



Cómo la Terapia IFS Transformará tu Ansiedad y Estrés

Un dossier colectivo sobre cómo entender y sanar desde dentro

Nota del Editor: Un Viaje al Corazón de la Ansiedad

¿Has sentido que la ansiedad o el estrés te desbordan y que, por más que intentas controlarlos, siempre regresan?

Si esa pregunta resuena contigo, no estás solo. Vivimos en un mundo que nos empuja a buscar soluciones rápidas, a silenciar lo que nos incomoda y a seguir adelante. Pero pocas veces nos detenemos a comprender qué nos está pasando realmente por dentro.

Con esa inquietud en mente, hemos reunido a un grupo excepcional y diverso de terapeutas y coaches de habla hispana. Todos compartimos una profunda inspiración en el modelo de Sistemas de la Familia Interna (IFS), una mirada que revoluciona la forma en que nos relacionamos con nuestro mundo interior.

Este dossier es una invitación a un viaje. A lo largo de los siguientes artículos, encontrarás diferentes perspectivas que se complementan como piezas de un mismo mapa. Empezaremos por cómo la ansiedad se siente en el cuerpo, exploraremos el poder de la compasión para transformarla, entenderemos sus raíces en nuestras historias y vínculos, y descubriremos cómo se manifiesta en áreas tan cotidianas como la comida o el agotamiento.

Nuestra intención no es darte otra fórmula para «eliminar» la ansiedad, sino ofrecerte algo mucho más poderoso: las claves para empezar a escucharla. Porque la ansiedad, aunque incómoda, suele esconder mensajes importantes sobre cómo vivimos y qué necesitamos.

Espero que este recorrido te brinde claridad, alivio y, sobre todo, la esperanza de que es posible relacionarte contigo mismo de una forma más amable y auténtica.

Con aprecio y gratitud a quienes compartieron su mirada en estas páginas,

Leonardo González Cigliuti

Editor de *SerLibre.uy* · Practitioner IFS Nivel 2

Índice

1. [Cuando el cuerpo habla: ansiedad y estrés como señales que merecen atención](#)
Cómo reconocer los mensajes que nuestro cuerpo envía mediante la ansiedad.
..
2. [La compasión como camino: una mirada desde IFS al estrés y la ansiedad](#)
Aprender a relacionarnos con nuestras partes ansiosas desde un lugar de aceptación.
.
3. [La ansiedad y su rol en la seguridad interna](#)
Entender la ansiedad como una aliada protectora de nuestro sistema interno.
.
4. [Ansiedad y vínculo: cuando el síntoma es una parte que quiere ser escuchada](#)
La importancia del vínculo terapéutico para escuchar y transformar la ansiedad.
.
5. [Ansiedad y Estrés: un eco del cuerpo y del alma](#)
La ansiedad como reflejo de historias emocionales profundas y no resueltas.
.
6. [Ceguera por Traición y el Eco de los Exiliados](#)
Cómo experiencias tempranas de traición se manifiestan como ansiedad en la adultez.
.
7. [Ansiedad postraumática: integrar lo fragmentado, recuperar lo perdido](#)
Un camino hacia la integración y la recuperación tras experiencias traumáticas.
.
8. [Cuando el miedo protege: el arte de escuchar nuestras respuestas más profundas](#)
La función adaptativa del miedo y cómo escuchar lo que protege en nuestro interior.
.
9. [Ansiedad: trabajo con IFS y el modelo emocional DEI de Karla McLaren](#)
Una integración práctica entre emociones, ansiedad y sanación desde IFS y DEI.
.
10. [IFS, estrés y ansiedad: una mirada para recuperar tu energía vital](#)
Cómo recuperar el equilibrio y la vitalidad escuchando las partes internas agotadas.
.
11. [Ansiedad por comer y comer por ansiedad](#)
Sanar la relación con la comida desde la comprensión profunda de la ansiedad.
.
12. [Conclusión: Tu Sistema Interno Tiene la Sabiduría para Sanar](#)
Un llamado a descubrir el poder sanador del Self, más allá de la ansiedad.
.
13. [Directorio de Profesionales](#)
Información de contacto de los expertos que colaboraron en este dossier.
.

1. Cuando el cuerpo habla: ansiedad y estrés como señales que merecen atención

Por Cecilia Gómez

El estrés y la ansiedad deben entenderse como una alarma. Nos comunican que algo está ocurriendo. Nuestro cuerpo nos avisa, a través de síntomas, que hay algo que revisar en nuestra vida.

Esto lleva a que el sistema nervioso permanezca en un estado de activación constante, de supervivencia. A veces con síntomas sutiles o que pasan inadvertidos: puede costarte dormir, o te despertás a mitad de la noche y no lográs volver a conciliar el sueño. También puede agobiarte solo pensar en ir a un lugar con mucha gente. A veces, incluso, el ojo no para de “bailar”.

Ansiedad y estrés también es sentir mareos, hormigueos en manos y pies, o la necesidad de estar en movimiento todo el tiempo. Cuesta parar. Buscamos mil cosas para hacer, o nos quedamos atrapados en bucles de pensamiento, repasando lo que hicimos o dijimos.

Todas estas son formas que tiene el cuerpo y la mente de intentar dar un mensaje: hay algo que necesita ser escuchado.

Si sentís que la ansiedad y el estrés están afectando tu vida, y necesitás conectar con más paz y calma, puede ser un buen momento para buscar ayuda y descifrar ese mensaje.

No dudes en escribirnos. Estamos para ayudarte a cuidarte.



Cecilia Gómez Psicóloga, terapeuta EMDR, psicotraumatóloga. Enfoque integrativo. ✉ ceciliagf1@gmail.com | ☎ +598 91 250 255 | 🌐 Uruguay

2. La compasión como camino: una mirada desde IFS al estrés y la ansiedad

Por Ana Sofía Martínez Pro

Vivimos en tiempos donde el estrés y la ansiedad parecen haberse normalizado. Nos encontramos con alguien y, al preguntar “¿Cómo te encuentras?”, la respuesta “estresado” se ha vuelto un común denominador. Como estas sensaciones no se sienten bien en el cuerpo, muchos intentamos erradicarlas como si fueran enemigos a combatir.

Cada parte tiene una función, tal vez una parte ansiosa nos anticipa todo lo que podría salir mal para evitar el dolor. O una parte estresada nos empuja a seguir produciendo sin descanso, por miedo a no ser suficientes. Aunque a veces nos abruman, estas partes en realidad tienen intenciones positivas: nos cuidan, nos alertan, nos sostienen de las formas que aprendieron cuando éramos más vulnerables.

Aquí es donde entra la compasión como recurso fundamental. En lugar de juzgar estas emociones, podemos aprender a relacionarnos con ellas desde un lugar de presencia amorosa. El silencio, la respiración consciente y la atención plena se convierten en puentes para escuchar lo que nuestras partes realmente necesitan. Cuando dejamos de pelear con lo que sentimos y comenzamos a dialogar con ello, algo cambia. Aparece el Self, ese núcleo interno sereno y compasivo donde habita lo más profundo y puro de nosotros, que nos da la energía para poder acompañar a nuestras partes.

Desde el Self, no necesitamos eliminar la ansiedad para estar en paz. Podemos acompañarla, mirarla, simplemente respirar con ella. Esta relación transforma la narrativa del sufrimiento: ya no se trata de rechazar una parte de nosotros, sino de integrarla. Así, aprendemos a estar presentes con la ansiedad, la incomodidad o el estrés, sin identificarnos por completo con ellos.

Poco a poco, nuestras partes descubren que existe un lugar interno seguro, donde no serán juzgadas ni rechazadas. Un espacio donde pueden descansar.

Cuando llega una ola de ansiedad, muchos de mis pacientes quieren deshacerse de ella de inmediato porque se siente incómoda. Pero suelo proponer algo diferente: ¿Qué pasa si simplemente la sientes? ¿Si respiras a través de ella? La mayoría de las veces, la intensidad baja. No porque la combatimos, sino porque dejamos de luchar contra ella.

Entonces surge una pregunta fundamental: ¿Cómo ser felices cuando tenemos una parte ansiosa o estresada? La felicidad no surge al deshacernos de lo que nos incomoda. Surge cuando lo permitimos. Cuando, desde el Self, aprendemos a escuchar con curiosidad amorosa.

La clave no está en “sentirse bien” todo el tiempo, sino en saber que incluso cuando no lo estamos, hay en nosotros un espacio capaz de sostenernos con amor.



Ana Sofía Martínez Pro Doctora en Liderazgo y Desarrollo Humano Psicóloga informada en trauma · EMDR · IFS  anasofia.martinez@gmail.com | 
México

3. La ansiedad y su rol en la seguridad interna

Por Cynthia Wright

Desde la perspectiva de Internal Family Systems, la ansiedad suele aparecer en nuestro sistema cuando otras partes se sienten amenazadas o inseguras. Esto puede suceder, por ejemplo, cuando emergen partes críticas que temen no estar a la altura de las expectativas externas y comienzan a presionar o juzgar con dureza a partes más pequeñas y vulnerables. Estas últimas pueden cargar con creencias como “no soy suficiente”, “no puedo”, “no merezco amor”.

Es en esos momentos, cuando el sistema interno entra en tensión, que aparece nuestra amiga: la ansiedad. A veces cumple un rol protector, otras veces refleja el dolor de una parte exiliada. Pero en ningún caso busca hacernos daño. La ansiedad se activa ante el peligro —real o percibido— para movilizarnos, protegernos, asegurarnos la supervivencia. El problema no es la ansiedad en sí, sino la intensidad con la que a veces necesita actuar cuando el sistema está muy cargado.

Un ejemplo ilustrativo es el personaje de la película *Intensamente*. Riley, la protagonista, incorpora a la ansiedad como una nueva parte al entrar en la adolescencia. Esta parte, representada como una figura simpática de color naranja, se activa ante el miedo y el estrés de enfrentar nuevas experiencias y relaciones. Intenta ayudarla a encajar, a ser aceptada, a protegerse del rechazo. Esa es su función protectora: cuidar, aunque a veces lo haga de forma intensa o desbordada.

En el proceso terapéutico con IFS, la clave está en conocer a esta parte desde el Self, ese centro interno compasivo y presente. Al hacerlo, se alivia la intensidad de la ansiedad, se comprende su rol y se sanan también las partes que la activan. El resultado es una experiencia interna más segura, cuidada y conectada.



Cynthia Wright IFS Nivel 3 · Consteladora Familiar · Life Coach 

cynthiawrightv@yahoo.com |  +593 999 823 568 |  Quito, Ecuador

4. Ansiedad y vínculo: cuando el síntoma es una parte que quiere ser escuchada

Por M^a Ángeles Soler Carreras

Soy psicoterapeuta psicoanalítica relacional desde hace alrededor de 30 años. Soy directora del Centro Internacional de Psicología en Barcelona (España). Conozco bastante la Teoría Polivagal. Me gusta y me interesa mucho el IFS, y ya tengo formación en Nivel I. Trabajo desde una mirada profundamente respetuosa de los procesos subjetivos, entendiendo el vínculo terapéutico como un espacio de encuentro y transformación.

Desde mi práctica, suelo encontrar que la ansiedad y el estrés no son simplemente «síntomas a eliminar», sino expresiones vivas de algo que en su momento tuvo sentido: una respuesta adaptativa a vínculos, entornos y emociones que no pudieron ser sostenidos. Son señales que merecen ser escuchadas, no silenciadas.

Trabajo entendiendo que el malestar psíquico se construye en relación, y también puede transformarse en relación. En ese sentido, el espacio terapéutico no es solo un lugar donde «hablar», sino donde alguien puede, por fin, sentirse acompañado de una forma distinta, menos solitaria, menos exigente. Un vínculo donde se puede ir abriendo lugar a partes internas que quizás antes fueron rechazadas o invisibilizadas.

Desde esta perspectiva, me interesa especialmente cómo la ansiedad muchas veces emerge cuando hay algo dentro de nosotrxs que quiere hablar y no encuentra vía. Puede aparecer como un exceso, como un nudo en el cuerpo o una aceleración mental, pero también como una brújula desregulada que está intentando decir algo vital.

En el último año, estoy integrando recursos del modelo Internal Family Systems (IFS), que me ha enriquecido profundamente. Este enfoque, aunque diferente, dialoga muy bien con lo relacional: ambas perspectivas consideran que el sufrimiento tiene raíces vinculares, y que el cambio se produce cuando hay un encuentro genuino con aquello que fue rechazado, dentro y fuera de nosotrxs.

Una transformación posible y muy valiosa es que esa ansiedad deje de ser vivida como un enemigo, y se convierta en una señal interna que podemos aprender a dialogar con ella, acompañarla, cuidarla y liberarla de sus pesadas cargas.

«A veces la ansiedad es como una parte interna que ha estado corriendo sin descanso tratando de protegernos. No necesita ser empujada, sino invitada a descansar.»



Mª Ángeles Soler Carreras Directora del Centro Internacional de Psicología · IFS
Nivel 1  info@centrointernacionaldepsicologia.com |  Barcelona, España

5. Ansiedad y Estrés: un eco del cuerpo y del alma

Por Marisol Ortega Franco

La ansiedad y el estrés son lenguajes del cuerpo y del alma que intentan narrar historias muchas veces no dichas. En mi práctica clínica, trabajo con personas cuyas vidas están marcadas por la exigencia, la hipervigilancia, la falta de aire emocional, relaciones disfuncionales y duelos que no se cierran. Como terapeuta relacional y especialista en trauma complejo, he comprendido que la ansiedad no es una enfermedad en sí misma, sino una respuesta protectora ante algo que fue o es vivido como abrumador.

Lo que observo clínicamente es que muchas personas llegan a consulta sin saber que han habitado durante años un estado de alarma constante. Algunas aprendieron a contener el llanto para no molestar, otras a estar siempre disponibles para evitar el rechazo. El cuerpo, como diría Pat Ogden, “recuerda lo que la mente ha olvidado”, y muchas veces la ansiedad se manifiesta como una alerta somática a vínculos inseguros, experiencias relacionales de abandono o invalidación emocional temprana. Desde el enfoque del Sistema de Familias Internas (IFS), esas reacciones ansiosas no son irracionales, sino partes internas que intentan protegernos de volver a sentir dolor. Trabajo con cada paciente identificando sus partes protectoras, ansiosas, controladoras o evitativas, y creando un espacio para que el Self compasivo emerja como líder del sistema interno.

Desde lo sensoriomotriz, entendemos que el cuerpo no solo sufre los efectos del estrés: también es vía de acceso para su liberación. Respirar diferente, habitar la postura con mayor presencia, dejar que la emoción tenga un movimiento —aunque sea mínimo— permite empezar a reconectar con la autorregulación. La ansiedad no siempre llega gritando. A veces se disfraza de agotamiento, de un nudo en la garganta, de insomnio, de pensamientos que no se apagan. En consulta clínica, muchas personas llegan diciendo: “No sé qué me pasa, pero ya no puedo más”. Ese es el grito sutil del cuerpo cuando la mente no ha encontrado palabras para lo vivido.

¿Qué suele aparecer en terapia? Una mezcla de autoexigencia, miedo al abandono, incapacidad de poner límites y la sensación de no ser suficiente. El “no puedo fallar” convive con “nadie me sostiene”. Y esa tensión agota. Lo importante es que —aunque parezca paradójico— el síntoma es una puerta. Duele, sí. Pero también guía. ¿Qué tipo de transformación es posible? Una más profunda de lo que muchas personas imaginan. No se trata solo de dejar de sentir ansiedad, sino de aprender a escucharse, a reconocerse sin juicio, a habitar el cuerpo sin miedo. Las personas descubren que detrás de la ansiedad hay una historia legítima, partes internas valientes y una capacidad de resiliencia que estaba esperando ser vista.

“La ansiedad es una forma de memoria que pide ser escuchada”. Y cuando lo hacemos, no solo disminuye el síntoma: algo dentro de nosotros empieza a habitarse distinto.



Marisol Ortega Franco Psicoterapeuta con más de 20 años de experiencia 
psic.marisolortegafranco@gmail.com |  +57 3015793548 |  Colombia

6. Ceguera por Traición y el Eco de los Exiliados: Entendiendo la Raíz de la Ansiedad Adulta

Por Yanira Rivera Cruz

El concepto de ceguera por traición (Betrayal Blindness), desarrollado por la Dra. Jennifer Freyd, ofrece una perspectiva crucial para comprender cómo las experiencias de traición, especialmente aquellas ocurridas en relaciones de dependencia, pueden tener efectos duraderos en nuestro bienestar psicológico, incluida la manifestación de ansiedad en la vida adulta.

¿Qué es la Ceguera por Traición? La ceguera por traición es la incapacidad, a menudo no consciente, de ver, reconocer o recordar una traición cuando esta proviene de una persona o institución de la que se depende para la supervivencia. No es negación voluntaria, sino un mecanismo de supervivencia.

Cuando el apego y el daño vienen del mismo lugar, “no ver” se convierte en estrategia de preservación.

La Formación de un Exiliado Si un niño depende de cuidadores que lo traicionan, reconocerlo plenamente puede ser insostenible. Para proteger el vínculo de apego, esa experiencia se exilia de la conciencia. Así nace un Exiliado: una parte que carga el dolor, la confusión y el trauma no procesado.

Las Partes Protectoras y el Rol de la Ansiedad Las partes llamadas Protectores en IFS (Gerentes y Bomberos) trabajan para mantener al Exiliado a salvo y al sistema funcionando. Pero cuando ese exiliado se activa en la vida adulta (por recuerdos, vínculos o patrones), la ansiedad puede emerger como señal de que hay algo importante buscando ser reconocido.

Los Protectores intentan “apagar el fuego” con control, hipervigilancia o evitación. Sin embargo, el dolor sigue buscando una vía para ser escuchado.

La ansiedad en la adultez puede ser el eco de una traición silenciada que sigue viva en el cuerpo y el sistema interno.

Entender esta dinámica es clave para poder empezar a sanar.

 Más información sobre la Dra. Freyd: www.jjfreyd.com



Yanira Rivera Cruz Coach Supervisora Certificada en Recuperación de Traumas IFS Practitioner
Nivel 3 · DSTP-L4 · CTCP-S  coachingsuitepr@gmail.com | www.coachingsuitepr.com | 
+1 (787) 691-5155 |  Puerto Rico

7. Ansiedad postraumática: integrar lo fragmentado, recuperar lo perdido

Por Julia Villalobos

Vivimos en una sociedad donde la palabra “ansiedad” se utiliza con frecuencia. La hemos leído en artículos, escuchado en conversaciones cotidianas e incluso, en ocasiones, trivializado debido a su uso constante. Sin embargo, la realidad emocional y clínica de la ansiedad, especialmente cuando está arraigada en experiencias traumáticas, merece una mirada más profunda, cuidadosa y respetuosa.

Este artículo se centra en una forma específica de ansiedad: aquella que se instala tras un evento traumático puntual e intensamente doloroso, y que puede derivar en un Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). En estos casos, el cuerpo y el sistema interno, entendido desde el modelo de Sistemas de la Familia Interna (IFS, por sus siglas en inglés), quedan profundamente alterados. Las respuestas fisiológicas y emocionales a la amenaza se graban en el sistema nervioso, generando estados de hipervigilancia, desconexión o disociación, y una pérdida de seguridad básica.

Una de las consecuencias más profundas de este tipo de trauma es la sensación de alienación interna. Muchas personas relatan: “ya no me siento yo mismo” o “desde lo que ocurrió, dejé de ser quien era”. Desde la perspectiva de IFS, entendemos que en momentos de dolor extremo, ciertas partes internas, las más vulnerables, auténticas o espontáneas, se ven obligadas a retirarse del sistema. Es un mecanismo de autoprotección: el sistema reorganiza sus funciones para garantizar la supervivencia emocional, activando protectores rígidos o managers hipervigilantes, mientras otras partes más heridas quedan inaccesibles o congeladas.

Esta desconexión genera una fractura en la relación con uno mismo. La ansiedad, en este contexto, no es solo un síntoma, sino una señal de que el sistema interno está desregulado, sin una guía clara, sin una base segura. La ausencia del Self, esa parte del sistema que representa cualidades como la calma, la claridad, la compasión y el coraje, agudiza el malestar. Y no porque el Self desaparezca, sino porque las partes protectoras, alertas y temerosas ocupan todo el espacio, impidiendo que pueda liderar el sistema.

Ahora bien, no se trata solo de facilitar el acceso al Self. Una parte esencial del trabajo terapéutico es acompañar la integración de esas partes que se fueron. Son aspectos esenciales del carácter, del temperamento, de la vitalidad de una persona, que sufrieron tanto durante el evento traumático que permanecer en el sistema dejó de ser seguro. Desde IFS, no buscamos forzar su regreso, sino crear condiciones de respeto profundo, paciencia y seguridad, para que esas partes puedan comenzar a acercarse, reconocer que el peligro ha pasado y, eventualmente, elegir volver.

En terapia, lo que buscamos es que poco a poco esas partes reconozcan que el sistema ahora es un lugar seguro. Este proceso es especialmente relevante en traumas puntuales pero devastadores, como una violación, un mal viaje con drogas, un atentado o un accidente grave, que ocurren de forma esporádica, sin dar al cuerpo ni a la mente el tiempo necesario para recuperarse. A diferencia de los traumas repetidos en la infancia, donde el sistema se adapta a vivir en amenaza constante, estos eventos súbitos pueden fragmentar el sistema de forma abrupta, dejando a la persona en un estado de alerta crónica.

La ansiedad, entonces, aparece como el esfuerzo de estas partes por proteger al sistema a toda costa, manteniéndose alerta ante cualquier señal de peligro. Pero no basta con “descargar” o revivir el trauma: es crucial integrar. Es decir, facilitar el regreso de esas partes que, por dolor o miedo, se exiliaron de la conciencia. Y esto no ocurre por imposición ni voluntad racional, sino cuando esas partes comienzan a sentir que, efectivamente, ya no están en peligro.

Cuando esto ocurre, cuando las partes sienten que pueden volver, que ya no están solas ni indefensas, la ansiedad disminuye. No porque desaparezca mágicamente, sino porque ya no es el único lenguaje disponible para expresar el malestar. La persona comienza a sentirse más integrada, más conectada consigo misma, con su historia, con su cuerpo. Aparece una sensación de coherencia interna, de pertenencia a sí misma.

Y, en muchos casos, después de esta integración, emergen nuevas capas emocionales: tristeza, nostalgia, melancolía. Se hace presente el duelo por aquello que se perdió: el tiempo, las oportunidades, las relaciones que no pudieron ser, la versión de uno mismo que fue interrumpida por el dolor. Acompañar este duelo también forma parte del proceso terapéutico. No es un síntoma a erradicar, sino una manifestación saludable de que la persona está suficientemente segura como para sentir.

En definitiva, la ansiedad postraumática es una respuesta legítima de un sistema que hizo lo necesario para sobrevivir. Honrar esa respuesta, acompañarla con respeto, y facilitar el restablecimiento del vínculo entre las partes y el Self, es una de las tareas más profundas y restauradoras que puede ofrecer la psicoterapia basada en el modelo IFS. No se trata de volver a ser quien se era antes del trauma, sino de integrar lo vivido, acoger las partes que sufrieron y permitir que regresen al sistema, para vivir desde un nuevo lugar de presencia, confianza y calma.



Julia Villalobos Psicóloga especializada en trauma, IFS, IFIO y terapia de pareja. Email: juliavillabo@gmail.com | WhatsApp: +34 653 131 421 | 🌍 Barcelona, España

8. Cuando el miedo protege: el arte de escuchar nuestras respuestas más profundas

Por M.Psc. Ivania Quesada Ch.

Llegamos a este mundo muy pequeños y vulnerables, pero con una gran capacidad de desarrollo y aprendizaje innata que permite vincularnos, alimentarnos, crecer y experimentar para ir creando sentido y significado de todas aquellas experiencias que la vida nos ofrece. Desde muy pequeños, nuestro cuerpo está siempre en constante interacción con el ambiente, percibiendo y reaccionando al mundo que nos rodea y con ello creamos sentido e interpretamos cada percepción: la mirada de otro significativo, el abrazo cálido de quien me cuida, el viento frío de una mañana de invierno o el rugido fuerte de un animal furioso... para cada una de estas vivencias, nuestro sistema nervioso central busca su mejor respuesta emocional que sea adaptativa para ese momento.

Estas respuestas emocionales tienden a ser placenteras (calma, seguridad, alegría, orgullo) para aquellas situaciones en las que nos sentimos seguros, pero tienden a ser muy incómodas (tristeza, miedo, culpa, vergüenza) cuando nuestra interpretación es que, por alguna razón, esta situación nos pone en peligro: en peligro de perder la vida, en peligro de desconectarnos de nuestros grupos de pertenencia, en peligro de perder nuestra dignidad o integridad. Lo cierto es que nuestro sistema nervioso central no logra distinguir entre unas y otras, y va a reaccionar a nivel fisiológico siempre como una reacción de sobrevivencia física.

Experimentar el miedo, por ejemplo, es necesario para lograr la sobrevivencia ante una situación que nos pone en peligro: acercarnos a un acantilado, que nos persiga un animal furioso, que se acerque un vehículo a altas velocidades hacia nosotros. Necesitamos de la reacción cardiovascular que acompaña el miedo con el fin de activar nuestros músculos y que podamos reaccionar con rapidez y fuerza; el miedo es la respuesta adaptativa que nos da más posibilidad de sobrevivir. Así mismo, aprender acerca de estas experiencias nos permite luego prevenirlas en el futuro y así, mantenernos a salvo.

Sin embargo, a veces vivimos situaciones que sobrepasan nuestros recursos psicológicos; sea porque son extremas y ponen nuestra vida en claro peligro o porque crean desencuentros entre nuestras propias necesidades y sistemas adaptativos, por ejemplo: la necesidad de querer y acercarme a mi mamá en busca de seguridad y cuidado y al mismo tiempo tener que alejarme de ella porque puede ser muy agresiva; o porque sencillamente no tuve a otro a mi lado que le diera sentido a lo que percibía en ese momento, o que respondiera a mis necesidades más profundas. Ante estas situaciones, nuestro sistema utiliza otros mecanismos más complejos como medio de adaptación.

Estas formas más extremas de respuesta nerviosa tienden a bloquear o “desintegrar” la escena, y por tanto, somos capaces de desconectarnos de lo que estoy pensando, de lo que estoy sintiendo, desconecto lo que veo de lo que escucho, desconecto mis reacciones de mi contexto; y, de esta manera, voy creando otra escena que no se sienta tan abrumadora, y exiliamos todas aquellas partes de esta experiencia que se sienten avasalladoras.

Ahora bien, una vez que estas situaciones hayan pasado, estos mecanismos desintegradores se dan a la tarea de no volver a recordar o repetir las partes de la experiencia que exiliamos, y en este afán, utilizamos otros mecanismos, por ejemplo la ansiedad, para evitar cualquier situación que pueda traer a la conciencia este recuerdo, aun cuando no haya una relación directa.

Esta constante evitación generalmente deja de ser adaptativa en la vida presente; en tanto hemos aprendido a que “la mejor manera de sobrellevar la situación” que se ha convertido en un desencadenante de esta respuesta ansiosa, sin que realmente exista el peligro original, sino que es percibida como peligrosa porque en medio de la situación captamos ciertos estímulos sensoriales que ligamos con el peligro avasallador (tengan o no tengan sentido en el presente, generalmente no lo tienen).

Es nuestra tarea entonces, pausar en medio de estas reacciones y, lejos de intentar desatender la incomodidad que nos producen, prestar atención a ellas, escuchar atentamente cada una de las sensaciones, imágenes o creencias que nos ofrecen, y si lo hacemos con atención y un corazón abierto y compasivo, nos contarán su historia con detalle, sus mejores intenciones de protección y sus miedos no atendidos en el pasado.

Acompañando sus necesidades logramos re-contar la historia, y poder narrarla con los recursos y el acompañamiento que podemos ofrecer hoy día y que deja de sobrepasar nuestra ventana de tolerancia. Esta nueva narración se acompaña de sensaciones de seguridad que ya no activan las partes protectoras que utilizaban la ansiedad o el miedo para defendernos, y más bien, éstas pueden acompañarnos con cualidades que ofrezcan vitalidad y bienestar a nuestras vidas.



M.Psc. Ivania Quesada Ch. Psicóloga clínica · Especialista en trauma, Parentalidad, adolescentes y adultos IFS Nivel 2 · EMDR Nivel 1  ivaniaq@gmail.com |  Costa Rica

9. Ansiedad: trabajo con IFS y el modelo emocional DEI de Karla McLaren

Por Francisco Medina Goiri

Tanto IFS como el modelo emocional DEI (Dynamic Emotional Integration / Integración Emocional Dinámica) de Karla McLaren proporcionan una mirada no patologizante de las emociones.

Desde la perspectiva de Karla McLaren: la ansiedad no es un problema a eliminar, sino una aliada con un propósito positivo: nos ayuda a planificar, anticipar y nos da la energía para cumplir tareas. McLaren nos enseña a no juzgar las emociones como «buenas» o «malas», sino a verlas como portadoras de información vital. Su método se centra en el «compromiso consciente» con la ansiedad.

¿Cómo integro ambos modelos en una sesión?

La visión de McLaren de la ansiedad como «aliada» se alinea perfectamente con el principio de IFS de que todas las partes tienen una intención positiva. Esto permite al Self de IFS acercarse a las partes ansiosas con curiosidad y compasión, buscando su propósito subyacente (por ejemplo, un Gerente ansioso que se preocupa excesivamente está intentando planificar y prever).

Ya que generalmente no actúa sola, al mirar a la parte ansiosa desde el Self, también se indaga qué otras emociones (como partes o cargas) están asociadas con preguntas clave como las de la tabla que comparto al final.

Para esto uso la siguiente hoja de ruta:

SITUACIÓN → EMOCIÓN → SENTIR → IDENTIFICAR → TRABAJAR CON → ACCIÓN

SITUACIÓN → EMOCIÓN: un desencadenante externo activa una parte interna (por ejemplo, un Gerente ansioso).

SENTIR: el Self (con Calma y Curiosidad) nota las sensaciones físicas y la energía emocional de la parte activada, sin juicio.

IDENTIFICAR: el Self obtiene Claridad al reconocer qué parte está activada y qué emoción conlleva.

TRABAJAR CON: el Self involucra a la parte con Compasión y Coraje, formulando las preguntas clave de McLaren (“¿Qué produjo que surgiera la ansiedad? ¿Qué es lo que realmente debe ser hecho?”). Si hay otras emociones presentes (ver tabla), también se formulan sus preguntas específicas.

ACCIÓN (o NO ACCIÓN): basada en la sabiduría obtenida, se toma una decisión consciente e intencionada. Es una respuesta dirigida por el Self, en lugar de reactiva. Este enfoque combinado permite no solo gestionar los síntomas de la ansiedad, sino también comprender su sabiduría, sanar heridas subyacentes y cultivar un liderazgo interno que promueva bienestar.

Tabla: Interacción de la ansiedad con emociones clave (basado en el modelo DEI de Karla McLaren)

Par de emociones	Propósito / Sabiduría combinada	Preguntas clave	Señales de disfunción
Ansiedad + Rabia	Establecer límites claros y proteger valores.	¿Qué valoro? ¿Qué debe protegerse y restaurarse?	Arremeter, represión, ansiedad cíclica.
Ansiedad + Vergüenza	Comportamiento ético, autocorrección.	¿Quién ha sido herido? ¿Qué hay que corregir?	Autolesión, evitación de responsabilidad.
Ansiedad + Depresión Situacional	Reevaluar caminos inviables.	¿Dónde se fue mi energía?	Agotamiento, persistencia en caminos improductivos.
Ansiedad + Alegría	Esperanza y motivación.	¿Qué me deleita? ¿Qué me hace sentir esperanza?	Alegría superficial, evitación emocional.
Ansiedad + Satisfacción	Autoestima saludable y orgullo por el trabajo bien hecho.	¿Cómo he encarnado mis valores auténticos?	Exceso de trabajo, superficialidad, percepción sesgada.



Francisco Medina Goiri Coach Ontológico · IFS Nivel 2 
fmedinagoiri@gmail.com |  +56 9 8159 5844 |  Chile

10. IFS, estrés y ansiedad: una mirada para recuperar tu energía vital

Por María Samayoa

Una propuesta para recuperar el equilibrio, la energía vital y dejar de relacionarte con tu cuerpo desde la culpa.

En mi trabajo como coach de salud y nutrición, acompaño a mujeres en edad media que lo dan todo por su familia, su trabajo y los demás... pero se han olvidado un poco de sí mismas. Mujeres que se sienten desbordadas, agotadas, que llevan tiempo sobreviviendo en modo automático. Y una palabra que escucho a diario es estrés, acompañada de ansiedad y culpa.

El estrés y la ansiedad no son el enemigo, son partes de nosotros que están intentando ayudarte, protegerte de algo que ya has vivido en el pasado, aunque lo hagan de una forma extrema, incluso desregulada. Y aquí es donde entra el enfoque que caracteriza mi forma de acompañar: el modelo IFS (Internal Family Systems).

IFS, como ya sabemos, parte de la idea de que dentro de cada uno de nosotros existen múltiples partes. Algunas son más visibles y están muy normalizadas, como la parte exigente, la que se ocupa de todo, la que se compara, la que come por ansiedad, la que evita el conflicto, la que no para nunca...

Otras están más ocultas, exiliadas por las partes protectoras que mencionaba antes: partes heridas, emociones congeladas, recuerdos que duelen, creencias que aprendimos sin cuestionarlas.

Cuando estás estresada o ansiosa, es una parte protectora la que está intentando tomar el control para evitarte un dolor más profundo. Esa parte cree que si te relajas, si parás, si decís que no... algo malo va a pasar. Y ahí entra el agotamiento, el cansancio, la fatiga, la ira, la procrastinación y partes más extremas (bomberos) que también tienen un papel protector, porque no es sostenible vivir con el freno y el acelerador pisados al mismo tiempo.

En mi acompañamiento no solo me centro en qué comer o cuántas horas dormir. Eso es parte del proceso, por supuesto. Pero el verdadero cambio ocurre cuando la persona comienza a escuchar a esas partes internas que viven en ellas mismas. La gestión emocional como pilar del proceso, porque el verdadero cambio se produce cuando conocemos el verdadero porqué de lo que hacemos.

Mediante el siguiente abordaje, le doy un enfoque integral al proceso de cada persona para obtener cambios significativos a nivel mente y cuerpo:

- **Desde el cuerpo:** Recuperamos la conexión con tus sensaciones físicas, tus ciclos, tu descanso, los biorritmos y tu energía vital.
- **Desde la alimentación:** No como una imposición, sino como una forma de nutrirte y sostenerte. Sin restricciones, desde una alimentación más intuitiva y conectada con el cuerpo y con el Self.
- **Desde el movimiento:** El que te hace bien, no necesariamente el que “deberías” hacer, pero sí con la información de lo que va a beneficiar más a tu cuerpo y mente.

- **Desde la gestión emocional con IFS:** guiando en el descubrimiento de qué parte de ti tiene miedo, cuál se siente sola, cuál se sobrecarga... y poco a poco, con presencia, liberar esas heridas y permitir que tus partes protectoras se relajen.

Cuando las partes que antes gritaban se sienten vistas y comprendidas, no desaparecen, pero ya no tienen que luchar tan fuerte. Puedes empezar a vivir con más calma, más claridad, más compasión hacia ti misma.

Y eso se traduce en más energía, menos ansiedad, decisiones más alineadas contigo, relaciones más sanas, mejor descanso, una alimentación que no nace de la culpa o la desconexión, sino del amor propio. El objetivo final es vivir desde tu centro, y convivir con tus partes sin tanta carga.

Para mí es muy importante que las mujeres que acompaño sientan que no están solas. Y que hay una forma distinta de vivir, que no requiere que te conviertas en otra persona ni que lo hagas perfecto.

Solo que empieces a escuchar lo que ya está en ti, con curiosidad y sin juicio.



María Samayoa Coach de Salud y Nutrición · Psiconeuroendocrinología · IFS
Nivel 2  msamayoapenalver@gmail.com

11. Ansiedad por comer y comer por ansiedad

Por Rebeca Hernández

El misterio de mi carrera profesional ha sido la “ansiedad por comer” o comer por “ansiedad”.

Confieso que crecí con el privilegio de no conocer dieta ni drama con la comida. Por supuesto, toda mi familia, tanto del lado de mi papá como de mi mamá, es de contextura muy delgada; en mi casa nunca se habló de dietas, en mi casa la comida no engordaba. Sobre todo, nunca escuché que a alguien le diera “ansiedad por comer”, o que comiera por “ansiedad”.

Esto de la ansiedad alrededor de la comida lo descubrí después de que tenía unos dos meses de trabajar como nutricionista tradicional, dando dietas. Yo empecé a trabajar hace 20 años. En enero de 2005 me llegó un tropel de pacientes motivados por sus resoluciones de año nuevo, y les fue excelente... hasta que llegó marzo. O abril, para los que más resistencia tuvieron.

Para entonces, el 90 % (si no es que todos) llegó diciéndome que tenía ansiedad por comer o que comía por ansiedad (que, como lo he llegado a entender, no es lo mismo, ya le cuento por qué).

Me estaban hablando en chino. Eso de desear chocolate y no poder controlarse nunca lo había escuchado. Google me dijo que era cuestión de calmar esa ansiedad con otra cosa, y me dio las geniales soluciones que repiten médicos y nutricionistas como loras: gelatina light, un baño relajante, llame a un amigo, salga a caminar, confites light... ¡resista!

Imagino que si usted lleva años a dieta, en este momento está poniendo los ojos en blanco y arrugando la cara con asco, porque sabe muy bien la tremenda tontería que son estas “soluciones”.

Desde ese abril supe que la única forma de ayudar a mis pacientes era resolviéndoles esa ansiedad. Todos sabían de memoria, de corazón, lo que tenían que comer. No lo lograban porque los mataba la ansiedad. ¿A usted le pasa?

Tengo una parte curiosa y muy obstinada, que hizo su misión “curar” la ansiedad. Después de millones de búsquedas en Google, certificaciones, podcasts, libros, etc., mi ángel de la guarda me llevó a lo que me ha permitido realmente sanar esta ansiedad: el programa How to Eat (Cómo Comer) de Ellyn Satter e Internal Family Systems (IFS).

Claro que aún no tengo todas las respuestas, pero le puedo decir con certeza que esta ansiedad tiene al menos dos orígenes:

#1 La dieta: el origen de la ansiedad por comer Cuando hace dieta, su cerebro no entiende que lo hace por ponerse unas tallas menos o para ajustarse a la formulita del doctor. Entiende que muere por falta de energía. Así que, para ayudarlo a sobrevivir, su cerebro hace que le dé más hambre y más deseos de los alimentos que contienen las calorías que le están haciendo falta, como el pan, el chocolate y todo eso que usted etiquetó como prohibido.

Además, todo lo prohibido su cerebro lo asocia a mayor recompensa. A usted, que ha hecho dieta, el chocolate le relaja más que a alguien que siempre lo ha “podido” comer.

Así que a las 4 pm, después de que ha aguantado hambre todo el día y está cansado y estresado, su cerebro le pide a gritos azúcar y grasa, para compensar las calorías que le urgen y le relajen. Esa ansiedad por comer no es más que una parte suya tratando de resistir todo el impulso de su cerebro por sobrevivir.

Imagino que nunca ha tenido ansiedad por comer lechuga, ¿no? Si se le antoja lechuga, se la come y punto. La ansiedad viene porque está resistiendo su antojo de chocolate. ¿Se identifica?

#2 El dolor: el origen de comer por ansiedad El Dr. Gabor Maté, eminencia en adicciones y trauma, dice: “No pregunte por qué la adicción, pregunte por qué el dolor”.

Come por ansiedad, porque la comida se convirtió en el analgésico perfecto para el dolor de su alma. Y si ha hecho dieta, todavía es más probable que la comida sea su calmante preferido, pues como expliqué, todo lo prohibido le dará a su cerebro más recompensa y relajación.

La Dra. Becky Kennedy, especialista en crianza e informada en IFS, explica que la ansiedad no es un sentimiento: es la experiencia de querer huirle a un sentimiento.

Comer por ansiedad no es más que comer para huirle a la tristeza, la soledad, el miedo, el dolor, etc.

Compasión vs luchas La solución final a la ansiedad la encontré con IFS.

El enfoque tradicional de dietas nos pone a luchar contra estas partes que buscan confort en la comida, y contra aquellas que se rebelan contra el hambre de la dieta. Y es que entre más luchamos y tratamos de restringirlas, más extremas se ponen. Al final, come más, y después sale esa parte crítica que le llena de vergüenza y culpa por su falta de “fuerza de voluntad”.

Con IFS dejamos de luchar, y las vemos por primera vez como lo que realmente son: héroes.

En un momento en que el dolor de la tristeza, la soledad y el miedo le ahogaban, estas partes salieron al rescate. Le lanzaron su salvavidas. Dijeron: “Aquí el asunto es comiendo”. Y todo se calmó.

Si vamos a sanar la raíz de ese dolor con IFS, estas partes ya no tienen que comer. La lucha se acaba, pues ya no necesitan comida de analgésico.

Después les enseñamos cómo comer, con el programa How to Eat, sin restringirse, escuchando sus señales de hambre y saciedad, y en paz absoluta con la comida.

Si no hemos sanado el dolor por el cual buscan comida, es imposible que permitan conectar con el hambre y la satisfacción. Pero una vez que sanamos, se abre el espacio para la sabiduría del Self, que tiene absoluta conexión con las necesidades del cuerpo.

A lo que llegamos es a lo que la terapeuta Jeanne Catanzaro llama: Self Led Eating, alimentación guiada por la sabiduría de nuestro Self.



Rebeca Hernández Lic. en Nutrición – MSc Trastornos de la Conducta

Alimentaria y Obesidad – IFS Nivel 2  rebeca@nutricion-intuitiva.com | 

@nutricion.intuitiva |  Costa Rica

Conclusión: Tu Sistema Interno Tiene la Sabiduría para Sanar

Si has llegado hasta aquí, es probable que algo en estas páginas haya resonado contigo. Como has podido leer a través de las voces de estos talentosos profesionales, la ansiedad no es un error de tu sistema ni un enemigo a vencer. Es un mensajero, a menudo exhausto y desesperado, que porta información vital sobre tus heridas, tus miedos y tus necesidades más profundas.

La verdadera transformación no viene de silenciar a estas partes ansiosas, sino de hacer algo radicalmente diferente: girar hacia ellas con curiosidad y compasión. El modelo IFS nos enseña que dentro de cada uno de nosotros existe un núcleo de calma, claridad y coraje —el Self— que tiene la capacidad innata de liderar y sanar nuestro mundo interior.

Sentirte mejor es posible. Implica dejar de luchar y empezar a escuchar.

Si algo de lo que has leído te ha movido o te ha dado una nueva perspectiva, te invitamos a dar el siguiente paso. No tienes que hacer este camino en soledad. A continuación, encontrarás los datos de contacto de todos los profesionales que han contribuido a este dossier. Acercarte a cualquiera de ellos puede ser el comienzo de una nueva relación contigo mismo.

Directorio de Profesionales

- **Cecilia Gómez** (Uruguay) Psicóloga, terapeuta EMDR, psicotraumatóloga. Enfoque integrativo.  ceciliagf1@gmail.com |  +598 91 250 255
.
- **Ana Sofía Martínez Pro** (México) Doctora en Liderazgo y Desarrollo Humano, Psicóloga informada en trauma · EMDR · IFS.  anasofia.martinez@gmail.com
.
- **Cynthia Wright** (Quito, Ecuador) IFS Nivel 3 · Consteladora Familiar · Life Coach.  cynthiawrightv@yahoo.com |  +593 999 823 568
.
- **M^a Ángeles Soler Carreras** (Barcelona, España) Directora del Centro Internacional de Psicología · IFS Nivel 1.  info@centrointernacionaldepsicologia.com
.
- **Marisol Ortega Franco** (Colombia) Psicoterapeuta con más de 20 años de experiencia.  psic.marisolortegafranco@gmail.com |  +57 3015793548
.
- **Yanira Rivera Cruz** (Puerto Rico) Coach Supervisora Certificada en Recuperación de Traumas IFS Practitioner Nivel 3 · DSTP-L4 · CTCP-S.  coachingsuitepr@gmail.com | www.coachingsuitepr.com |  +1 (787) 691-5155
.
- **Julia Villalobos** (Barcelona, España) Psicóloga especializada en trauma, IFS, IFIO y terapia de pareja.  juliavillabo@gmail.com |  +34 653 131 421
.
- **M.Psc. Ivania Quesada Ch.** (Costa Rica) Psicóloga clínica · Especialista en trauma, Parentalidad, adolescentes y adultos (IFS Nivel 2 · EMDR Nivel 1).  ivaniaq@gmail.com
.
- **Francisco Medina Goiri** (Chile) Coach Ontológico · IFS Nivel 2.  fmedinagoiri@gmail.com |  +56 9 8159 5844
.
- **María Samayoa** Coach de Salud y Nutrición · Psiconeuroendocrinología · IFS Nivel 2.  msamayoapenalver@gmail.com
.
- **Rebeca Hernández** (Costa Rica) Lic. en Nutrición – MSc Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad – IFS Nivel 2.  rebeca@nutricion-intuitiva.com |  @nutricion.intuitiva

www.serlibre.uy

2025