

A photograph of a dirt path winding through a dense forest. Sunlight filters through the canopy of tall trees, creating bright, dappled light on the path and long shadows. The path leads into the distance, suggesting a journey or a way forward.

El Modelo IFS

Un Viaje Amable al Centro de Ti Mismo

Un recurso informativo de libre distribución



¿Sientes que una parte de ti lucha contra la otra?

- Una parte quiere avanzar, otra te frena.
- Te esfuerzas, pero una voz interna te critica.
- Anhelas la calma, pero la ansiedad toma el control.



¿Y si en lugar de luchar, dialogamos?

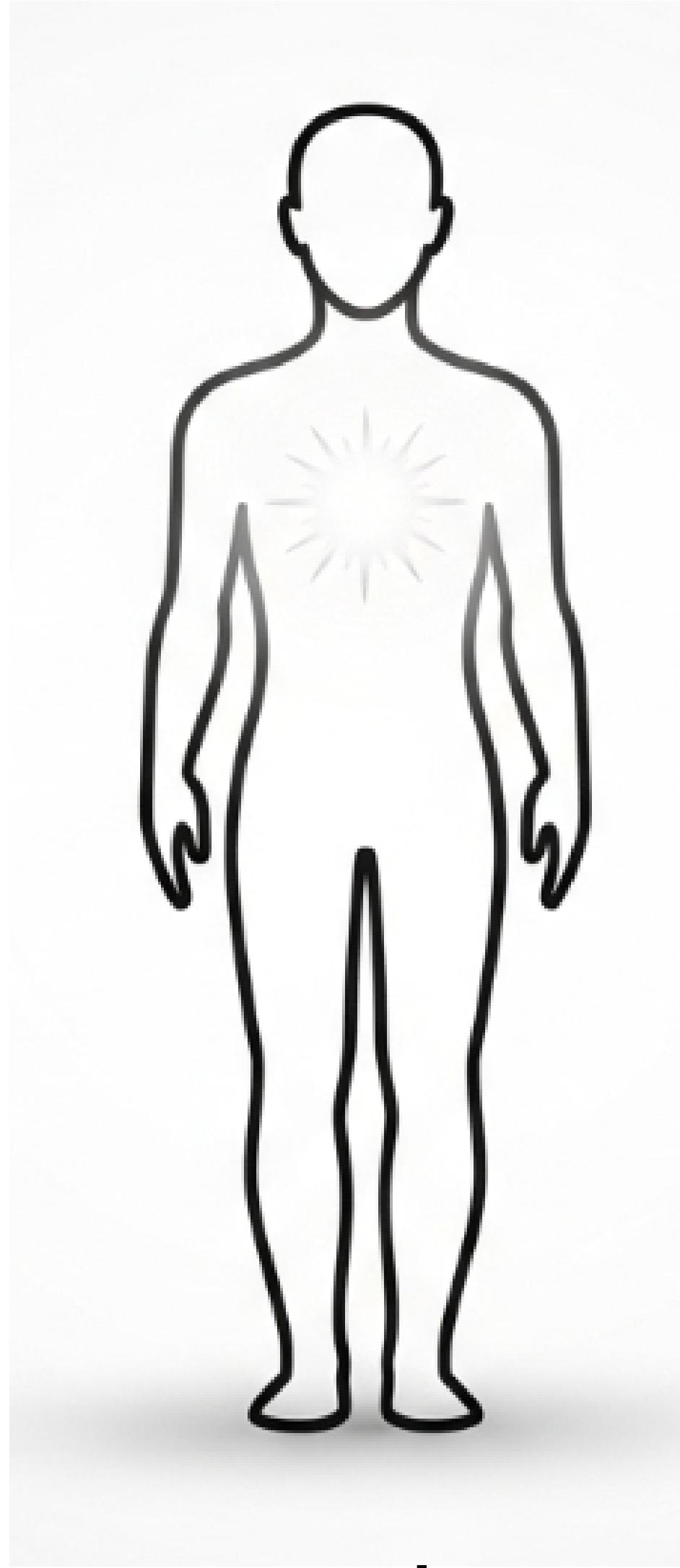
El IFS te ofrece un mapa para entender tu mente, no como un campo de batalla, sino como una familia interna.

4 Pilares de un Modelo Transformador



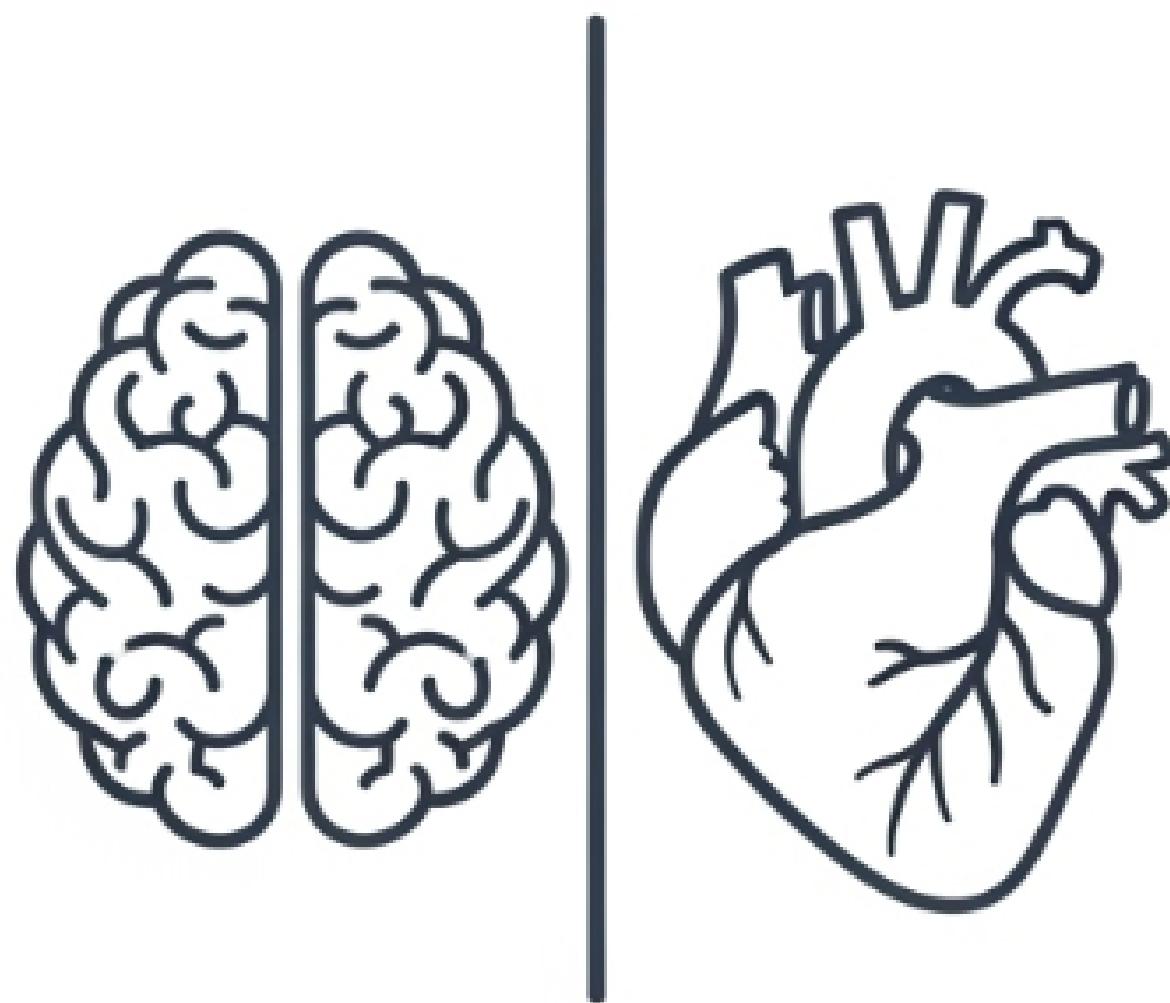
1. Es profundamente respetuoso

No hay "partes malas"
Cada parte de ti, incluso tu crítico, tiene una
intención positiva. No estás roto/a.



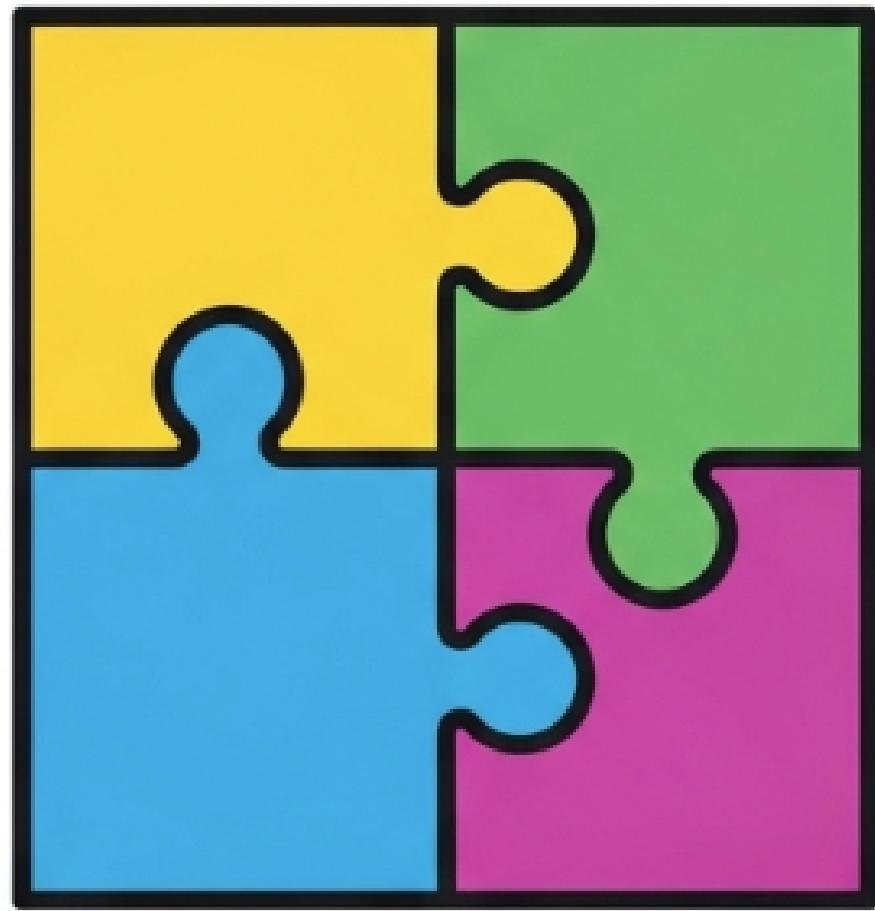
2. Empodera tu capacidad de bienestar

Tú tienes los recursos para sanar.
Conectas con tu Self, tu centro de sabiduría y
calma, para liderar tu propio proceso.



3. Es una experiencia real y profunda

Más que hablar, es sentir.
Es un diálogo interno vivo.
El cambio no es una idea,
es una experiencia que perdura.



4. Es un mapa completo e integrador

Une lo mejor de muchos mundos.
Reúne la sabiduría de la psicología, la visión
sistémica y la conciencia corporal.



Da el Siguiente Paso

Si este enfoque resuena contigo,
existen profesionales formados para
acompañarte en tu viaje.



Directorio Oficial (Global)

Para buscar profesionales certificados
en todo el mundo (en inglés).

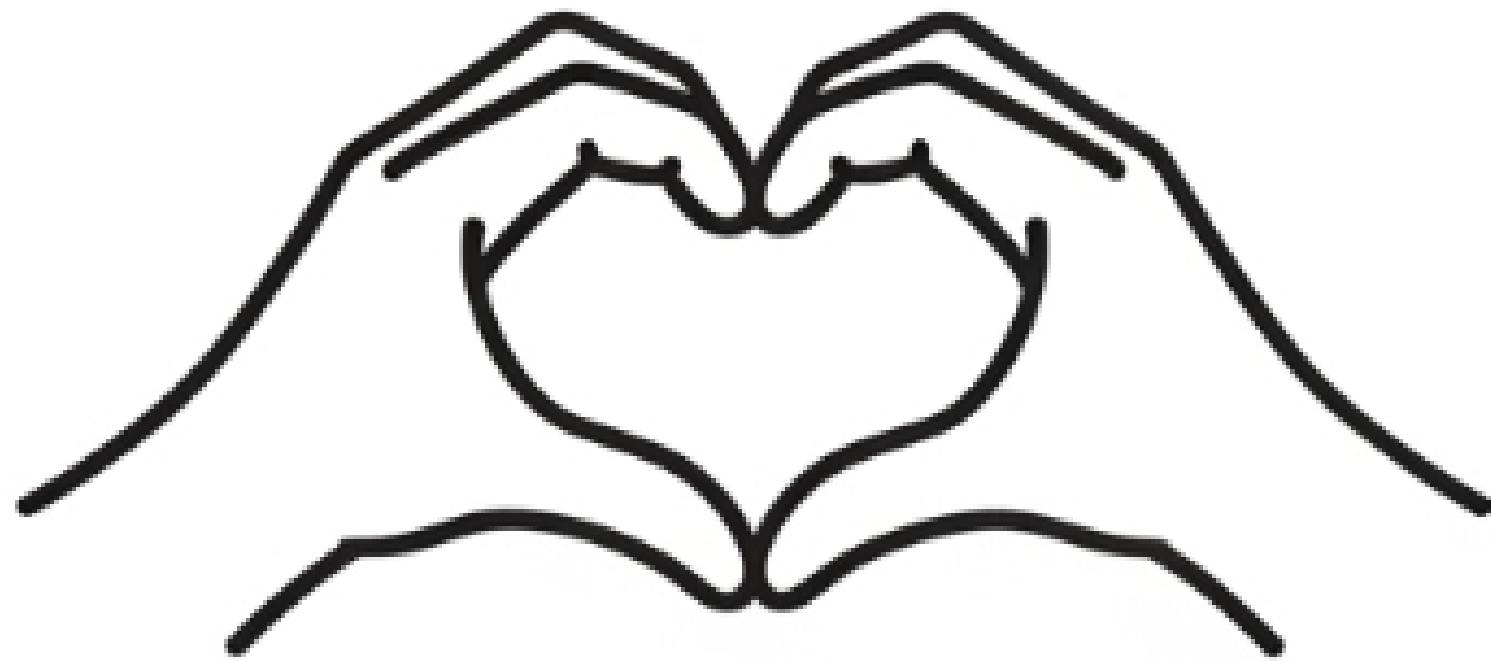
<https://ifs-institute.com/practitioners>



Directorio en España

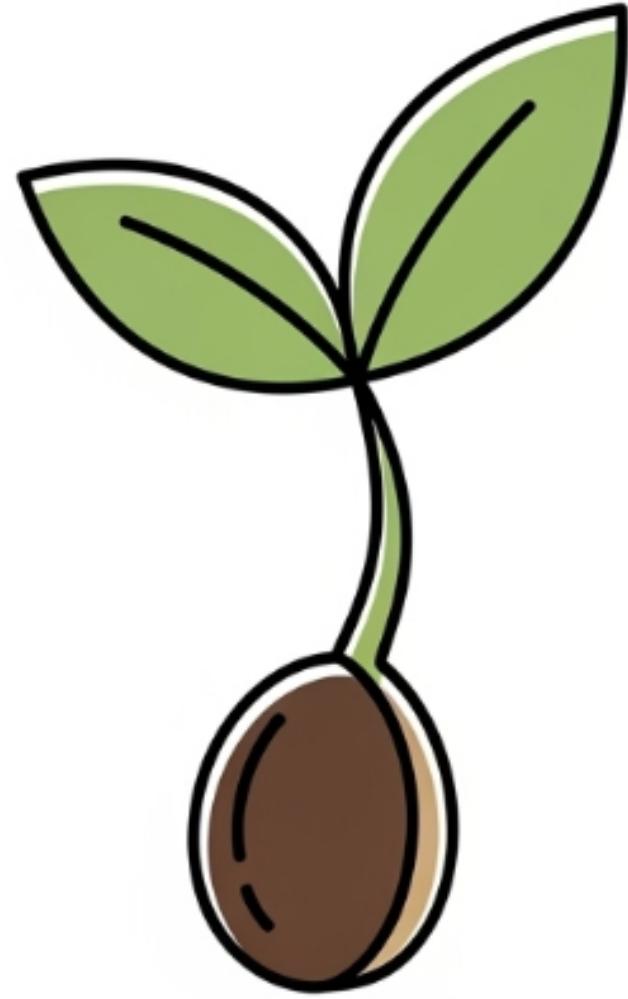
Para encontrar profesionales en la
comunidad de habla hispana.

<https://institutoifs.com>



Opciones asequibles

Iniciativa comunitaria con profesionales
que ofrecen tarifas accesibles.
<https://www.serlibre.uy/ifs-asequible>



Este es un recurso gratuito

Fue creado para difundir este
esperanzador paradigma.

Una iniciativa para la comunidad IFS.