de 1 año después del 1 de mayo de 2023, cualquier solicitud de Certificación presentada debe cumplir con todos los requisitos de la política actualizada para ser aprobada.

Esta disposición transitoria asegura que los solicitantes que hayan adquirido previamente un paquete de Certificación puedan completar el proceso de certificación sin verse afectados por los cambios en la política. Después de la ventana de transición, todas las solicitudes deberán cumplir con los requisitos de la nueva política.

Esperamos que este artículo completo brinde a los lectores una visión clara y completa del proceso de certificación en Internal Family Systems (IFS), los beneficios de obtener la certificación y las tarifas asociadas. Si los lectores tienen más preguntas o necesitan información adicional, no duden en ponerse en contacto con el Instituto IFS a través de [Certification@ifs-institute.com](mailto:Certification@ifs-institute.com). Además, les invitamos a visitar el sitio web del Instituto en [www.ifs-institute.com](http://www.ifs-institute.com) para obtener más detalles y actualizaciones.

Mi objetivo es brindar información basada en el sitio web del Instituto IFS para ayudar a las personas a comprender en qué consiste el proceso de certificación. Si notan algún cambio o detectan algún error, les agradecería que me lo hagan saber para poder actualizar la información de manera oportuna y precisa. Pueden contactarme a través de [info@serlibre.uy](mailto:info@serlibre.uy).



## Emociones y su Intensidad: Aprovechando la Oportunidad

Visualiza un termómetro emocional, desde la base con emociones de baja intensidad hasta la cima con emociones de alta intensidad.

- **Baja Intensidad:** Piensa en ellas como una brisa suave, las emociones apenas perceptibles pero constantemente presentes. Estas emociones sutiles, fugaces y a veces débiles, aunque a menudo subestimadas, pueden influir y organizar nuestro pensamiento y actitud de formas insospechadas. Son la oportunidad perfecta para afinar nuestra auto-observación, aprender a notarlas y mantener un relacionamiento adecuado con ellas.  
*Observa las sutilezas. Aumenta tu autoconciencia. ¿Cómo influyen estas emociones en tu día a día?*
- **Intensidad Media:** Con la temperatura un poco más elevada, estas emociones son más palpables y condicionan claramente nuestras decisiones y acciones. Usualmente son activadas por personas o circunstancias de la vida. Tómalas como oportunidades de autodescubrimiento, pues con ellas viene la oportunidad de trabajar activamente sobre nosotros mismos. Nota qué emociones son, qué buscan lograr, qué necesitan, cuál es el noble propósito que quieren para ti.  
*Trabaja con tus emociones. ¿Qué puedes aprender de estas emociones más fuertes?*
- **Alta Intensidad:** Aquí, las emociones son tan intensas que nos pueden abrumar y sentirse fuera de control, un verdadero "secuestro emocional". Pero, recuerda que también estas emociones intensas ofrecen una oportunidad invaluable para aprender sobre nosotros mismos y nuestras necesidades emocionales. Duran relativamente poco tiempo, pero necesitan hacerse oír, quizás nunca fueron tenidas en cuenta lo suficiente. En estos momentos, enfocarse en la respiración, pensar en un momento agradable de la vida, o en alguien que nos genere gratitud o emociones

positivas puede ser de ayuda. Incluso puedes hablarle a la parte superactivada diciéndole que está siendo escuchada. *Aprende de la abrumación. Recuerda que es transitoria.*

Recuerda, todas las emociones, desde las más suaves hasta las más intensas, tienen buenas intenciones. Se requiere de curiosidad y comprensión para descifrarlas en lugar de rechazarlas inmediatamente.

Trabajar nuestras emociones cuando están en niveles bajos de activación reduce la probabilidad de que alcancen intensidades abrumadoras. Al prestar atención a nuestras emociones en etapas tempranas, desarrollamos habilidades de autorregulación y un mayor equilibrio emocional, lo que nos ayuda a gestionar mejor situaciones desafiantes y minimiza la intensidad emocional.

**La clave de tu desarrollo personal reside en tu respuesta a las emociones.** Cuando nuestras emociones se mantienen en niveles bajos o medios, tenemos un margen de decisión y acción, y por tanto, oportunidad. Es en estos niveles cuando podemos enfocarnos en ellas y comprenderlas mejor.

Un acompañamiento profesional o terapeuta puede ser una gran ayuda para comprender lo qué pasa con tus emociones y puede ayudarte a acceder y sanar las 'partes exiliadas' que impulsan estas emociones intensas.

Para más información sobre este tema y muchos otros relacionados con el bienestar emocional y personal, no olvides visitar nuestro blog en [www.serlibre.uy](http://www.serlibre.uy). Aquí encontrarás una variedad de recursos y artículos diseñados para ayudarte en tu viaje hacia la libertad emocional y la autorrealización.



## Saludando a tus Emociones

Hola a todos los aventureros del autoconocimiento y apreciadores del mundo interno, ¿alguna vez os habéis tomado un momento para "saludar" a vuestras emociones? ¡Así es! Hoy, vamos a adentrarnos en las emociones desde la perspectiva de los Sistemas de la Familia Interna (IFS, por sus siglas en inglés).

En nuestra vida diaria, a menudo estamos tan inmersos en nuestras rutinas, preocupaciones y quehaceres que las emociones pueden llegar y partir sin que ni siquiera nos demos cuenta de su presencia. A veces, nos sorprendemos sintiendo algo, pero en lugar de prestarle atención, solemos apartarlo. Hoy, te propongo un enfoque distinto: "saludar" a esas emociones.

La práctica de saludar a nuestras emociones significa reconocer y aceptar nuestras sensaciones internas, ya sean de alegría, tristeza, miedo, ira, amor o cualquier otra. La idea es sencilla: cuando una emoción llega, en lugar de ignorarla o intentar suprimirla, le hacemos un gesto amistoso, como si fuera un viejo amigo que se ha presentado en nuestra puerta.

¿Cómo lo hacemos? Podríamos decir algo como: "Hola, tristeza. Veo que estás aquí. ¿Qué necesitas de mí hoy?".

Hacer esto puede parecer un poco raro al principio, pero recordemos que todas nuestras emociones tienen una función. Son como mensajeros que nos traen información acerca de cómo nos estamos

relacionando con el mundo. Entonces, en lugar de rechazar a nuestros mensajeros emocionales, los saludamos y nos mostramos curiosos acerca de lo que tienen que decirnos.

Ahora bien, este acto de saludar y preguntar no significa que nos estemos sumergiendo en las emociones o dejándonos arrastrar por ellas. Al contrario, nos estamos distanciando un poco, observando nuestras emociones desde un lugar de curiosidad y no de identificación total. Esto nos permite tener una relación más sana y equilibrada con ellas.

Este enfoque es un componente central del modelo IFS, que nos invita a ver nuestras mentes como una "familia interna" de partes o subpersonalidades. Cada una de estas partes tiene sus propias emociones, deseos y perspectivas, y todas están intentando ayudarnos a su manera. Al saludar a nuestras emociones, estamos reconociendo y respetando a estas partes de nosotros mismos.

Así, en vez de rechazar nuestras emociones, podemos hacer amistad con ellas. Al saludarlas, estamos abriéndonos a la rica información y orientación que pueden ofrecernos. Y al preguntar qué necesitan de nosotros, les estamos dando una voz y un lugar en nuestra "familia interna".

Cada emoción que experimentamos es una parte de nosotros que necesita ser escuchada y comprendida. Así que, ¿por qué no tomar un momento para saludar a tus emociones hoy? Podrías sorprenderte de lo que aprendas acerca de ti mismo.

Recuerda, nuestras emociones, de alguna manera, dependen de nosotros, de las decisiones que tomemos respecto a ellas. Así que, ¡seamos buenos anfitriones y demos la bienvenida a nuestros visitantes emocionales!

¿Te unes a este viaje de saludar y entender tus emociones?



## Martha Sweezy: Una voz autorizada sobre la vergüenza y la culpa

Martha Sweezy, Ph.D., es una renombrada terapeuta de los Sistemas de Familia Interna (IFS) con sede en Northampton, y una voz líder en el campo del IFS. Además de su práctica terapéutica en Massachusetts, Sweezy también se desempeña como profesora asistente en la Facultad de Medicina de Harvard y es autora de numerosos libros sobre IFS. Su dedicación y experiencia en este campo han generado una profunda comprensión sobre cómo manejamos nuestras emociones internas, en particular, la vergüenza y la culpa.

Sweezy se centra en una serie de cuestiones cruciales relacionadas con la vergüenza, incluyendo su definición, su importancia, cómo aprendemos a avergonzarnos a nosotros mismos y a los demás, cómo la crítica y la culpa pueden tanto ayudarnos como lastimarnos, y cómo podemos comenzar a relacionarnos de manera diferente con nosotros mismos desde el interior. También plantea la cuestión de si la vergüenza tiene un antídoto.

Sweezy explica que las raíces de la vergüenza a menudo se encuentran en nuestra infancia. Es posible que alguien en nuestro entorno temprano, ya sea un parente, un maestro, un hermano o un amigo, nos haya juzgado de alguna manera, y nosotros adoptamos esa opinión como un hecho sobre nosotros mismos. Con este proceso, nace nuestro crítico interno, susurrando pensamientos como "Soy demasiado esto o muy poco de aquello", "Estoy mal o equivocado" y "No valgo nada".

La vergüenza es dolorosa, pero nuestro crítico interno no se avergüenza de causar dolor. Por el contrario, este crítico interior nos avergüenza como una forma de protección, para hacernos conscientes de posibles resultados adversos y trabajar para prevenirlos. Aunque puede tener buenas

intenciones, esta parte de nosotros puede llegar a ser abrumadora. Entonces, ¿cómo podemos alejarnos de la vergüenza y terminar con este conflicto interno?

Según Sweezy, puede ser tan simple como comenzar a notar. Cuando los pensamientos críticos o vergonzosos se vuelvan fuertes, presta atención a la voz que habla. Reconoce que es solo una voz entre muchas otras y siente curiosidad por ella. Al escuchar y abrir un diálogo, podemos comenzar a abordar estos sentimientos difíciles.

Si estás interesado en saber más sobre el trabajo de Martha Sweezy y los sistemas de familia interna, te recomendamos visitar su [sitio web](#) para obtener más información. Es una autoridad respetada en su campo, y su perspectiva sobre la vergüenza y la culpa es invaluable para cualquier persona que desee entender mejor estos complejos aspectos de nuestra psicología interna.

La buena noticia es que Sweezy continuará enriqueciendo nuestro conocimiento sobre el IFS con su próximo libro "[Internal Family Systems Therapy for Shame and Guilt](#)". La reseña de su libro destaca que estará repleto de ejemplos clínicos y ofrecerá una nueva perspectiva sobre los roles de la vergüenza y la culpa en el sufrimiento psicológico. A través de ilustraciones de casos anotados, Sweezy explica y muestra cómo las técnicas de IFS son ideales para ayudar a los sobrevivientes de trauma y otros clientes que luchan con vergüenza debilitante a entender y sanar las partes psíquicas heridas en la infancia. Además, el libro incluye ejercicios terapéuticos, árboles de decisiones y consejos para ayudar a los terapeutas a evitar o superar las trampas comunes.

¡Mantente al tanto de los futuros contenidos sobre IFS! Asegúrate de suscribirte al mailing de [www.serlibre.uy](http://www.serlibre.uy) para no perderte nada y seguir aprendiendo sobre fascinantes y valiosas perspectivas de este modelo.



## Superando el ciclo de vergüenza interna: Lecciones del podcast de Martha Sweezy

En nuestro camino hacia el amor propio y el crecimiento personal, a menudo nos encontramos atrapados en un ciclo insidioso de vergüenza interna. Esta vergüenza, que puede ser el resultado de experiencias pasadas o críticas externas, nos lleva a juzgarnos y menospreciarnos constantemente. ¿Cómo podemos romper este ciclo y cultivar una relación más saludable con nosotros mismos? En el episodio del podcast de Beth Rogerson su invitada Martha Sweezy, experta en terapia familiar, exploraron valiosas perspectivas y estrategias para superar la vergüenza y el autojuicio. En este artículo, sumergiremos en los puntos clave de esta conversación reveladora, con el objetivo de ayudarte a liberarte de la vergüenza y abrazar una vida de autenticidad y amor propio.

### El ciclo de vergüenza y sus raíces:

Martha Sweezy, reconocida terapeuta familiar, nos guía a través del ciclo de vergüenza que comienza con una herida externa, una crítica hiriente o una experiencia vergonzosa. Si internalizamos esa vergüenza y la aceptamos como verdad, desencadenamos una dinámica interna en la que nuestras partes protectoras asumen el papel de jueces y críticos. Estas partes, formadas en nuestra infancia, repiten las críticas que hemos escuchado externamente, sin darse cuenta de lo irónico que resulta avergonzar a alguien para evitar la vergüenza. Es importante reconocer que estas partes internas están intentando protegernos, aunque lo hagan de manera contraproducente.

### La importancia de la autocompasión y el entendimiento:

Para romper el ciclo de vergüenza, Martha Sweezy destaca la necesidad de autodescubrimiento y autocompasión. Nos alienta a observar y reconocer nuestras partes internas, especialmente aquellas que asumen el papel de críticos y jueces. En lugar de ignorar o combatir estas partes, podemos establecer una relación amable y compasiva con ellas, reconociendo que su intención es protegernos, aunque su enfoque pueda ser ineficaz. Al comprender que estas partes provienen de nuestra historia

pasada y de heridas emocionales, podemos comenzar a sanar y cultivar una relación más saludable con nosotros mismos.

**La conexión con nuestras partes vulnerables:**

Un paso fundamental para superar el ciclo de vergüenza es establecer una conexión con nuestras partes vulnerables. Estas partes, que se sienten heridas y creen que no son lo suficientemente buenas, requieren atención y amor. Martha nos invita a escuchar a estas partes lastimadas y comprender que no somos los niños heridos de nuestro pasado. Al mostrar comprensión y cariño hacia estas partes, podemos ayudarlas a sanar y encontrar nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Al nutrir a nuestras partes vulnerables, creamos un espacio interno de aceptación y crecimiento.

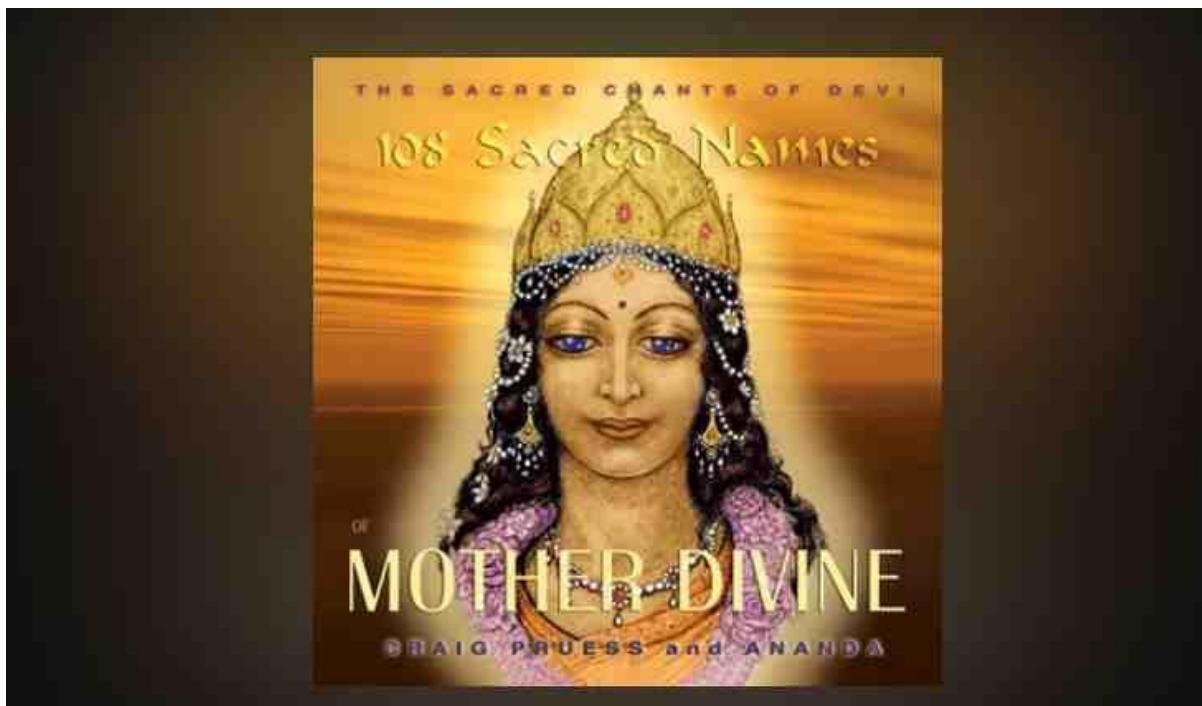
**Desafiando los mensajes de vergüenza:**

Para liberarnos de la vergüenza interna, debemos desafiar los mensajes de vergüenza que nos damos a nosotros mismos y a los demás. Martha nos alienta a cuestionar la veracidad de estas creencias y recordar que no somos nuestros errores o nuestras heridas. Es importante recordar que todos merecemos amor y compasión, incluso en medio de nuestras imperfecciones. Al desafiar los mensajes de vergüenza y cultivar una narrativa más compasiva y positiva, creamos un entorno interno que fomenta el crecimiento y la aceptación.

El camino hacia la superación de la vergüenza interna puede ser desafiante, pero es esencial para nuestro bienestar y crecimiento personal. A través del poderoso podcast de Martha Sweezy, hemos explorado estrategias y perspectivas valiosas para romper el ciclo de vergüenza y cultivar una relación más saludable con nosotros mismos. Al practicar la autocompasión, desafiar los mensajes de vergüenza y conectarnos con nuestras partes vulnerables, abrimos la puerta a una vida más auténtica y plena. Te animo a escuchar el podcast completo de Martha Sweezy para profundizar en estas ideas y descubrir cómo puedes aplicarlas en tu propio viaje hacia el amor propio y la sanación emocional.

Recuerda que todos merecemos vivir una vida libre de vergüenza y llena de autenticidad. No importa cuál sea tu pasado o tus experiencias, siempre hay espacio para crecer, sanar y amarte a ti mismo. ¡El poder de superar la vergüenza está en tus manos!

Enlace al podcast de Martha Sweezy: <https://www.bethrogerson.com/martha-sweezy-shame-guilt/>



## Devi Prayer - Craig Pruess

<https://youtu.be/uOulgTSyVIk>

"Devi Prayer" es una hermosa, meditativa y relajante pieza musical compuesta por Craig y Suvarna Pruess (Ananda). La canción es parte de su álbum "108 Sacred Names of the Mother Divine", lanzado en 2002. Craig Pruess es un compositor, músico, arreglista y productor de discos de oro y platino estadounidense que ha vivido en Gran Bretaña desde 1973. Su trabajo abarca diversos géneros, la música clásica Hindustani.

En "Devi Prayer", el término "Devi" se refiere a lo femenino divino en el hinduismo. La música está diseñada para crear un ambiente calmado, sereno y espiritual, lo que la hace popular para su uso en yoga, meditación y relajación. Las letras son esencialmente una serie de nombres sagrados para la Madre Divina, cada uno invocando diferentes aspectos de lo femenino divino.

# Grupos de Autoconocimiento y Desarrollo Personal con IFS

Un espacio de encuentro y contención que proporciona orientación y aprendizaje con meditaciones y ejercicios prácticos.

Informes e inscripciones en [www.serlibre.uy](http://www.serlibre.uy)



## Grupos de Autoconocimiento y Desarrollo Personal con IFS

### Objetivo del Grupo:

Nuestro objetivo es proporcionar un espacio de reflexión y autoconocimiento, donde los participantes puedan descubrir y trabajar con sus diferentes partes internas, fortaleciendo su propio camino de crecimiento personal y bienestar emocional. Este grupo está dirigido a individuos interesados en explorar su propio proceso personal mediante la aplicación del modelo IFS, no para formar terapeutas IFS.

**Partes Internas:** En el marco del modelo de Sistemas de Familia Interna (IFS), todos tenemos múltiples partes o subpersonalidades. Estas partes se desarrollan para ayudarnos a manejar diferentes situaciones y emociones en nuestras vidas. Cada una de estas partes tiene sus propias percepciones, pensamientos y sentimientos. En este grupo, exploraremos y trabajaremos con estas partes para fomentar la auto-comprensión, la aceptación y el crecimiento personal.

### Facilita:

Leo González Cigliuti - Practicante Certificado Nivel 1 en el Modelo IFS  
Para más información sobre su formación y experiencia, puedes consultar su CV [aquí](#).

## Contenidos:

**Identificación de las partes:** Aprendizaje de cómo reconocer las distintas partes internas y los roles que juegan dentro de nuestro ser.

**Comunicación con las partes:** Desarrollo de habilidades para dialogar de manera efectiva con nuestras partes internas.

**Trabajo con las partes protectoras:** Estrategias para trabajar de forma saludable con las partes que nos protegen de emociones o experiencias difíciles.

**Trabajo con las partes exiliadas:** Herramientas para acercarnos y sanar las partes que hemos ignorado o exiliado.

**Integración de las partes:** Consejos para aplicar lo aprendido sobre nuestras partes internas en la vida diaria, promoviendo una convivencia consciente y armoniosa.

## Estructura de los Encuentros:

Cada encuentro de nuestro grupo seguirá un guión o consigna específica, diseñada para facilitar nuestro trabajo con las partes internas. Cada sesión incluirá una actividad principal (por ejemplo una meditación) centrada en un aspecto específico del trabajo con IFS, seguida de un espacio para compartir y discutir nuestras experiencias. Finalmente, cerraremos cada encuentro de una manera que nos permita reflexionar sobre lo que hemos aprendido y cómo podemos llevar estas percepciones a nuestra vida diaria. Esto nos ayudará a asegurar que cada encuentro sea productivo y significativo para todos los miembros del grupo.

## Modalidad y Horario de las Reuniones:

Este será un grupo cerrado y se llevará a cabo de manera virtual a través de la plataforma Zoom, lo que significa que una vez que el grupo comience, no se admitirán nuevos miembros hasta la conclusión del ciclo. Esto nos permite crear un entorno seguro y de confianza, donde cada participante tiene la oportunidad de explorar profundamente su yo interior con el mismo grupo de personas a lo largo de todas las sesiones.

Las reuniones se realizarán semanal o quincenalmente durante 3 meses y cada sesión durará aproximadamente 90 minutos. Las sesiones comenzarán a la hora programada independientemente de quién haya llegado. Esto nos ayudará a mantener la estructura y la consistencia de las sesiones, lo cual es esencial para el funcionamiento del grupo. Por favor, comprométete a asistir a todas las sesiones para respetar la dinámica y el proceso del grupo.

### Tamaño del Grupo:

Para mantener un entorno íntimo y permitir una interacción significativa, el grupo estará limitado a un mínimo de 6 y un máximo de 12 participantes. Esta estructura permitirá un diálogo más profundo y personalizado entre los miembros del grupo.

### Requisitos para los Miembros del Grupo:

Este grupo está dirigido a personas que ya tienen una idea básica del trabajo interno con los Sistemas de Familia Interna (IFS). No es necesario que seas un experto, pero esperamos que tengas una comprensión elemental de lo que implica este enfoque. Lo más importante es que vengas con una disposición abierta y un deseo de trabajar activamente en tu proceso de autoconocimiento y crecimiento personal. Juntos, crearemos un entorno seguro y acogedor para explorar y entender nuestras partes internas.

### Espacio seguro y acogedor:

Este grupo está comprometido con la creación de un entorno seguro y de respeto mutuo, donde todos los participantes pueden hablar libremente y explorar sus experiencias personales. Todas las partes de nosotros mismos, incluso aquellas con las que podemos luchar para aceptar, serán bienvenidas en este espacio. Aquí, cada aspecto de nuestra identidad puede ser reconocido, escuchado y valorado, permitiendo una verdadera exploración y crecimiento personal.

### Código de Conducta y Confidencialidad:

El grupo se adhiere a una política de absoluta confidencialidad. Lo que se comparte en el grupo, se queda en el grupo. Todos los participantes se comprometen a respetar esta norma para mantener un ambiente seguro y de confianza, en el que cada miembro se sienta cómodo compartiendo sus experiencias y explorando sus partes internas. Además, pedimos respeto por las experiencias y opiniones de los demás y la disposición para participar de manera abierta y sincera. Antes de unirte, asegúrate de poder comprometerte con la regularidad y duración de las sesiones para mantener la coherencia y el progreso del grupo.

**Tarifa del Grupo:**

Este es un grupo arancelado, por favor, ponte en contacto para más información y para discutir cualquier pregunta que puedas tener. Si eres de Argentina o El Salvador consulta por tarifas especiales!

**Informes e inscripciones:**

[leo@serlibre.uy](mailto:leo@serlibre.uy)

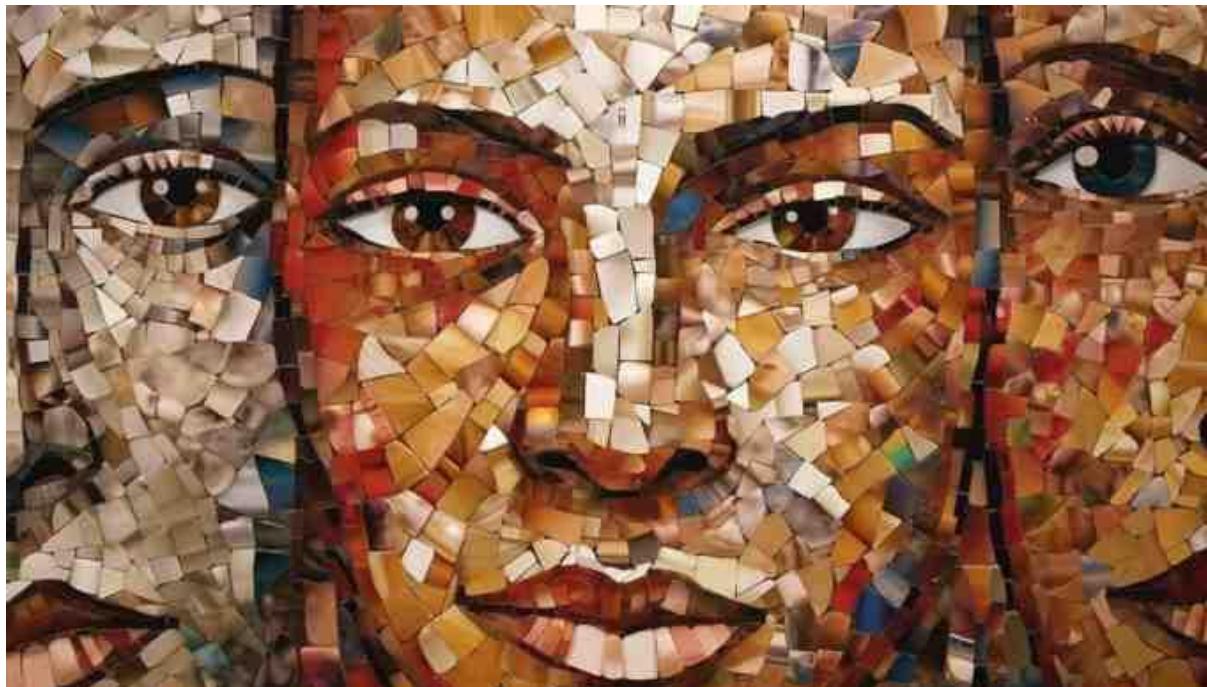
whatsapp +598 99 907507



## Los 9 ingredientes saludables de Beahrs

- Buscar sentirte bien contigo misma/o y con los demás 😊
- Tener metas claras y trabajar para alcanzarlas 🎯
- Seguir tus valores y creencias 🌟
- Disfrutar de la diversión y disciplinarte cuando es necesario 🎉
- Tener un sentido de orgullo en ti misma/o y buscar tu lugar en el mundo 🤝
- Buscar seguridad pero también aventuras y desafíos 🚗
- Amar y ser amado/a ❤️
- Disfrutar de una cierta cantidad de competencia 🏆
- Encontrar consuelo y significado en algo más grande que ti misma/o ✨

El Dr. John Beahrs es un psicólogo y autor estadounidense conocido por su trabajo en terapia familiar y de pareja. Ha escrito varios libros sobre la psicología del sentido común, incluyendo "Psychology of Common Sense", del cual se extrajo este texto.



## Descubriendo tu 'Yo': Navegando en el Mar de las Decisiones Diarias

¡Hola a todos! Hoy queremos hablar sobre un aspecto de nuestras vidas que probablemente nunca te has detenido a analizar en profundidad: la toma de decisiones. Al pensar en eso, la mayoría de nosotros simplemente diría: "Sí, tomo decisiones todo el tiempo. ¿Y qué?". Pero, ¿alguna vez te has preguntado quién está realmente al mando? Hoy, exploraremos el fascinante concepto del "Yo", un elemento clave en la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS) desarrollada por Richard Schwartz. ¿Listos para zambullirse en el mar de las decisiones diarias? ¡Vamos allá!

Imagina por un momento que tu mente es como una gran familia interna, donde cada miembro representa diferentes partes de ti. Algunos son más temerosos, otros más arriesgados, y hay quienes están siempre listos para disfrutar de la vida. Cada una de estas partes tiene sus propias opiniones, miedos y aspiraciones. Pero, ¿quién toma la decisión final? Aquí es donde entra en juego el "Yo".

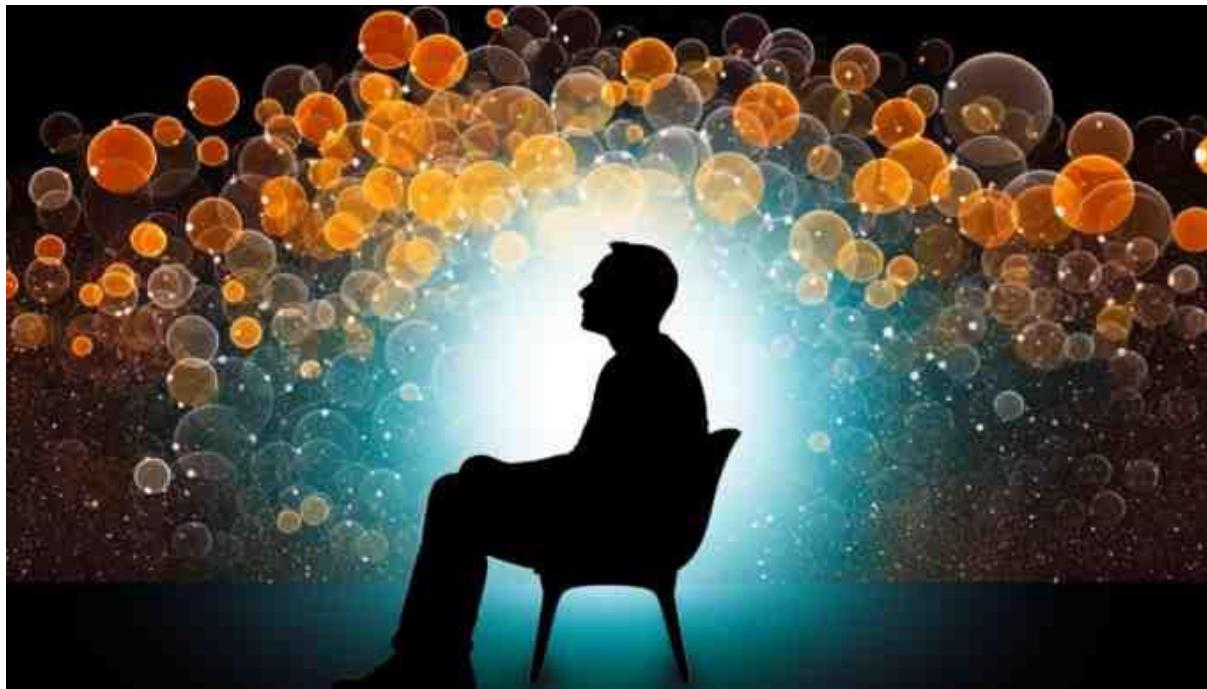
El "Yo", según Schwartz, es la parte de nosotros que puede evaluar todos los consejos, actitudes y temores de nuestras diferentes partes desde una perspectiva global. El "Yo" puede ver el panorama completo y tomar decisiones saludables y justas para nosotros. No es omnipotente, pero tiene un sentido de lo que es saludable y no saludable, para nosotros mismos.

Entonces, ¿cómo se traduce esto en nuestra vida diaria? Veamos algunas de las maneras en que el "Yo" actúa como líder dentro de nosotros, a través de una lista amigable:

- El "Yo" tiene una perspectiva única desde la cual puede evaluar con precisión si la opinión de una parte es o no sabia para el bienestar total.
- El "Yo" presenta sugerencias, decisiones o preguntas solo después de considerar todos los lados.
- El "Yo" se dirige a todos los lados, mira hacia el futuro y muestra la voluntad de asumir la responsabilidad de lo que suceda en el futuro.
- El "Yo" puede distinguir entre las partes que son sabias y las que no lo son, y toma la decisión final.
- El "Yo" tiene la capacidad y la voluntad de escuchar a todas las partes y alentar su participación.
- El "Yo" puede hacerse cargo de las consecuencias de las decisiones y acciones.
- Aunque el "Yo" tiene una metaperspectiva única, no todas las decisiones diarias deben ser tomadas por el "Yo".
- El "Yo" permite que una parte asuma responsabilidades temporalmente cuando sus habilidades la hacen la mejor líder en ese momento.
- El "Yo" promueve un sistema interno armonioso, donde cada parte opera en un rol que desea y tiene la capacidad de realizar.
- El "Yo" siempre busca una visión compartida y un sentido de pertenencia.

¡Y ahí lo tienes! Estos son solo algunos ejemplos de cómo el "Yo" funciona en nuestras vidas. ¡Pero espera! No te vayas todavía. En nuestro próximo artículo de mañana, "Yo vs Partes: Un Diálogo Interno", te sumergirás aún más en el papel del "Yo". ¡Hasta entonces, cuídate y mantén a flote en ese mar de decisiones diarias!

*Fuente: La Mente Mosaico de Richard Schwartz y Regina Goulding*



## Yo vs Partes: un diálogo interno

Hola de nuevo! ¿Listos para una inmersión aún más profunda en el mundo interno de la toma de decisiones? En nuestro último artículo, hablamos sobre el "Yo" y su papel en nuestra "familia interna". Hoy, vamos a ver cómo se desarrolla el diálogo interno entre el "Yo" y nuestras diferentes partes. ¡Abrocha tus cinturones de seguridad mentales, vamos a adentrarnos en un territorio interesante!

Imagina que tu mente es como una gran mesa redonda, con diferentes versiones de ti sentadas alrededor. Algunas de estas "partes" pueden estar nerviosas, emocionadas, enojadas, felices, asustadas... la lista sigue y sigue. En medio de todas estas voces, se encuentra el "Yo", facilitando la conversación y ayudando a que cada "parte" se exprese.

Digamos que estás considerando un cambio de trabajo. Puede que tengas una "parte" que está emocionada por el cambio y las nuevas oportunidades que podría traer. Por otro lado, puede que tengas una "parte" temerosa que se preocupa por la seguridad y la estabilidad. ¿Cómo se maneja esta situación el "Yo"? Vamos a desglosarlo:

- Escuchar: El "Yo" escucha a todas las partes, entendiendo sus perspectivas y emociones.
- Validar: El "Yo" valida las emociones de todas las partes, sin importar cuánto difieran entre sí.

- Equilibrar: El "Yo" trabaja para equilibrar las diferentes perspectivas y encontrar un camino que tenga en cuenta las necesidades de todas las partes.
- Tomar decisiones: Basado en todo lo anterior, el "Yo" toma la decisión final.

Esto no significa que cada decisión sea fácil. Por el contrario, el "Yo" a menudo tiene que lidiar con partes contradictorias y emociones intensas. Sin embargo, a través de este diálogo constante y respetuoso, el "Yo" puede tomar decisiones informadas y equilibradas.

Entonces, la próxima vez que te encuentres en una encrucijada, tómate un momento para explorar tu diálogo interno. Invita a tus "partes" a la mesa, y permíteles tener una voz en la conversación. Y recuerda: aunque el "Yo" tiene la última palabra, todas las partes de ti tienen un valor y merecen ser escuchadas.

¡Eso es todo por ahora! En nuestro próximo artículo, "El Poder de la Metaperspectiva", exploraremos más a fondo el maravilloso mundo del "Yo". ¡Hasta la próxima!



## El Poder de la Metaperspectiva: El Yo en su Máximo Esplendor

¿Te has sentido alguna vez como un director de coro, intentando hacer que todas las voces se unan en una hermosa armonía? ¡Eso es exactamente lo que nuestro "Yo" hace en nuestra mente todos los días!

La metaperspectiva es como esa visión panorámica que tiene un director de coro. En lugar de centrarse en una sola voz, puede ver y escuchar todas las partes de la coral y sabe cómo unirlas para lograr la mejor melodía. De la misma manera, nuestro "Yo" es capaz de considerar todas nuestras partes internas, sus miedos, deseos y experiencias, y ayudarnos a tomar decisiones equilibradas que consideren el panorama completo.

Imagina que estás a punto de tomar una decisión importante, como cambiar de trabajo. Parte de ti puede estar emocionada por la oportunidad de crecimiento, mientras que otra parte puede estar nerviosa por perder la seguridad que tienes ahora. En lugar de dejar que una sola parte domine y tome la decisión por ti, tu "Yo" puede intervenir, reconocer ambas partes, validar sus sentimientos y luego tomar una decisión que tenga en cuenta todas las perspectivas.

Así que la próxima vez que te encuentres en una encrucijada, recuerda centrarte en tu "Yo". Permítele que dirija el coro de tu mente, que escuche todas las voces y que tome la mejor decisión posible. Despues de todo, el "Yo" tiene la visión panorámica, y puede ver todo el paisaje de tu vida interior.

Mañana, en el próximo artículo (el último de esta serie) te daremos un ejemplo para ayudar a clarificar este tema.



## Un ejemplo de diálogo interno ¿Quién lleva el volante?

Todos tenemos voces internas que nos guían, aconsejan y a veces nos confunden. Algunas de estas voces pueden ser bastante intensas o extremas, especialmente cuando se trata de decisiones que nos provocan emociones fuertes. Veamos un ejemplo práctico de cómo funcionan estas "partes" y cómo el "Yo" puede actuar como un mediador sabio.

Imagínate ante una decisión importante en el trabajo: tienes la oportunidad de liderar un nuevo proyecto. Esto podría significar un gran avance en tu carrera, pero también implica un nivel de responsabilidad y estrés más elevados. A medida que consideras la decisión, escuchas voces distintas en tu mente.

Una de ellas, la parte ambiciosa, te anima: "¡Este es el momento! ¡Es la oportunidad que estabas esperando para demostrar tu valía y avanzar en tu carrera!"

Otra, la parte temerosa, es más cautelosa: "¿Y si fracasas? Este es un proyecto importante. ¿Estás seguro de que puedes manejarlo?"

Finalmente, una parte crítica interviene: "Siempre te achicas ante los desafíos. ¿Vas a dejar pasar esta oportunidad también?"

Estas "partes" representan diferentes aspectos de ti mismo, cada uno con sus propias preocupaciones y deseos. Pero, ¿quién debería tomar la decisión final?

Aquí es donde entra en juego el "Yo". El "Yo", en la teoría de los Sistemas de la Familia Interna (IFS) de Richard Schwartz, es la parte de nosotros que puede escuchar a todas las demás partes sin juzgarlas, y que tiene la capacidad de tomar decisiones equilibradas y justas.

En este caso, el "Yo" podría responder de la siguiente manera: "Escucho tus preocupaciones, parte temerosa, y entiendo por qué tienes miedo. También veo tu entusiasmo, parte ambiciosa, y entiendo tus deseos de avanzar y crecer. Y parte crítica, entiendo que estás tratando de protegernos de posibles fracasos. Voy a tomar en cuenta todas sus perspectivas y tomar una decisión que nos beneficie a todos."

Al permitir que el "Yo" tome las decisiones, te das el espacio para escuchar a todas tus partes y entender sus preocupaciones y deseos. Esto te ayuda a tomar decisiones más conscientes y equilibradas. Así que la próxima vez que te encuentres en una encrucijada, recuerda: déjale el volante al "Yo".

¡Eso es todo por ahora! Esperamos que esta serie de artículos te haya ayudado a entender mejor el papel del "Yo" en tu mundo interno. ¡Hasta la próxima!



## Explorando el Propósito Noble de las Emociones Negativas

Las emociones negativas a menudo se ven como algo malo y se han ganado muy mala reputación. Desde pequeños, nos enseñan a evitar sentimientos como la tristeza, el miedo o la ira y otras emociones que pueden hacernos sentir incómodos o vulnerables. Pero estas emociones 'negativas' no son realmente malas. De hecho, cada una tiene un propósito importante, y aprender a entenderlas y a relacionarnos correctamente con ellas puede ayudarnos a aprender del mensaje que nos quieren comunicar.

En este artículo, vamos a hablar de un enfoque llamado 'Internal Family Systems' (IFS), que nos anima a aceptar y comprender todas las partes de nosotros mismos, incluso las que nos pueden resultar incómodas. Parte de este enfoque es entender que todas nuestras emociones, incluso las 'negativas', juegan un papel importante en nuestra vida. Así que, vamos a explorar el propósito positivo de 12 emociones negativas comunes, y cómo entenderlas puede hacer nuestras vidas más ricas.

Emoción Negativa	Noble Propósito
Tristeza	Ayuda a reconocer y procesar la pérdida o el descontento.
Miedo	Funciona como un mecanismo de defensa que nos alerta del peligro.
Ansiedad	Prepara el cuerpo para enfrentar desafíos futuros y nos motiva a planificar y resolver problemas.
Ira	Señala que se han cruzado nuestros límites y nos motiva a tomar medidas.
Culpa	Promueve el comportamiento ético y nos empuja a hacer correcciones.
Vergüenza	Ayuda a mantener nuestras relaciones sociales al desalentar

	comportamientos inaceptables.
Envidia	Puede motivarnos a mejorar nuestras propias vidas y lograr metas personales.
Desesperanza	Puede ser una señal de que es necesario realizar cambios significativos en la vida.
Frustración	Indica que estamos enfrentando obstáculos y nos empuja a buscar soluciones.
Desprecio	Desalienta la interacción con personas o situaciones que pueden ser perjudiciales para nosotros.
Desconfianza	Puede protegernos de ser heridos o engañados por otros.
Soledad	Es un recordatorio de la importancia de la conexión social y nos impulsa a buscar interacción.

Recuerda que cuando rechazamos nuestras emociones, es como si una parte protectora de nosotros mismos estuviera intentando eliminar esas emociones no deseadas. Esto, en realidad, no es posible del todo y solo se genera una lucha interna y un desgaste emocional que nos cansa, haciendo que perdamos mucha energía, y también nos mantiene estancados en nuestra vida y en nuestro camino de crecimiento personal.

Reconocer y aceptar nuestras emociones, ya sean 'positivas' o 'negativas', es fundamental para nuestro bienestar y desarrollo personal. Cada emoción tiene su lugar y su propósito, y la comprensión de esto puede ser un gran paso hacia una mayor autoaceptación y equilibrio emocional.

Las 12 emociones que hemos discutido aquí son solo un punto de partida. Hay muchas más emociones por explorar y entender. Si tienes alguna pregunta, o si hay alguna emoción sobre la que te gustaría saber más, no dudes en dejar un comentario. Tus contribuciones son valiosas para nosotros y para toda la comunidad. Estamos gustosos de continuar esta conversación



Ter explicando que es una performance, esclarecedor y divertido 😊

<https://youtu.be/G9rldj1lyJ4>

Gracias Nayeli por compartirlo 🙏😊✍



## Aliviando el Estrés Estudiantil con IFS: El Estudio de Marisol Zambrano

El estrés académico, particularmente en tiempos de crisis como una pandemia, es un desafío serio para los estudiantes universitarios. Marisol Zambrano, docente universitaria de la carrera de Ingeniería de Industrias Alimentarias en la UNDAC, filial La Merced, Perú, y con un doctorado en Ciencias de la Educación, decidió abordar este problema en su investigación. Con un enfoque en el bienestar de los estudiantes y un interés en las "habilidades blandas", Marisol evaluó la eficacia de la terapia de los Sistemas Familiares Internos (IFS) en la disminución del síndrome de burnout académico durante la pandemia de COVID-19 en 2020.

Marisol nos compartió que su inspiración vino de conocer esta metodología a través de la literatura y de **Elio Caushi**. Creía firmemente que este tipo de enfoque podía proporcionar una especie de "autosostenimiento" en un ambiente académico tenso.

Los hallazgos de su investigación fueron sorprendentes y alentadores. **Los estudiantes, tras las terapias IFS, lograron manejar sus emociones de forma autónoma y, lo que es más, seis meses después, siguieron experimentando una disminución del estrés académico. Además, aquellos que estudiaban en el mismo aula desarrollaron una cercanía significativa, fortaleciendo su resiliencia.**

Más allá del alivio del estrés, **los estudiantes mostraron una mejora en su capacidad de liderazgo y en su motivación para emprender nuevas actividades**. Algunos incluso lograron replantearse sus vidas y retomar su educación con una nueva perspectiva.

Aunque Marisol inicialmente deseaba tener un equilibrio entre hombres y mujeres en su muestra de estudio, lamentablemente, los hombres estudiantes no se mostraron dispuestos a participar. Sin embargo, después de observar los efectos positivos de las terapias, algunos estudiantes varones mostraron interés en participar en futuras sesiones.

El estrés y el agotamiento de los estudiantes se midieron utilizando el cuestionario **Maslach Burnout Inventory - Student (MBISS)**, una herramienta ampliamente aceptada y validada que ha demostrado ser útil para medir estos factores en distintas poblaciones estudiantiles a nivel internacional.

Marisol ha aplicado además encuestas de MBISS a estudiantes de nivel secundaria durante la pandemia y, lamentablemente, la situación es la misma; están muy estresados. Los resultados de su investigación se pueden encontrar en este enlace:

<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/5237>

La realización de este estudio no estuvo exenta de desafíos. Aunque se anticipaba que el desarrollo de las terapias podría ser un obstáculo, Marisol encontró un apoyo inestimable en [Roselyne Hazard](#), terapeuta certificada en IFS que supervisó la intervención clínica, y en [Ilanit Tal](#), PhD, Directora Asociada de Investigación en la [Foundation for Self Leadership](#), quien ayudó a establecer los criterios específicos de evaluación. Sin embargo, el desafío más grande fue de carácter administrativo, ya que la universidad debido a la pandemia carecía de un rector, vicerrector y comité de ética. A pesar de estos obstáculos, Marisol perseveró y ahora está en el proceso de revalidación de los datos obtenidos en su estudio.

Este estudio arroja una luz de esperanza sobre cómo la terapia IFS puede ser una herramienta valiosa en la lucha contra el estrés académico, especialmente en tiempos de crisis como una pandemia. El IFS como propuesta en los centros educativos sería una alternativa prometedora para que los estudiantes puedan manejar adecuadamente sus emociones en su entorno estudiantil.

Pero estos resultados prometedores invitan a preguntarnos: ¿qué podría lograr el IFS en el mundo laboral? En los entornos profesionales, donde la gestión del estrés es un desafío constante, este estudio, respaldado por datos científicos, nos anima a considerar las posibles aplicaciones de IFS no solo en el campo educativo, sino también en el ámbito laboral y profesional, sugiriendo que este modelo terapéutico podría tener un impacto profundo en mejorar la salud mental y el bienestar de estudiantes y trabajadores.

¡Bien hecho, Marisol!



## La Importancia de la Supervisión

Como acompañantes o terapeutas, nos esforzamos continuamente por mantenernos a la vanguardia de nuestro campo, aprendiendo y creciendo sin cesar.

En los Sistemas Familiares Internos (IFS) – como en otros modelos-, **tres elementos esenciales** conforman la piedra angular de un desempeño óptimo y eficaz: **la terapia personal, el aprendizaje continuo y la supervisión**. Cada uno de estos juega un papel vital y se complementa con el otro.

**La terapia personal** es fundamental para mantener el equilibrio y la salud mental de los terapeutas. Nos proporciona el espacio para abordar nuestros propios asuntos y asegurar que nuestras experiencias personales y emociones no interfieran con la terapia que proporcionamos a nuestros pacientes.

Por otro lado, **el aprendizaje continuo** es esencial para mantenernos al día con las últimas investigaciones, teorías y técnicas en el campo de la IFS. Este compromiso con la formación continua nos permite seguir creciendo como profesionales y ofrecer la mejor atención posible a nuestros pacientes.

Finalmente, **la supervisión**, que es el tema principal de este artículo, se refiere al proceso de revisar y refinarnuestra práctica terapéutica bajo la guía de un supervisor experimentado.

La supervisión en IFS puede ser individual o grupal, y ambas son recomendables, aunque cada una tiene sus propias ventajas.

**Supervisión Individual:** La supervisión uno-a-uno ofrece varias ventajas:

- **Profundización en temas específicos:** Te permite explorar a fondo cualquier problema o desafío que puedas estar enfrentando en tu práctica.
- **Enfoque personalizado:** El supervisor puede adaptar su orientación y consejos a tus necesidades y objetivos individuales.
- **Tiempo para casos complicados:** Tienes más tiempo para discutir y reflexionar sobre los casos más complejos.
- **Reconocimiento del 'Self':** Te ayuda a identificar las partes propias que podrían interferir con tu 'Self', o tu yo verdadero.

**Supervisión Grupal:** La supervisión en grupo tiene su propio conjunto de beneficios:

- **Compartir experiencias:** En un grupo, tienes la oportunidad de compartir tus experiencias y aprender de las experiencias de otros.
- **Aprender de los desafíos de otros:** Al escuchar las historias y experiencias de otros, puedes aprender nuevas formas de abordar los desafíos en tu propia práctica.
- **Creación de vínculos:** La supervisión grupal puede ayudarte a establecer conexiones con otros profesionales en tu campo.
- **Múltiples perspectivas:** Con varios terapeutas en la sala, se amplía la oportunidad de obtener diversos puntos de vista sobre cualquier situación dada. Esto incrementa la capacidad para identificar y manejar los llamados 'puntos ciegos', que son aspectos de nuestro trabajo que pueden ser difíciles de reconocer por nosotros mismos.

**Un beneficio adicional, y muy valioso, de la supervisión es que las horas acumuladas cuentan para tu proceso de certificación en el modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS).**

Si estás buscando supervisión en español, aquí te comparto una lista de supervisores habilitados:

- [Pilar de la Torre](#) - IFS Lead Trainer
- [Imma Lloret](#) - IFS Lead Trainer
- [Roser Batalla](#) - IFS Assistant Trainer
- [Analía Castaños-Davis](#) - IFS Assistant Trainer
- [Ana Clara Rodrigo Torres](#) - IFS Certified Therapist Level 3
- [Estel Salomó Jornet](#) - IFS Certified Therapist Level 3
- [Roselyne Hazard](#) - IFS Certified Therapist Level 3

Es relevante mencionar que la supervisión aporta beneficios independientemente de si se busca o no la certificación oficial IFS. Incluso sin el objetivo de la certificación, la supervisión puede proporcionar un apoyo profesional invaluable y refinar las habilidades y técnicas terapéuticas. Asimismo, puede ayudar a los terapeutas a navegar los desafíos que puedan surgir en su práctica. Es una herramienta esencial para cualquier terapeuta que aspire a ofrecer la mejor atención posible a sus clientes.



## Comprendiendo a nuestros 'Bomberos'

Dentro de la teoría del Internal Family Systems, identificamos a una categoría particular de nuestras partes internas como '**Bomberos**'. Estas partes, que pueden aparecer en formas extremas, emergen como una respuesta protectora al dolor emocional y psicológico. Son parecidas a los bomberos de la vida real que se apresuran a actuar en situaciones de crisis para extinguir el fuego y evitar daños mayores, nuestros 'Bomberos' internos tienen como objetivo aliviar de forma inmediata el dolor emocional, impidiendo que nos sobrepasen las emociones.

Estas partes 'Bomberos' pueden recurrir a comportamientos que en un contexto general pueden ser considerados destructivos o nocivos, tales como el consumo excesivo de sustancias, comer en exceso o el aislamiento emocional. Pero **su objetivo primordial es proteger y aliviar el dolor, a pesar de que sus métodos puedan ser extremos y potencialmente causar problemas** a largo plazo. En la práctica del IFS, es esencial recordar que estas partes solo buscan ayudarnos, a pesar de que sus estrategias puedan no ser las más óptimas.

Es común que los 'Bomberos' sean malinterpretados, pero la realidad es que son tremadamente leales y su propósito es únicamente protegernos. Estas partes toman el mando cuando sienten que nuestras otras partes (los 'Directivos') están fallando y que el dolor podría consumirnos. Los 'Bomberos' pueden mostrarse reacios a ser vulnerables, lo que es comprensible dado que a menudo se sienten aislados y no han tenido la oportunidad de conectar con la energía del Self.

No obstante, si tratamos a estas partes con respeto y sin forzar su transformación, si escuchamos genuinamente su negativa, pueden sorprendentemente permitirnos entrar. A pesar de su resistencia inicial, incluso ellos necesitan asistencia, aunque a veces no sean conscientes de ello. Cuando finalmente tienen la oportunidad de descansar un poco, pueden llegar a reconocer su propio agotamiento.

Es fundamental entender que, aunque los 'Bomberos' a menudo sean vistos como los "villanos", su rol es crucial en nuestro proceso de sanación. Sin su colaboración y evolución, no podemos lograr una verdadera sanación.



## Descubre cómo transformar tu relación con el dinero a través de IFS (1/2)

¿Alguna vez te has preguntado por qué tu relación con el dinero puede ser complicada? ¿Te gustaría liberarte de las cargas emocionales y creencias limitantes que te impiden tener una relación más saludable con tus finanzas? ¡No estás solo/a! El modelo de los Sistemas Internos Familiares podría ser la clave para transformar tu enfoque y encontrar la armonía financiera que deseas. Sigue leyendo para descubrir cómo puedes liberarte y mejorar tu relación con el dinero.

### **Explorando conexiones internas:**

Imagina que tu mente es como una familia interna compuesta por diferentes partes de ti mismo/a. Algunas partes pueden tener emociones y creencias arraigadas sobre el dinero, basadas en experiencias pasadas y la influencia de tu familia. El modelo de los Sistemas Internos Familiares te permite explorar estas partes y comprender cómo se relacionan con tu relación actual con el dinero. Es como abrir una ventana a tu mundo interno y descubrir las raíces de tus patrones financieros.

### **Liberando cargas emocionales heredadas:**

Nuestras familias tienen una influencia significativa en nuestra relación con el dinero. Si nuestros padres o ancestros tuvieron dificultades financieras o creencias limitantes, es posible que hayamos heredado esas cargas emocionales. El modelo de los Sistemas Internos Familiares te brinda la oportunidad de liberar esas cargas y romper los patrones negativos que te impiden prosperar. Es como deshacerse de una mochila pesada que has estado cargando durante años.

**Reflexionando sobre tus creencias y emociones:**

Todos tenemos creencias y emociones arraigadas en relación al dinero. Algunas pueden ser positivas y otras pueden ser limitantes. La terapia te invita a reflexionar sobre esas creencias y cuestionar si te están beneficiando o limitando en tu vida financiera. ¿Tienes miedo al dinero? ¿Crees que no mereces tener abundancia? Al tomar conciencia de estas creencias, puedes comenzar a reemplazarlas por otras más positivas y empoderadoras.

**Cambiando tu perspectiva sobre el dinero:**

¿Alguna vez has pensado que el dinero es el problema? ¡Cambia ese pensamiento! La terapia te muestra que el dinero puede ser una herramienta poderosa para liberar tensiones y promover tu crecimiento personal. Al enfocarte en una relación más amorosa y positiva con el dinero, puedes transformar tu mentalidad financiera y permitir que fluyan nuevas oportunidades y abundancia en tu vida.

**Entendiendo la interconexión entre diferentes aspectos:**

Nuestra relación con el dinero no existe en un vacío. Está interconectada con otros aspectos de nuestra vida, como nuestras relaciones familiares, nuestra autoestima y nuestra percepción del tiempo y el espacio. A medida que trabajas en tu relación con el dinero a través de la terapia, comenzarás a notar cambios positivos en otros ámbitos de tu vida. Te sentirás más seguro/a, amoroso/a contigo mismo/a y serás capaz de disfrutar el presente sin preocuparte constantemente por el dinero.

Los Sistemas Internos Familiares pueden ofrecer un camino poderoso para transformar tu relación con el dinero. Al explorar tus conexiones internas, liberar cargas emocionales heredadas, reflexionar sobre tus creencias y emociones, cambiar tu perspectiva sobre el dinero y comprender su interconexión con otros aspectos de tu vida, puedes abrirte a una nueva forma de relacionarte con tus finanzas. Recuerda, no estás solo/a en este viaje. Busca el apoyo de un terapeuta especializado en Sistemas Internos Familiares y comienza tu camino hacia una relación más sana y armoniosa con el dinero. ¡Te mereces una vida financiera próspera y llena de abundancia!



## Transforma tu relación con el dinero a través del trabajo personal basado en los Sistemas Familiares Internos (2/2)

Si deseas mejorar tu relación con el dinero y lograr una mayor estabilidad financiera, el trabajo personal basado en los Sistemas Internos Familiares puede ser una herramienta poderosa. En este artículo, exploraremos cómo este enfoque terapéutico puede transformar tu vínculo con el dinero. Te proporcionaremos ejemplos prácticos y acciones concretas que te permitirán implementar este trabajo personal y alcanzar una transformación positiva en tus finanzas.

### **Practicar la Conciencia Financiera:**

La conciencia financiera es el primer paso hacia la mejora de tus finanzas. Analiza cómo gastas, ahorraras e inviertes tu dinero. Reflexiona sobre si estás utilizando tus recursos para cubrir una necesidad emocional o si tus inversiones reflejan tus valores y metas personales. Por ejemplo, si descubres que haces compras impulsivas para llenar un vacío emocional, busca alternativas saludables para satisfacer esas necesidades sin poner en riesgo tu situación financiera.

### **Explorar la Relación Entre el Dinero y la Felicidad:**

Piensa en cómo el dinero se entrelaza con tu búsqueda de la felicidad. A menudo, gastamos en cosas que proporcionan una gratificación inmediata, pero no necesariamente nos aportan una felicidad duradera. En vez de adquirir objetos materiales, considera invertir en experiencias significativas o en tu desarrollo personal. Esto te permitirá gestionar tus finanzas de forma más efectiva y satisfactoria, alineando tus gastos con tu anhelo de una felicidad más profunda y duradera.

**Identificación de las Partes con Cargas o Creencias en Relación a las Finanzas:**

Reconoce las diferentes "partes" de ti que interactúan con el dinero. Podrías tener una parte impulsiva que tiende a gastar sin control, una parte ahorrativa que busca la seguridad financiera, o una parte preocupada que teme constantemente la escasez. Comprender qué emociones, creencias y experiencias pasadas dirigen el comportamiento de cada parte es esencial para un trabajo efectivo.

**Trabajo con las Partes con Cargas o Creencias en Relación a las Finanzas:**

Después de identificar tus partes con creencias en relación a las finanzas, interactúa con ellas utilizando las técnicas de los Sistemas Internos Familiares. Establece un diálogo interno con cada parte para entender sus temores, anhelos y necesidades relacionados con el dinero. Ayuda a tus partes a superar cualquier trauma o carga emocional asociada con las finanzas.

**Entender las Cargas Financieras:**

Identifica las cargas o creencias negativas que tus partes con creencias en relación a las finanzas pueden tener. Estas creencias a menudo se forman durante la infancia o a raíz de experiencias traumáticas. Reconoce que cambiar estas creencias puede ser un desafío, pero no es imposible. Si experimentas vergüenza en relación con el dinero, enfócate en comprender su origen y las partes que la sostienen. Trabaja para liberar estas cargas o creencias heredadas limitantes, y reemplazarlas con cualidades y virtudes positivas y empoderadoras. Practica la autocompasión y recuerda que es natural no tener todos los conocimientos sobre finanzas, pero que estás en el camino de mejorar y aprender.

**Practicar la Autodirección en las Finanzas:**

Trabajar con tus partes que llevan cargas financieras te ayudará a convertirte en una persona autodirigida en las finanzas. Esto implica tomar decisiones financieras conscientes y responsables. Aprender habilidades financieras básicas y establecer metas financieras realistas que estén alineadas con tus valores y objetivos personales. Convertirte en el director de tus finanzas, tomando el control de tus decisiones y dirigiéndote hacia una mayor estabilidad y bienestar financiero.

El trabajo personal basado en los Sistemas Internos Familiares puede ser una herramienta transformadora para mejorar tu relación con el dinero. Al practicar la conciencia financiera, explorar la relación entre el dinero y la felicidad, trabajar con tus partes con creencias en relación a las finanzas y sanar las cargas emocionales asociadas, se puede lograr una mayor armonía y equilibrio en tus finanzas. Recuerda que este es un camino personalizado y que cada individuo puede tener diferentes partes y desafíos financieros. **Si es necesario, busca la ayuda de un terapeuta especializado en Sistemas Internos Familiares para obtener un mayor apoyo en tu viaje hacia una relación más saludable y satisfactoria con el dinero.**

Si bien este camino hacia la estabilidad financiera puede parecer desafiante, recuerda que cada paso que das es un paso hacia un futuro financiero más seguro y saludable. Haz de tu bienestar financiero una prioridad hoy, y cosecharás los beneficios mañana. ¡Estás en el camino de lograr la estabilidad y el bienestar financiero que deseas y te mereces!



## Liberando las Cargas Heredadas en relación con el Dinero mediante los Sistemas Familiares Internos (IFS)

Las Cargas del Legado son un concepto central en los Sistemas Familiares Internos (IFS), una modalidad de terapia que se centra en la idea de que nuestra psique está compuesta por múltiples "partes" o subpersonalidades. Las Cargas del Legado se refieren a las creencias, actitudes y traumas que heredamos de nuestras familias y culturas, y que pueden influir en nuestras relaciones con nosotros mismos y con el mundo, incluyendo nuestra relación con el dinero.

### ¿Qué son las Cargas del Legado?

Las Cargas del Legado son las heridas emocionales, las creencias limitantes y los patrones de comportamiento que heredamos de nuestras familias y antepasados. Estas cargas pueden influir en cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo interactuamos con los demás y cómo nos relacionamos con aspectos de nuestra vida como el dinero.

### Reconociendo tus Cargas del Legado

Reconocer tus Cargas del Legado es el primer paso para liberarte de ellas. Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerte para empezar a identificar tus Cargas del Legado:

- ¿Cuáles son algunas de las creencias sobre el dinero que se transmitieron en tu familia?
- ¿Cómo hablaban tus padres o cuidadores sobre el dinero?
- ¿Hubo eventos o experiencias en tu familia que podrían haber influido en tu relación con el dinero?

### **Ejercicio de Reflexión**

Un ejercicio útil para explorar tus Cargas del Legado es escribir las respuestas a las preguntas anteriores. Luego, reflexiona sobre cómo estas creencias y experiencias pueden estar influyendo en tu relación actual con el dinero. ¿Hay creencias que te gustaría cambiar? ¿Hay patrones que te gustaría romper?

### **Liberando tus Cargas del Legado**

Una vez que hayas reconocido tus Cargas del Legado, el siguiente paso es trabajar para liberarte de ellas. Aquí hay un proceso paso a paso que puedes seguir:

- **Identifica la carga o creencia:** Reconoce la creencia o actitud específica que estás llevando.
- **Identifica dónde la sientes en tu cuerpo:** ¿Sientes esta carga en tu cabeza, pecho, espalda u otra parte de tu cuerpo?
- **Identifica la parte de ti que lleva esta carga:** Recuerda que tu Ser no lleva cargas ni creencias, son tus partes las que las llevan. ¿Puedes identificar la parte de ti que está sosteniendo esta creencia o carga?
- **Pregunta si tu parte está dispuesta a liberar la carga:** Pregúntale a esta parte de ti si está dispuesta a devolver esta carga que ha tomado por amor pero que no le corresponde porque es de otras personas. Asegúrate de honrar y respetar esta carga al devolverla.
- **Visualiza la devolución de la carga:** Imagina cómo tu parte devuelve la carga de donde vino y esta es a su vez también transferida a donde vino hasta que llegue a su destino de origen.
- **Invita a los ancestros a liberar la carga:** Invita a todos los ancestros a liberar esa carga con los elementos de la naturaleza: fuego, aire, tierra, agua o luz.
- **Recibe tu verdadera herencia:** Pide a los ancestros que te envíen las cualidades y virtudes que corresponden a tu verdadera herencia. Nota cómo, ahora que las cargas han sido liberadas, toda esa herencia puede venir hacia ti y también a tus hijos.
- **Agradece a tus partes y a tus ancestros:** Finalmente, agradece a tus partes por su disposición a liberar estas cargas y a tus ancestros por su sabiduría y herencia.

Reconocer y liberar tus Cargas del Legado puede ser un proceso poderoso de autoexploración y sanación. Al hacerlo, puedes comenzar a cambiar tu relación con el dinero y a verlo como un agente de bien, colaboración y generosidad.

Si tienes dificultades para realizar este ejercicio, recuerda que cualquier practicante o terapeuta de IFS puede ayudarte en este proceso. No dudes en buscar apoyo si lo necesitas.

## Tabla de Contenidos:

Libérate de los conflictos internos: por qué deberías probar Internal Family Systems - .....	1
IFS: Una Psicología Espiritual Innovadora.....	2
¿Qué hace diferente a Richard Schwartz de todos los demás?.....	5
Cómo conocer las partes de ti.....	6
Libros de IFS en Español .....	20
Cultivar el apego interno .....	26
Una app para hablar con tus partes! .....	27
Constelaciones.....	28
Pasos del camino interno con IFS .....	29
Las 8 Cualidades de nuestro Ser (Self).....	30
Autocompasión.....	31
IFS en ambiente laboral o profesional ? .....	32
22 recomendaciones que vienen del cielo para aprovechar este viaje por la vida.....	33
Preguntas frecuentes en relación a Internal Family Systems .....	35
Los 10 obstáculos comunes al buscar ayuda emocional .....	38
Tus emociones te condicionan? - ¿Has notado cómo cambian tus pensamientos según las emociones que sientes?.....	40
Cargas Emocionales .....	42
Beneficios de liberar las cargas negativas .....	45
Una idea de cómo puedes mapear y rastrear tus partes .....	47
Cuando las partes se activan: Desmezclando emociones en IFS.....	48
3 historias posibles con enfoque IFS, un camino de transformación personal .....	51
2 principios fundamentales de IFS.....	53
Depresión, como el enfoque de IFS puede ayudar.....	54
Ansiedad: como el enfoque IFS puede ayudar .....	56
La Flor Única: una historia sobre encontrar tu propia belleza .....	59
Meditación: escuchando mis partes en el jardín interior.....	60
Partes Internas: Un Estado Natural de la Mente .....	61
Richard C. Schwartz: Una Mirada a la Vida y Obra del Creador de la Terapia de Sistemas Familiares Internos .....	63
Formación y Desarrollo Profesional con el Instituto Internal Family Systems .....	67
IFS y Meditación .....	69
Relajación de 30 minutos .....	74
Explorando el Mapa Interior: una práctica para autoconocimiento, autorregulación y bienestar emocional.....	75

¿Qué significa hablar por las partes o desde las partes en IFS? .....	77
La lealtad de nuestras partes y su contribución al sistema: El enfoque de Internal Family Systems ....	79
La noble tarea de los protectores.....	81
No te pelees contigo mismo/a .....	84
Ser un actor en el mundo interno .....	87
Cuando las partes internas resisten la separación y dificultan el espacio para la introspección .....	91
Atendiendo las necesidades de nuestras partes internas: Identificación, comprensión y acción desde el Self .....	93
Curso Online: Primeros Pasos en IFS .....	95
Las 7 Características de Nuestras Partes Internas .....	98
El viaje interno de Jaime.....	99
El papel de un terapeuta IFS en el proceso de sanación y crecimiento personal .....	101
Cómo intentar la auto-terapia IFS: Guía para principiantes, intermedios y avanzados .....	103
IFS: Comunicación y Límites en el Mundo Interno .....	105
Hablar Desde y Por las Partes: Mejorando la Comunicación en las Relaciones de Pareja con el Modelo de Internal Family Systems (IFS) .....	107
Abordando Emociones Difíciles y sus Necesidades a través del Modelo Internal Family Systems ....	109
Escuchando Nuestras Emociones: El Enojo .....	111
Escuchando Nuestras Emociones: La Tristeza .....	113
Comprendiendo nuestras partes “Mal Pensadas” .....	114
Abordando las partes autolesivas y suicidas a través de (IFS).....	116
Comprendiendo los Disparadores Emocionales.....	119
Recomendaciones para quienes inician un proceso terapéutico con IFS.....	121
¡Tus Partes Tienen Que Conocerte!.....	123
Descubre IFS: Un Camino Hacia la Armonía Interior .....	133
El Despertar Interno de Isa (parte 1/4) .....	134
El Despertar Interno de Isa (parte 2/4) .....	136
El Despertar Interno de Isa (parte 3/4) .....	137
El Despertar interno de Isa (parte 4/4).....	138
Diferencias entre un Practicante y un Terapeuta en IFS (Internal Family Systems).....	140
Certificación IFS: Proceso, Beneficios y Tarifas.....	142
Emociones y su Intensidad: Aprovechando la Oportunidad .....	150
Saludando a tus Emociones.....	152
Martha Sweezy: Una voz autorizada sobre la vergüenza y la culpa .....	154
Superando el ciclo de vergüenza interna: Lecciones del podcast de Martha Sweezy.....	156
Devi Prayer - Craig Pruess.....	158

Grupos de Autoconocimiento y Desarrollo Personal con IFS Objetivo del Grupo: .....	159
Los 9 ingredientes saludables de Beahrs.....	163
Descubriendo tu 'Yo': Navegando en el Mar de las Decisiones Diarias.....	164
Yo vs Partes: un diálogo interno .....	166
El Poder de la Metaperspectiva: El Yo en su Máximo Esplendor.....	168
Un ejemplo de diálogo interno ¿Quién lleva el volante? .....	169
Explorando el Propósito Noble de las Emociones Negativas .....	171
Ter explicando que es una performance, esclarecedor y divertido 😅 .....	173
Aliviando el Estrés Estudiantil con IFS: El Estudio de Marisol Zambrano .....	174
La Importancia de la Supervisión .....	176
Comprendiendo a nuestros 'Bomberos'.....	178
Descubre cómo transformar tu relación con el dinero a través de IFS (1/2).....	179
Transforma tu relación con el dinero a través del trabajo personal basado en los Sistemas Familiares Internos (2/2) .....	181
Liberando las Cargas Heredadas en relación con el Dinero mediante los Sistemas Familiares Internos (IFS).....	183