






# Acompañar sin invadir

GUÍA BREVE SOBRE DESREGULACIÓN,  
VENTANA DE TOLERANCIA Y SEÑALES  
PARA SABER HASTA DÓNDE ACOMPAÑAR



—  —  
*Cuando  
aumenta la  
desregulación,  
conviene disminuir  
la exploración y  
aumentar  
la seguridad.*  
—  —

—  —  
Cómo reconocer cuándo una persona puede seguir explorando,  
cuándo conviene bajar el ritmo y cuándo es necesario  
detenerse o buscar otro tipo de apoyo.



# Acompañar sin invadir

**Guía breve sobre desregulación, ventana de tolerancia y señales para saber hasta dónde acompañar**

**Cómo reconocer cuándo una persona puede seguir explorando, cuándo conviene bajar el ritmo y cuándo es necesario detenerse o buscar otro tipo de apoyo**

## **Introducción**

Acompañar a una persona en su mundo interno puede ser una experiencia profundamente valiosa. A veces, una pregunta sencilla, una pausa respetuosa o una presencia cuidadosa permiten que algo sensible aparezca y sea visto de una manera nueva. En esos momentos pueden surgir lágrimas, silencio, emoción, ternura, alivio o una conmoción profunda.

Pero no toda profundidad emocional significa que el proceso sea seguro. Y tampoco toda intensidad emocional significa desregulación.

Esta guía nace de una pregunta muy concreta:

**¿Cómo saber hasta dónde acompañar?**

La pregunta es importante porque muchas personas que se acercan al trabajo interno, al acompañamiento

emocional o al modelo de Sistemas de la Familia Interna —IFS— tienen una gran disposición para ayudar, pero no siempre cuentan con criterios claros para reconocer cuándo una persona está dentro de una zona suficientemente segura y cuándo está empezando a sobrepasarse.

A veces se interrumpe demasiado pronto, como si cualquier llanto, silencio o conmoción fuera una señal de peligro. En esos casos, se puede cortar un encuentro interno significativo justo cuando una parte sensible empieza a sentirse vista.

Otras veces ocurre lo contrario: se sigue avanzando cuando el sistema ya está dando señales de sobrecarga. Se profundiza demasiado, se insiste, se hacen más preguntas, se busca “ir al origen” o se intenta contactar con partes vulnerables cuando la persona ya no está suficientemente presente para sostener lo que aparece.

Ambos extremos pueden ser problemáticos.

El primer extremo confunde emoción con peligro.

El segundo confunde intensidad con profundidad.

Acompañar bien no consiste en evitar toda emoción intensa. Tampoco consiste en llegar siempre más profundo. Acompañar bien implica aprender a reconocer el ritmo del sistema, respetar sus señales y saber cuándo

seguir, cuándo bajar el ritmo, cuándo pausar y cuándo detener la exploración.

La regulación no es calma perfecta. Una persona puede emocionarse, llorar, respirar distinto, quedarse en silencio o sentirse profundamente conmovida y aun así estar dentro de una zona suficientemente segura. La clave no está en si aparece emoción, sino en si la persona puede seguir presente con lo que está ocurriendo.

La desregulación, en cambio, aparece cuando la persona pierde capacidad de sostener la experiencia con suficiente orientación, claridad, presencia o elección. Puede manifestarse como agitación, ansiedad, miedo, urgencia, confusión, desconexión, bloqueo, colapso, sensación de no estar en el cuerpo o pérdida de contacto con el presente.

Por eso, esta guía propone un criterio sencillo:

**Cuando aumenta la desregulación, conviene disminuir la exploración y aumentar la seguridad.**

Esta no es una guía para trabajar trauma complejo, disociación o situaciones de riesgo. Tampoco reemplaza la formación clínica, la supervisión ni la derivación cuando son necesarias. Su propósito es más acotado:

ofrecer un mapa claro para reconocer señales de regulación, activación, desregulación y alarma.

Dicho de otro modo: esta guía no busca enseñar a intervenir en todo. Busca ayudar a discernir mejor **hasta dónde acompañar**.

Acompañar sin invadir es aprender a estar cerca sin empujar.

Es no cerrar antes de tiempo lo que todavía puede ser acompañado.

Y es no seguir avanzando cuando la seguridad pide detenerse.

# Índice

## Introducción

### ¿Cómo saber hasta dónde acompañar?

---

#### 1. Por qué hace falta esta guía

##### 1.1. La buena intención no siempre alcanza

##### 1.2. El riesgo de empujar demasiado

##### 1.3. El riesgo de interrumpir demasiado pronto

##### 1.4. Emoción, profundidad y seguridad

##### 1.5. Acompañar sin invadir

---

#### 2. Qué entendemos por regulación

##### 2.1. Regulación no significa calma perfecta

##### 2.2. La capacidad de estar con lo que aparece

##### 2.3. Presencia, orientación y elección

##### 2.4. Emoción tolerable y emoción invasiva

##### 2.5. La regulación como base para explorar

---

#### 3. Qué entendemos por desregulación

**3.1. Cuando el sistema pierde capacidad de sostener la experiencia**

**3.2. Desregulación emocional, corporal y relacional**

**3.3. Diferencia entre intensidad y desborde**

**3.4. Señales tempranas y señales de alarma**

**3.5. Por qué no conviene profundizar cuando la persona se desregula**

---

**4. La ventana de tolerancia**

**4.1. Qué es la ventana de tolerancia**

**4.2. Dentro de la ventana: presencia y flexibilidad**

**4.3. Fuera de la ventana: hiperactivación e hipoactivación**

**4.4. Por qué la ventana no es igual para todos**

**4.5. Estrés, trauma, cansancio y reducción de la ventana**

**4.6. Ampliar la ventana no es forzar más intensidad**

---

**5. Hiperactivación: cuando el sistema se acelera**

**5.1. Ansiedad, miedo, urgencia y tensión**

**5.2. Respiración agitada o contenida**

**5.3. Impulso de escapar, defenderse o resolver rápido**

**5.4. Rabia, irritación o inquietud**

**5.5. Cuando la exploración empieza a volverse demasiado intensa**

**5.6. Qué hacer ante señales de hiperactivación**

---

**6. Hipoactivación: cuando el sistema se apaga**

**6.1. Bloqueo, congelamiento y desconexión**

**6.2. Sensación de vacío, lejanía o adormecimiento**

**6.3. Dificultad para hablar, pensar o responder**

**6.4. Mirada perdida o pérdida de contacto con el presente**

**6.5. La desconexión como protección**

**6.6. Qué hacer ante señales de hipoactivación**

---

**7. No toda emoción intensa es desregulación**

**7.1. Lágrimas, silencio y conmoción profunda**

**7.2. Cuando una parte sensible se siente vista**

**7.3. La diferencia entre emoción acompañable y emoción invasiva**

**7.4. Cómo saber si la persona sigue presente**

**7.5. El peligro de patologizar la emoción**

**7.6. El peligro de romantizar la intensidad**

---

**8. Señales de regulación suficiente**

**8.1. La persona puede escuchar**

**8.2. Puede responder, aunque sea lentamente**

**8.3. Puede notar lo que siente**

**8.4. Puede hacer pausas**

**8.5. Puede decir “esto es demasiado”**

**8.6. Puede mantener contacto con el presente**

**8.7. Puede distinguir entre “yo” y “una parte de mí”**

---

**9. Señales leves de activación**

**9.1. Cambios en la respiración**

**9.2. Aceleración del habla o del pensamiento**

**9.3. Inquietud corporal**

**9.4. Llanto suave o emoción creciente**

**9.5. Risa nerviosa, confusión leve o necesidad de agradar**

**9.6. Qué hacer: bajar el ritmo sin cortar bruscamente**

---

**10. Señales moderadas de desregulación**

**10.1. Llanto que invade**

**10.2. Dificultad para responder preguntas simples**

**10.3. Miedo, vergüenza o angustia crecientes**

**10.4. Bloqueo, rigidez o colapso**

**10.5. Pérdida parcial de orientación**

**10.6. Qué hacer: detener la exploración y volver a la seguridad**

---

**11. Señales de alarma**

**11.1. Pánico intenso**

**11.2. Flashbacks o recuerdos traumáticos invasivos**

**11.3. Desconexión marcada**

**11.4. Desorientación**

**11.5. Impulsos de hacerse daño o hacer daño**

**11.6. Ideación suicida**

**11.7. Cuándo no seguir acompañando en ese encuadre**

---

**12. El semáforo del acompañamiento**

**12.1. Verde: se puede acompañar**

**12.2. Amarillo: bajar el ritmo**

**12.3. Naranja: detener la exploración**

**12.4. Rojo: buscar apoyo**

**12.5. Cómo usar el semáforo sin volverlo rígido**

**12.6. La regla básica: a mayor desregulación, menor exploración**

**12.7. El examen del semáforo: seis escenas para practicar el discernimiento**

**12.8. Lo que las seis escenas enseñan juntas**

---

**Cierre**

**Un mapa para acompañar con más cuidado**

**No abrir más de lo que el sistema puede sostener**

**No cerrar antes de tiempo lo que todavía puede ser acompañado**

**No seguir cuando la seguridad pide detenerse**

---

**Fuentes e inspiración**

**Ventana de tolerancia**

**Enfoque informado por trauma**

**IFS, seguridad, protectores y dosificación**

**Aportes de Joanne Twombly sobre trauma, disociación y estabilización**

## **1. Por qué hace falta esta guía**

Acompañar a una persona en su mundo interno no es algo menor. Aunque el encuentro parezca sencillo, aunque se trate de una conversación amable, aunque el ejercicio sea breve o introductorio, pueden aparecer contenidos sensibles: emociones antiguas, recuerdos, vergüenza, miedo, soledad, partes protectoras, partes heridas o experiencias que la persona no esperaba contactar.

Por eso hace falta una guía como esta.

No para asustar.

No para volver rígido el acompañamiento.

No para transformar cada emoción en una señal de peligro.

Hace falta porque acompañar procesos internos requiere sensibilidad, prudencia y algunos criterios claros.

Muchas veces las personas que acompañan tienen buena intención, capacidad de escucha y un deseo genuino de ayudar. Pero la buena intención no siempre alcanza para reconocer cuándo una persona está dentro de una zona suficientemente segura y cuándo está empezando a sobrepasarse.

Una persona puede estar emocionada y seguir estando presente. Puede llorar y seguir acompañando lo que aparece. Puede quedarse en silencio y estar viviendo un encuentro interno importante. Puede respirar distinto porque algo profundo la tocó. Todo eso no es necesariamente desregulación.

Pero también puede ocurrir que una persona empiece a perder claridad, orientación o capacidad de elección. Puede quedar tomada por una emoción, entrar en pánico, desconectarse, bloquearse, confundirse o sentirse invadida. En esos casos, seguir profundizando puede dejar de ser útil y empezar a ser riesgoso.

La dificultad está justamente ahí: aprender a distinguir.

A veces se interrumpe demasiado pronto. El acompañante ve lágrimas, silencio o conmoción y se asusta. Entonces corta el proceso, cambia de tema o intenta calmar rápidamente a la persona. Sin querer, puede interrumpir un momento valioso en el que una parte sensible empezaba a sentirse vista.

Otras veces ocurre lo contrario. El acompañante interpreta la intensidad como señal de progreso y sigue avanzando. Hace más preguntas, busca más profundidad, intenta llegar al origen, invita a permanecer con una emoción que ya se volvió

demasiado grande o empuja el contacto con partes vulnerables cuando el sistema ya está mostrando señales de sobrecarga.

Ambos extremos pueden ser problemáticos.

El primer extremo confunde emoción con peligro.

El segundo confunde intensidad con profundidad.

Esta guía intenta ofrecer un camino intermedio: acompañar la emoción cuando todavía puede ser sostenida, y reconocer las señales que indican que conviene bajar el ritmo, pausar, cerrar o buscar otro tipo de apoyo.

Acompañar bien no significa llegar siempre más lejos.

Tampoco significa evitar todo movimiento emocional.

Acompañar bien implica estar atento al ritmo del sistema, a las señales del cuerpo, a la capacidad de la persona para seguir presente y a los límites reales del encuadre.

### **1.1. La buena intención no siempre alcanza**

La buena intención es importante. Sin ella, el acompañamiento puede volverse frío, técnico o invasivo.

Pero la buena intención, por sí sola, no garantiza seguridad.

Una persona puede querer ayudar y, sin darse cuenta, insistir demasiado. Puede creer que está facilitando una apertura cuando en realidad está presionando a un sistema que todavía no está preparado. Puede pensar que está “acompañando la emoción” cuando la persona ya no puede sostener lo que está apareciendo.

También puede pasar lo contrario: por miedo a hacer daño, el acompañante puede detener cualquier intensidad y transmitir, sin querer, que sentir profundamente es peligroso.

Por eso hacen falta criterios. No criterios rígidos, sino señales orientadoras.

Algunas preguntas básicas pueden ayudar:

¿La persona puede escucharme?

¿Puede responder, aunque sea lentamente?

¿Puede notar lo que siente?

¿Puede decir si algo es demasiado?

¿Sigue orientada en el presente?

¿Hay alguna capacidad de elección?

¿Estoy acompañando el proceso o empujándolo?

Estas preguntas no convierten al acompañante en terapeuta ni reemplazan la formación profesional. Simplemente ayudan a cuidar mejor el proceso.

## **1.2. El riesgo de empujar demasiado**

Uno de los riesgos más frecuentes en el acompañamiento emocional es confundir profundidad con avance.

A veces, cuando aparece una emoción intensa, el acompañante siente que “ahora sí estamos llegando a algo importante”. Y puede ser cierto: tal vez algo importante está apareciendo. Pero que algo importante aparezca no significa que haya que seguir entrando.

En el trabajo interno, especialmente desde una mirada informada por trauma, no todo lo que aparece debe ser explorado de inmediato. Algunas partes sensibles necesitan primero más seguridad. Algunos protectores necesitan ser escuchados antes de permitir mayor contacto. Algunas emociones necesitan espacio, pero no más preguntas. Algunas experiencias necesitan pausa, no profundidad.

Empujar demasiado puede verse de muchas maneras:

hacer preguntas cuando la persona ya no puede responder con claridad;

invitar a contactar una parte vulnerable sin suficiente permiso interno;

pasar por encima de un protector que está preocupado;

insistir en permanecer con una emoción que ya se volvió invasiva;

buscar el origen de una experiencia cuando la persona está perdiendo presencia;  
interpretar el bloqueo como resistencia y no como una señal de cuidado del sistema.

En esos momentos, la exploración puede volverse demasiado intensa. La persona puede sentirse invadida, confundida, sobrepasada o incluso retraumatizada.

Una frase central de esta guía es:

**Cuando aumenta la desregulación, conviene disminuir la exploración y aumentar la seguridad.**

Esto no significa abandonar el proceso. Significa cuidar el ritmo.

### **1.3. El riesgo de interrumpir demasiado pronto**

También existe el riesgo opuesto: interrumpir demasiado pronto.

No toda lágrima es desregulación. No todo silencio es bloqueo. No toda respiración entrecortada es alarma. No toda conmoción necesita ser cortada.

A veces una persona llora porque una parte sensible se siente vista. A veces guarda silencio porque algo verdadero está tomando forma. A veces respira distinto porque el cuerpo está registrando un encuentro profundo. A veces aparece una emoción intensa, pero la

persona sigue presente, orientada y capaz de acompañar lo que ocurre.

Si el acompañante se asusta ante toda intensidad, puede interrumpir justamente lo que necesitaba un poco más de espacio.

En esos casos, no hace falta cortar. Puede alcanzar con bajar el ritmo:

“Tomemos un momento.”

“No necesitamos apurarnos.”

“Esto parece haber tocado algo sensible.”

“¿Esto se siente posible de acompañar ahora?”

“Podemos quedarnos cerca, sin entrar más profundo.”

La clave es no confundir cuidado con evitación. Cuidar no siempre significa detener. A veces cuidar significa permanecer con delicadeza.

#### **1.4. Acompañar no es controlar el proceso**

El acompañante no controla el mundo interno de la persona. Tampoco debería intentar dirigirlo como si supiera de antemano qué tiene que pasar.

Acompañar implica ofrecer presencia, escucha, preguntas cuidadosas y un encuadre suficientemente seguro. Pero el ritmo del proceso pertenece al sistema interno de la persona.

Desde una mirada IFS, esto es especialmente importante. Las partes protectoras tienen razones para proteger. Las partes sensibles no siempre están listas para ser contactadas. El Self no se impone. El proceso no se fuerza desde afuera.

Cuando el acompañante intenta controlar demasiado, puede perder sensibilidad ante las señales reales del sistema. Puede querer que la persona avance, comprenda, sienta, perdone, libere, contacte o cierre algo antes de tiempo.

Pero el acompañamiento profundo no funciona por imposición. Funciona mejor cuando hay respeto por el ritmo, por los permisos internos y por las señales de seguridad o sobrecarga.

El acompañante no necesita saberlo todo. Pero sí necesita estar atento.

### **1.5. Seguridad, profundidad y ritmo**

La profundidad no es el enemigo. Muchas veces, el acompañamiento valioso permite que una persona contacte algo profundo, verdadero y transformador.

El problema aparece cuando la profundidad se busca sin suficiente seguridad.

La seguridad no significa evitar toda emoción intensa. Significa que la persona conserve algún grado de presencia, orientación y elección mientras se acerca a lo sensible.

El ritmo tampoco significa lentitud automática. A veces el proceso avanza con naturalidad y fluidez. Pero el ritmo debe estar al servicio del sistema, no de la ansiedad, la curiosidad o el entusiasmo del acompañante.

Por eso, esta guía propone mirar siempre tres dimensiones:

**Seguridad:** ¿la persona está suficientemente presente y orientada?

**Profundidad:** ¿lo que aparece puede ser acompañado ahora?

**Ritmo:** ¿el sistema está pudiendo seguir o está pidiendo pausa?

Cuando estas tres dimensiones se cuidan, el acompañamiento se vuelve más respetuoso. No se vuelve perfecto, porque ningún proceso humano lo es. Pero se vuelve más sensible a las señales de la persona y menos propenso a invadir.

Acompañar sin invadir es aprender a estar cerca sin empujar.

Es saber que una emoción puede necesitar espacio.  
Y también saber que, a veces, lo más cuidadoso es detenerse.

## 2. Qué entendemos por regulación

Cuando hablamos de regulación, no nos referimos a estar siempre tranquilo, relajado o en calma. Esta aclaración es importante, porque muchas veces se confunde regulación con ausencia de emoción.

Una persona regulada no es una persona que no siente. Es una persona que puede sentir sin perder completamente la capacidad de estar presente.

Puede haber tristeza, miedo, enojo, ternura, vergüenza, conmoción o alivio. Puede haber lágrimas, silencios, cambios en la respiración o movimientos corporales. Puede haber intensidad. Pero la persona conserva algún grado de contacto consigo misma, con el entorno y con la posibilidad de elegir cómo seguir.

La regulación no elimina la experiencia. La hace acompañable.

En un proceso interno, una persona está suficientemente regulada cuando puede acercarse a lo que aparece sin quedar totalmente absorbida por eso. Puede notar una emoción, una sensación corporal, una imagen, un recuerdo o una parte interna, pero todavía mantiene cierta capacidad de observar, responder, pausar y orientarse.

Desde una mirada IFS, podríamos decir que hay suficiente presencia disponible como para relacionarse con lo que aparece, en lugar de quedar completamente blendado con una parte.

Esto no significa que tenga que haber una presencia perfecta. Muchas veces la persona está parcialmente blendada, parcialmente conmovida, parcialmente tomada por algo. Eso es normal. La pregunta no es si hay una presencia impecable, sino si hay suficiente espacio interno para seguir acompañando con cuidado.

## **2.1. Regulación no significa calma perfecta**

Una idea frecuente, pero poco útil, es pensar que una persona está regulada solo cuando está tranquila.

Esto puede llevar a dos errores.

El primero es considerar que toda emoción intensa es un problema. Entonces, cuando alguien llora, tiembla un poco, respira distinto o se queda en silencio, el acompañante puede apresurarse a “calmarlo”. Sin querer, puede transmitir que la emoción es peligrosa o que debe ser interrumpida.

El segundo error es creer que la calma externa siempre indica regulación. Pero una persona puede verse quieta y estar desconectada. Puede hablar con suavidad y estar colapsada. Puede sonreír y estar complaciendo. Puede

decir “estoy bien” mientras internamente se siente lejos, apagada o ausente.

Por eso, la regulación no se reconoce solo por la apariencia externa. Se reconoce por la capacidad de la persona para mantenerse en contacto con la experiencia sin perderse por completo.

Una persona puede estar regulada y llorar.

Puede estar regulada y sentirse muy tocada.

Puede estar regulada y necesitar silencio.

Puede estar regulada y decir: “necesito ir despacio”.

La calma puede ser una señal de regulación, pero no es la única. Y, a veces, puede ser una forma de desconexión.

## **2.2. La capacidad de estar con lo que aparece**

Una definición práctica de regulación podría ser esta:

**Regulación es la capacidad de estar con lo que aparece sin quedar completamente tomado por eso.**

Esta capacidad puede variar mucho de una persona a otra. También puede variar en una misma persona según el día, el contexto, el nivel de cansancio, la historia traumática, el vínculo con el acompañante o el tema que se está tocando.

Algunas señales de que la persona puede estar con lo que aparece:

puede notar una emoción sin quedar invadida por completo;

puede decir algo sobre lo que está pasando;

puede escuchar una intervención simple;

puede hacer una pausa;

puede respirar o recuperar algo de aire;

puede sentir el cuerpo o el entorno;

puede reconocer si necesita seguir, detenerse o cambiar el foco.

No hace falta que todo esto esté presente al mismo tiempo. Pero sí necesitamos alguna señal de que la persona no está completamente arrastrada por la experiencia.

En el acompañamiento, esta capacidad de estar con lo que aparece es más importante que la intensidad misma de la emoción.

Una emoción intensa puede ser acompañable si la persona conserva presencia.

Una emoción aparentemente suave puede no ser acompañable si la persona empieza a desconectarse, confundirse o perder contacto con el presente.

### **2.3. Presencia, orientación y elección**

Tres palabras ayudan a comprender mejor la regulación:  
**presencia, orientación y elección.**

La presencia se refiere a la capacidad de estar en contacto con lo que ocurre. La persona puede notar algo de su experiencia interna y también algo del aquí y ahora. No está completamente perdida en una emoción, un recuerdo o una parte.

La orientación se refiere al contacto con el presente. La persona sabe dónde está, con quién está, que está en un proceso de acompañamiento, y que lo que aparece pertenece a una experiencia interna que puede ser observada con cuidado.

La elección se refiere a la posibilidad de participar activamente en el proceso. La persona puede decir sí, no, tal vez, más despacio, hasta acá, necesito parar, no quiero seguir por ahí.

Estas tres capacidades no necesitan estar en un nivel perfecto. Pero cuando disminuyen demasiado, conviene prestar atención.

Si baja mucho la presencia, la persona puede quedar tomada por la emoción.

Si baja mucho la orientación, puede perder contacto con el presente.

Si baja mucho la elección, puede sentirse arrastrada por el proceso.

En esos casos, no conviene seguir profundizando. Conviene volver a construir seguridad.

#### **2.4. Emoción tolerable y emoción invasiva**

Una de las distinciones más importantes de esta guía es la diferencia entre emoción tolerable y emoción invasiva.

Una emoción tolerable puede ser intensa, pero todavía puede ser acompañada. La persona la siente, tal vez con fuerza, pero no queda completamente anulada por ella. Puede notar: “hay una parte triste”, “siento miedo”, “esto me toca mucho”, “necesito ir despacio”.

Una emoción invasiva, en cambio, empieza a ocupar todo el espacio interno. La persona ya no puede observarla; queda absorbida por ella. Puede sentirse como si no hubiera distancia, como si la emoción fuera toda la realidad, como si no existiera ninguna otra parte de la experiencia.

En IFS, esta diferencia puede pensarse como la diferencia entre estar con una parte y estar totalmente blendado con ella.

Cuando la persona puede estar con una parte, hay relación.

Cuando la persona queda completamente blendada, hay fusión.

La relación permite acompañamiento.

La fusión requiere más cuidado.

Por eso no basta con preguntar qué siente la persona.

También importa observar cómo está en relación con lo que siente.

¿Puede mirarlo con algo de distancia?

¿Puede nombrarlo?

¿Puede sentirlo sin perderse?

¿Puede escuchar una pregunta?

¿Puede saber que eso es una parte y no todo su ser?

Si la respuesta es sí, aunque sea parcialmente, puede haber espacio para seguir. Si la respuesta es no, probablemente convenga pausar.

## **2.5. La regulación como condición para explorar**

La exploración interna necesita una base mínima de regulación.

Esto no significa que primero haya que estar perfectamente bien para trabajar. Si fuera así, nadie podría explorar nada difícil. Significa que tiene que

haber suficiente estabilidad para que el contacto con lo sensible no se vuelva invasivo.

La regulación es como el suelo del proceso. No es el objetivo final en sí mismo, pero sin ese suelo la exploración puede volverse inestable.

Cuando hay regulación suficiente, la persona puede acercarse a partes sensibles con más cuidado. Puede escuchar protectores sin pelearse con ellos. Puede notar emociones difíciles sin quedar totalmente arrastrada. Puede descubrir algo nuevo sin perder contacto con el presente.

Cuando no hay regulación suficiente, el acompañamiento necesita cambiar de objetivo. Ya no se trata de profundizar, sino de ayudar a la persona a recuperar presencia, orientación y elección.

Esto es especialmente importante en procesos que tocan trauma, vergüenza, abandono, miedo, violencia, abuso, pérdidas significativas o experiencias tempranas de soledad. En esos territorios, la profundidad sin regulación puede ser demasiado para el sistema.

Por eso, antes de seguir explorando, conviene preguntarse:

¿La persona está suficientemente presente?

¿Puede escuchar y responder?

¿Puede elegir si seguir o detenerse?

¿Hay algún contacto con el aquí y ahora?

¿El sistema parece más acompañado o más sobrepasado?

Si la regulación está presente, se puede continuar con respeto.

Si la regulación empieza a perderse, conviene bajar el ritmo.

Si la regulación se pierde de manera importante, conviene detener la exploración.

Regular no es evitar el trabajo profundo.

Regular es crear las condiciones para que lo profundo pueda ser acompañado sin invadir.

### **3. Qué entendemos por desregulación**

La desregulación aparece cuando una persona pierde suficiente capacidad de sostener lo que está viviendo. No significa simplemente que esté emocionada, sensible o conmovida. Significa que el sistema empieza a quedar sobrepasado por la experiencia.

En un proceso de acompañamiento, esto puede ocurrir cuando una emoción, una sensación corporal, una imagen, un recuerdo o una parte interna se vuelve demasiado intensa para ser acompañada en ese momento. La persona puede empezar a perder claridad, orientación, presencia o capacidad de elección.

La desregulación puede tomar formas muy distintas. A veces se expresa como aceleración: ansiedad, tensión, miedo, urgencia, llanto invasivo, necesidad de escapar o de resolver algo de inmediato. Otras veces se expresa como apagamiento: bloqueo, desconexión, congelamiento, confusión, mirada perdida, cansancio repentino o sensación de no estar del todo presente.

Por eso, no debemos pensar la desregulación solo como una reacción visible, intensa o dramática. Una persona puede estar muy activada y resultar evidente. Pero también puede estar muy desregulada de una forma silenciosa, apagada o complaciente.

En el acompañamiento, reconocer esto es fundamental. Porque si confundimos desregulación con “emoción fuerte”, podemos cortar procesos valiosos. Pero si no reconocemos las señales de sobrecarga, podemos seguir avanzando cuando el sistema ya está pidiendo pausa.

La desregulación no es un error de la persona. Tampoco es una falla del proceso. Muchas veces es una señal de que algo necesita más seguridad, más tiempo, más recursos o un encuadre diferente.

Desde una mirada IFS, podríamos decir que una o varias partes están tomando mucho espacio, o que protectores del sistema están reaccionando porque algo se volvió demasiado cercano, demasiado rápido o demasiado intenso.

La desregulación es información.

No hay que pelear con ella.

Hay que escucharla.

### **3.1. Cuando el sistema pierde capacidad de sostener la experiencia**

Una experiencia interna puede ser intensa y aun así acompañable. La clave está en si la persona conserva alguna capacidad de estar con lo que aparece.

Cuando esa capacidad disminuye demasiado, entramos en un terreno diferente. La persona ya no está

simplemente sintiendo algo: está empezando a ser tomada por eso.

Puede sentir que la emoción es demasiado grande.

Puede no poder pensar con claridad.

Puede no poder responder preguntas simples.

Puede sentirse atrapada, confundida o ausente.

Puede perder la sensación de que tiene opciones.

Puede dejar de registrar al acompañante o el entorno.

Puede quedar encerrada en una parte, un recuerdo o una sensación.

En esos momentos, seguir explorando suele ser poco útil. La persona no necesita más profundidad. Necesita recuperar algo de presencia y seguridad.

Una pregunta práctica puede ayudar:

**¿La persona está pudiendo acompañar lo que aparece o está siendo arrastrada por eso?**

Si puede acompañarlo, aunque sea con dificultad, tal vez se puede seguir con mucho cuidado.

Si está siendo arrastrada, conviene pausar.

Esta distinción es central. Porque a veces el acompañante ve que “apareció algo importante” y siente la tentación de seguir. Pero justamente porque

apareció algo importante, hace falta más cuidado, no más presión.

### **3.2. Desregulación emocional, corporal y relacional**

La desregulación no aparece solo en las emociones. También se expresa en el cuerpo, en la forma de pensar, en la relación con el acompañante y en la capacidad de permanecer en el presente.

Puede haber señales emocionales, como miedo intenso, angustia, vergüenza, irritabilidad, desesperanza o sensación de desborde.

Puede haber señales corporales, como respiración muy agitada, bloqueo respiratorio sostenido, tensión, temblor fuerte, rigidez, náuseas, mareo, frío, calor, cansancio repentino o sensación de salir del cuerpo.

Puede haber señales cognitivas, como confusión, dificultad para entender preguntas simples, pensamiento acelerado, dificultad para ordenar una frase o sensación de quedar en blanco.

También puede haber señales relacionales. La persona puede dejar de escuchar al acompañante, buscar complacerlo, pedir permiso para todo, desconfiar de pronto, sentirse juzgada, disculparse repetidamente o responder desde una parte que intenta “hacerlo bien”.

Estas señales no siempre indican una crisis. Pero sí muestran que el acompañante necesita prestar atención al ritmo.

Una parte del arte de acompañar consiste en no mirar solo el contenido de lo que la persona dice, sino también cómo está mientras lo dice.

No es lo mismo que alguien diga “siento miedo” con presencia y capacidad de observar, a que diga “tengo miedo” desde un estado de pánico creciente, sin poder registrar el presente.

No es lo mismo que alguien se quede en silencio porque está escuchando algo interno, a que se quede en silencio porque se fue, se congeló o ya no puede responder.

No es lo mismo que alguien llore con alivio, a que llore desde una inundación emocional que lo deja sin recursos.

La señal no está solo en lo que aparece.

También está en la relación de la persona con lo que aparece.

### **3.3. Diferencia entre intensidad y desborde**

Una de las mayores dificultades en el acompañamiento es diferenciar intensidad de desborde.

La intensidad puede formar parte de un proceso sano. Puede haber llanto, emoción, respiración profunda, conmoción, temblor suave, silencio, ternura, enojo o alivio. La persona puede estar atravesando algo verdadero y significativo.

El desborde, en cambio, implica que el sistema ya no puede sostener esa experiencia con suficiente presencia.

La intensidad todavía permite relación.

El desborde empieza a romper la relación.

Relación con uno mismo.

Relación con el cuerpo.

Relación con el presente.

Relación con el acompañante.

Relación con la posibilidad de elegir.

En IFS, podríamos decir que en la intensidad todavía puede haber algo de Self o de presencia disponible. En el desborde, la persona queda mucho más blendada con una parte o tomada por una activación protectora.

Esto no debe entenderse de manera rígida. No siempre es evidente. A veces hay zonas intermedias. Pero la distinción ayuda.

Podemos preguntarnos:

- ¿La emoción tiene espacio o ocupa todo?
- ¿La persona puede notarla o está completamente dentro de ella?
- ¿Puede escuchar o ya no puede recibir nada?
- ¿Puede elegir o se siente arrastrada?
- ¿El proceso parece abrir algo o está sobrepasando al sistema?

La intensidad pide presencia.

El desborde pide pausa.

### **3.4. Señales tempranas y señales de alarma**

No todas las señales tienen el mismo peso. Por eso conviene diferenciar señales tempranas de señales de alarma.

Las señales tempranas indican que el sistema empieza a activarse o apagarse. No necesariamente hay que detener todo, pero sí conviene bajar el ritmo, simplificar y observar.

Pueden ser señales tempranas:

- cambios en la respiración;
- aumento de tensión corporal;
- inquietud;
- aceleración del habla;
- confusión leve;
- risa nerviosa;

necesidad de responder rápido;  
mirada más fija o evasiva;  
llanto creciente;  
frases como “no sé”, “esto es mucho”, “me cuesta”.

Ante estas señales, muchas veces alcanza con una intervención suave:

“Tomemos un momento.”

“No necesitamos ir rápido.”

“¿Cómo está esto para ti ahora?”

“¿Se siente posible seguir o conviene pausar?”

“Podemos quedarnos cerca, sin entrar más.”

Las señales de alarma, en cambio, indican que no conviene seguir explorando en ese encuadre.

Pueden ser señales de alarma:

pánico intenso;

desorientación;

flashbacks;

desconexión marcada;

sensación de no estar en el cuerpo;

incapacidad de responder preguntas simples;

impulsos de hacerse daño o hacer daño;

ideación suicida;

pérdida importante de contacto con el presente;

colapso intenso;  
confusión severa.

Ante estas señales, el objetivo cambia. Ya no se trata de trabajar con partes ni de seguir indagando. Se trata de seguridad, orientación, apoyo y, si corresponde, derivación o ayuda urgente.

### **3.5. Por qué no conviene profundizar cuando la persona se desregula**

Cuando una persona se desregula, su capacidad de procesar la experiencia disminuye. Puede sentir mucho, pero no necesariamente integrar lo que siente. Puede contactar algo sensible, pero sin recursos suficientes para sostenerlo. Puede abrir una puerta interna, pero sin estabilidad para permanecer allí.

Por eso, profundizar en medio de una desregulación importante puede ser contraproducente.

No porque la emoción sea mala.

No porque la parte esté equivocada.

No porque el proceso haya fracasado.

Sino porque el sistema necesita primero recuperar suficiente seguridad.

Seguir explorando en un momento de desregulación puede aumentar la sensación de invasión, reforzar la

desconfianza de los protectores, activar más defensas o dejar a la persona con una sensación de exposición excesiva después del encuentro.

En cambio, pausar a tiempo puede tener un efecto reparador.

La persona aprende que no será empujada.

Los protectores comprueban que sus señales son escuchadas.

El sistema descubre que puede acercarse a lo sensible sin ser forzado.

El acompañante transmite respeto por el ritmo interno.

Desde esta mirada, detenerse no es una interrupción del proceso. Puede ser parte esencial del proceso.

A veces, el movimiento más profundo no es seguir entrando.

A veces, el movimiento más profundo es respetar el límite.

## 4. La ventana de tolerancia

La ventana de tolerancia es una forma sencilla de nombrar el rango interno dentro del cual una persona puede sentir, pensar, vincularse y responder sin quedar sobrepasada ni desconectada.

No es un lugar de calma perfecta. Es una zona de funcionamiento suficientemente integrada.

Dentro de esa ventana, una persona puede sentir emociones agradables o difíciles, puede conmoverse, puede recordar, puede pensar, puede escuchar, puede decidir y puede mantener algún contacto con el presente. Puede haber intensidad, pero la experiencia sigue siendo acompañable.

Fuera de esa ventana, el sistema empieza a responder como si algo fuera demasiado. Puede ir hacia arriba, en forma de hiperactivación: ansiedad, miedo, urgencia, agitación, tensión, rabia, pánico. O puede ir hacia abajo, en forma de hipoactivación: apagamiento, bloqueo, desconexión, colapso, congelamiento, sensación de vacío o ausencia.

La ventana de tolerancia no es igual para todas las personas. Tampoco es igual todos los días. Puede ampliarse o estrecharse según la historia personal, el nivel de estrés, el cansancio, el vínculo con quien

acompaña, el contexto, la sensación de seguridad y el tipo de material interno que aparece.

Una persona puede tener una ventana amplia para hablar de ciertos temas y una ventana muy estrecha para acercarse a otros. Puede estar suficientemente regulada en una conversación cotidiana y desregularse rápidamente al tocar una memoria, una vergüenza, una pérdida o una parte vulnerable.

Por eso, acompañar no consiste en aplicar una técnica de manera automática. Consiste en observar, escuchar y respetar el rango que el sistema puede sostener en ese momento.

La ventana de tolerancia nos ayuda a hacer una pregunta fundamental:

**¿Esta experiencia todavía está dentro de lo que la persona puede acompañar, o el sistema ya está saliendo de su zona segura?**

#### **4.1. Qué es la ventana de tolerancia**

La ventana de tolerancia es el margen en el que una persona puede permanecer presente con su experiencia interna sin quedar inundada ni apagada.

Dentro de la ventana, hay suficiente capacidad para sentir y observar al mismo tiempo. La persona puede decir, por ejemplo:

“Esto me toca.”

“Siento tristeza.”

“Hay una parte que tiene miedo.”

“Necesito ir despacio.”

“Puedo seguir un poco más.”

“Esto es intenso, pero estoy aquí.”

Estas frases muestran algo importante: la persona no solo siente; también puede darse cuenta de que siente.

Esa pequeña distancia interna permite relación. Y donde hay relación, puede haber acompañamiento.

Fuera de la ventana, esa capacidad se reduce. La persona puede quedar tomada por la emoción o desconectarse de ella. En ambos casos, la exploración profunda pierde seguridad.

La ventana de tolerancia no debe entenderse como una frontera exacta. No hay una línea fija que diga: “hasta aquí es seguro y desde aquí ya no”. Es más bien una orientación, un mapa para observar el estado del sistema.

El mapa no reemplaza la sensibilidad.  
Pero ayuda a no perderse.

## **4.2. Dentro de la ventana: presencia y flexibilidad**

Cuando una persona está dentro de su ventana de tolerancia, suele haber cierta presencia y flexibilidad.

Presencia significa que puede estar con lo que ocurre, aunque sea difícil. No necesita estar cómoda, pero sí conserva algún contacto con el aquí y ahora.

Flexibilidad significa que puede moverse internamente. Puede acercarse un poco, alejarse un poco, responder, pausar, pedir tiempo, notar otra parte, escuchar una pregunta o elegir no seguir.

Dentro de la ventana, la persona no queda atrapada en una única reacción. Puede haber más de una posibilidad.

Por ejemplo:

Puede sentir miedo y al mismo tiempo saber que está en un espacio seguro.

Puede contactar una parte triste y al mismo tiempo notar al acompañante.

Puede recordar algo doloroso y al mismo tiempo reconocer que eso está siendo recordado ahora, no ocurriendo en este momento.

Puede llorar y al mismo tiempo seguir respirando, escuchando y eligiendo.

Esta combinación de emoción y presencia es muy importante.

Cuando hay solo emoción sin presencia, el sistema puede inundarse.

Cuando hay solo control sin emoción, el proceso puede quedarse lejos de lo vivo.

Cuando hay emoción con presencia, puede haber transformación.

### **4.3. Fuera de la ventana: hiperactivación e hipoactivación**

Cuando la experiencia supera lo que la persona puede sostener, el sistema suele salir de la ventana en dos grandes direcciones: hiperactivación o hipoactivación.

La hiperactivación es una respuesta de aumento. El sistema se acelera. Puede aparecer ansiedad, miedo, rabia, urgencia, tensión, impulsividad, necesidad de escapar, defenderse, resolver o controlar. La persona puede hablar más rápido, respirar con dificultad, moverse mucho, llorar de forma invasiva o sentirse al borde del pánico.

La hipoactivación es una respuesta de disminución. El sistema se apaga. Puede aparecer bloqueo, desconexión, cansancio repentino, confusión, congelamiento, mirada perdida, sensación de lejanía,

vacío o ausencia. La persona puede hablar poco, responder con dificultad, sentirse sin cuerpo o no saber qué está ocurriendo.

Ambas respuestas pueden ser protectoras. No son errores. El sistema intenta manejar algo que se volvió demasiado.

Desde una mirada IFS, podríamos decir que algunas partes protectoras intentan manejar la intensidad aumentando la acción, el control o la defensa; mientras otras reducen el contacto, apagan la experiencia o alejan a la persona de lo que duele.

Ni la hiperactivación ni la hipoactivación deben ser atacadas. Necesitan ser comprendidas como señales.

La pregunta no es: “¿cómo elimino esta reacción?”

La pregunta es: “¿qué necesita el sistema para recuperar seguridad?”

#### **4.4. Por qué la ventana no es igual para todos**

Cada persona tiene una ventana de tolerancia distinta. Lo que para una persona es manejable, para otra puede ser demasiado. Lo que un día se puede acompañar, otro día puede resultar imposible.

La ventana puede estar influida por muchos factores:

la historia de trauma o de apego;  
el estrés actual;  
el cansancio físico;  
la falta de sueño;  
el dolor corporal;  
la sensación de confianza con el acompañante;  
el contexto donde ocurre el encuentro;  
la vergüenza;  
la presión por “hacerlo bien”;  
el miedo a decepcionar;  
la presencia o ausencia de recursos internos y externos.

También influye el tema que se toca. Una persona puede hablar con claridad de un conflicto laboral, pero desregularse al acercarse a una escena de infancia. Puede reflexionar con lucidez sobre una parte crítica, pero apagarse al contactar una parte exiliada. Puede estar tranquila al inicio y perder regulación cuando un protector siente que se está avanzando demasiado rápido.

Por eso, el acompañante no debería asumir que la persona “puede” solo porque parece capaz, inteligente, formada o verbalmente clara.

Una persona puede tener mucha comprensión intelectual y poca tolerancia corporal para ciertas experiencias. Puede tener un lenguaje psicológico muy

desarrollado y, sin embargo, salir rápidamente de su ventana al contactar material sensible.

La capacidad real se observa en el momento, no se supone.

#### **4.5. Estrés, trauma, cansancio y reducción de la ventana**

La ventana de tolerancia puede reducirse cuando el sistema está bajo presión.

El estrés sostenido, los conflictos actuales, el cansancio, el dolor físico, la enfermedad, la falta de descanso o las situaciones de incertidumbre pueden hacer que una persona tenga menos margen para procesar experiencias internas intensas.

El trauma también puede estrechar la ventana. Cuando ciertas experiencias internas se parecen, aunque sea parcialmente, a situaciones antiguas de amenaza, abandono, vergüenza o impotencia, el sistema puede reaccionar rápidamente como si el peligro estuviera ocurriendo de nuevo.

Esto no significa que la persona sea frágil. Significa que su sistema aprendió a protegerse.

A veces, lo que parece una reacción “exagerada” tiene sentido si se comprende la historia del sistema. Un tono

de voz, una pregunta, una imagen interna, una sensación corporal o una pausa pueden activar redes antiguas de protección.

En esos casos, el acompañamiento necesita ser especialmente cuidadoso. No basta con que la intención sea buena. Importa el ritmo. Importa el permiso. Importa no avanzar más rápido que la capacidad del sistema.

También importa recordar que la ventana puede cambiar durante el mismo encuentro. Una persona puede empezar regulada y salir de su ventana al acercarse a algo sensible. O puede empezar activada y recuperar regulación si el acompañante baja el ritmo, valida, orienta y no empuja.

Por eso, la regulación no se evalúa una vez al inicio. Se observa durante todo el proceso.

#### **4.6. Ampliar la ventana no es forzar más intensidad**

Una idea peligrosa es pensar que ampliar la ventana de tolerancia significa soportar cada vez más intensidad.

No se trata de empujar a la persona a aguantar más. No se trata de permanecer con algo invasivo para “hacer músculo emocional”. No se trata de insistir hasta que el sistema se acostumbre.

Ampliar la ventana es aumentar la capacidad de estar con la experiencia sin perder seguridad. Y eso ocurre mejor cuando el sistema se siente respetado, no forzado.

La ventana se amplía con experiencias repetidas de contacto seguro.

Con pausas oportunas.

Con protectores escuchados.

Con elección real.

Con posibilidad de decir no.

Con acompañantes que no empujan.

Con cierres cuidadosos.

Con experiencias donde lo sensible puede aparecer sin desbordar.

Desde IFS, podríamos decir que el sistema empieza a confiar cuando comprueba que no será invadido. Los protectores se relajan más fácilmente cuando sus señales son tomadas en serio. Las partes sensibles pueden acercarse con más seguridad cuando no son expuestas de golpe.

Por eso, a veces el modo más eficaz de ampliar la ventana no es ir más lejos, sino detenerse a tiempo.

Cada vez que el acompañante respeta un límite, el sistema aprende algo.

Aprende que no necesita gritar para ser escuchado.

Aprende que puede mostrar un poco sin ser empujado a mostrar todo.

Aprende que el contacto con lo sensible puede ser dosificado.

Aprende que decir “no” o “hasta aquí” tiene valor.

Aprende que la seguridad también forma parte del proceso.

Ampliar la ventana no es tolerar invasión.

Es construir confianza.

## **5. Hiperactivación: cuando el sistema se acelera**

La hiperactivación aparece cuando el sistema responde aumentando la energía, la tensión o la urgencia. Es una forma de activación que puede sentirse como ansiedad, miedo, rabia, agitación, necesidad de resolver, impulso de escapar o sensación de amenaza.

No siempre es dramática. A veces se nota claramente: respiración agitada, llanto intenso, inquietud corporal, tono elevado, pánico. Pero otras veces aparece de manera más sutil: hablar más rápido, pensar demasiado, querer entender todo, responder con urgencia, anticiparse, pedir instrucciones, explicar mucho o intentar hacerlo “bien”.

En un proceso de acompañamiento, la hiperactivación puede surgir cuando algo interno se vuelve demasiado cercano, demasiado rápido o demasiado intenso. Puede aparecer al contactar una parte vulnerable, al rozar un recuerdo doloroso, al sentir vergüenza, al percibir que un protector pierde control o al experimentar una pregunta como invasiva.

La hiperactivación no es un problema en sí misma. Es información del sistema. Indica que algo se está movilizandoy que una o varias partes pueden estar intentando proteger.

Desde una mirada IFS, podríamos decir que ciertos protectores se activan para manejar una amenaza percibida. Algunos intentan controlar, explicar o anticipar. Otros empujan a escapar, cerrar, defenderse o cambiar de tema. Otros pueden generar ansiedad, tensión o alerta para evitar que la persona se acerque a algo que todavía no se siente seguro.

Por eso, ante la hiperactivación, la tarea no es corregir a la persona ni apagar rápidamente lo que siente. La tarea es reconocer que el sistema está acelerándose y ajustar el ritmo del acompañamiento.

A veces se puede seguir, pero más despacio.

A veces conviene pausar.

A veces hay que dejar de explorar y volver a la seguridad.

La pregunta central es:

**¿Esta activación sigue siendo acompañable o ya está sobrepasando al sistema?**

### **5.1. Ansiedad, miedo, urgencia y tensión**

Una de las formas más comunes de hiperactivación es la ansiedad. Puede aparecer como inquietud, nerviosismo, presión interna, dificultad para esperar, necesidad de entender o sensación de que algo malo podría pasar.

La persona puede decir:

“Me estoy poniendo nerviosa.”

“No sé qué hacer.”

“Esto me da miedo.”

“Siento que tengo que resolverlo ya.”

“Me cuesta quedarme acá.”

“Me estoy acelerando.”

“No quiero entrar en esto.”

También puede no decirlo de forma directa, pero mostrarlo en el cuerpo o en la relación: respirar más rápido, moverse en la silla, mirar hacia otro lado, tensar la mandíbula, apretar las manos, reírse nerviosamente o pedir indicaciones constantes.

La urgencia es una señal importante. Cuando una persona siente que tiene que resolver, entender, responder o llegar a algún lado rápidamente, tal vez una parte protectora está intentando recuperar control.

En esos casos, no conviene acompañar la urgencia con más velocidad. Si el acompañante se acelera también, el sistema puede activarse más.

Puede ser más útil decir:

“Podemos ir más despacio.”

“No hace falta resolver esto ahora.”

“Tomemos un momento antes de seguir.”

“Podemos escuchar esa urgencia sin obedecerla de inmediato.”

“Tal vez una parte está queriendo protegerte de algo.”

La ansiedad no siempre pide más análisis. Muchas veces pide más seguridad.

## **5.2. Respiración agitada o contenida**

La respiración suele dar señales tempranas de hiperactivación.

A veces la persona empieza a respirar más rápido, como si el cuerpo se preparara para una amenaza. Otras veces contiene la respiración, corta el aire, suspira repetidamente o parece tener dificultad para inhalar o exhalar con comodidad.

Es importante no sobrerreaccionar. Un cambio breve en la respiración puede acompañar una emoción profunda sin que haya desregulación. Por ejemplo, una persona puede contener el aire un instante al contactar algo sensible, dejar caer una lágrima y seguir presente. Eso puede ser una conmoción acompañable.

La señal se vuelve más importante cuando la respiración queda alterada de manera sostenida, cuando la persona se siente ahogada, cuando aumenta el miedo, cuando pierde claridad o cuando no puede volver a registrar el presente.

En vez de ordenar “respira”, que a veces puede sentirse invasivo o exigente, suele ser mejor invitar suavemente:

“Notemos un momento cómo está tu respiración.”

“No necesitamos cambiarla rápido; solo darnos cuenta.”

“Podemos hacer una pausa y dejar que el cuerpo encuentre un poco más de espacio.”

“¿Ayuda llevar la atención al apoyo de los pies o de la silla?”

La respiración no debe convertirse en una exigencia de regulación perfecta. No se trata de que la persona respire “bien”. Se trata de ayudarla a recuperar un poco de contacto con el cuerpo y el presente.

### **5.3. Impulso de escapar, defenderse o resolver rápido**

Cuando el sistema se hiperactiva, puede aparecer un impulso fuerte de hacer algo.

Escapar.

Cortar.

Explicar.

Discutir.

Resolver.

Controlar.

Defenderse.

Pedir seguridad.

Cambiar de tema.

Apurarse para terminar.

Estos impulsos suelen tener una función protectora.

Buscan reducir una sensación de amenaza, exposición o vulnerabilidad.

En el acompañamiento, conviene recibir esos impulsos con respeto. No son enemigos del proceso. Muchas veces son señales de partes protectoras que dicen: “esto es demasiado”, “no estamos seguros”, “no sigas por ahí”, “necesito recuperar el control”.

Si el acompañante interpreta esos movimientos como resistencia o falta de colaboración, puede empezar a presionar. Eso suele aumentar la activación.

Una intervención más cuidadosa podría ser:

“Parece que hay una parte que quiere salir de esto.”

“Podemos escucharla.”

“No tenemos que pasar por encima de esa señal.”

“Tal vez algo en ti necesita más seguridad antes de seguir.”

“Podemos detenernos un momento y ver qué necesita esa parte.”

A veces el impulso de escapar no significa que haya que abandonar todo el proceso. Pero sí significa que no conviene seguir de la misma manera.

## 5.4. Rabia, irritación o inquietud

La hiperactivación no siempre aparece como miedo. También puede aparecer como rabia, irritación, impaciencia o inquietud.

Una persona puede empezar a sentirse molesta, crítica, desafiante, cerrada o reactiva. Puede irritarse con el acompañante, con la pregunta, con el ejercicio, con una parte interna o consigo misma. Puede decir: “esto no sirve”, “no quiero hacer esto”, “me molesta”, “me da rabia”, “qué estupidez”, “no tengo ganas”.

Estas reacciones pueden ser protectoras. La rabia puede funcionar como una defensa frente a la vulnerabilidad. La irritación puede aparecer cuando una parte siente que el proceso se acerca demasiado a algo sensible. La crítica puede intentar recuperar distancia.

Desde IFS, es importante no pelearse con estas partes. Si una parte se irrita, no conviene tratar de convencerla de que se calme o de que colabore. Conviene reconocer su presencia y su función.

Por ejemplo:

“Parece que hay una parte que no quiere seguir por este camino.”

“Podemos respetar eso.”

“Quizás esta parte tiene buenas razones para

desconfiar.”

“No necesitamos discutir con ella.”

“Podemos escuchar qué le preocupa.”

Cuando la rabia o la irritación aparecen, la prioridad es no convertir el acompañamiento en una lucha de poder. Si el acompañante insiste, interpreta o corrige demasiado, puede reforzar la defensa.

La inquietud también merece atención. Moverse mucho, cambiar de postura, mirar el reloj, tocar objetos, reírse con tensión o no poder quedarse con una sensación pueden indicar que el sistema está intentando descargar activación.

En esos casos, puede ayudar permitir movimiento, hacer una pausa o volver a algo más concreto:

“¿Ayudaría moverte un poco?”

“Podemos abrir los ojos y mirar alrededor.”

“No hace falta quedarnos tan adentro ahora.”

“Volvamos un momento al presente.”

## **5.5. Cuando la exploración empieza a volverse demasiado intensa**

La hiperactivación puede indicar que la exploración está llegando a una zona sensible. Eso no significa necesariamente que haya que detener todo. Pero sí

indica que el acompañante debe observar con más cuidado.

Algunas señales de que la exploración empieza a volverse demasiado intensa:

la persona responde cada vez más rápido o con más tensión;

el llanto aumenta y empieza a invadir;

la respiración se altera de forma sostenida;

aparece miedo creciente;

la persona dice que no puede, que no sabe o que es demasiado;

se pierde la capacidad de escuchar preguntas simples;

aparece una urgencia fuerte de resolver o escapar;

un protector se activa con mucha fuerza;

la persona empieza a sentirse tomada por una emoción o parte.

En ese momento, el acompañante necesita cambiar de foco. Ya no se trata de obtener más información ni de profundizar. Se trata de cuidar el margen de seguridad.

Una buena intervención puede ser:

“Vamos a ir más despacio.”

“No necesitamos entrar más.”

“Parece que esto se está volviendo intenso.”

“Podemos quedarnos en el borde, sin avanzar.”

“¿Hay suficiente espacio para seguir, o conviene pausar?”

La imagen del borde puede ser muy útil. A veces no hace falta entrar en el contenido. Alcanza con reconocer que hay algo ahí y no invadirlo.

Desde una perspectiva IFS, esto puede significar escuchar primero a los protectores, pedir permiso, verificar si hay suficiente Self disponible o simplemente cerrar el acceso a una parte sensible hasta que haya más seguridad.

## **5.6. Qué hacer ante señales de hiperactivación**

Ante señales de hiperactivación, la primera tarea es bajar el ritmo.

No necesariamente cortar.

No necesariamente calmar de inmediato.

No necesariamente cambiar de tema.

Primero, bajar el ritmo.

Esto puede incluir hablar más lento, hacer menos preguntas, dejar más silencio, volver al cuerpo, abrir los ojos, mirar alrededor, nombrar el presente o preguntar si la persona desea continuar.

Algunas intervenciones posibles:

“Tomemos un momento.”

“No hay apuro.”

“Podemos ir paso a paso.”

“¿Cómo está esto para ti ahora?”

“¿Se siente posible seguir o conviene pausar?”

“Podemos no entrar más profundo.”

“Podemos escuchar a la parte que se activó.”

“Lo importante no es llegar más lejos, sino cuidar cómo seguimos.”

Si la activación baja y la persona recupera presencia, tal vez se pueda continuar con más cuidado. Si la activación sigue aumentando, conviene detener la exploración y pasar a regulación.

En algunos casos, puede ayudar orientar al presente:

“Nota el apoyo de tus pies.”

“Mira un momento alrededor.”

“Estamos aquí, en este lugar.”

“Esto está apareciendo ahora como una experiencia interna.”

“No tienes que resolverlo todo en este momento.”

También puede ayudar reconocer al protector:

“Parece que una parte está intentando cuidarte.”

“No vamos a pasar por encima de ella.”

“Podemos agradecerle que nos muestre que esto

necesita más cuidado.”

“¿Qué necesitaría saber esa parte para permitirnos estar solo un poquito más cerca, sin avanzar?”

La hiperactivación no debe ser vista como un obstáculo a vencer. Es una comunicación del sistema.

Si la escuchamos a tiempo, muchas veces el proceso se vuelve más seguro.

Si la ignoramos, puede transformarse en desregulación mayor.

## **6. Hipoactivación: cuando el sistema se apaga**

La hipoactivación aparece cuando el sistema responde reduciendo energía, contacto o presencia. En lugar de acelerarse, como ocurre en la hiperactivación, el sistema se apaga, se bloquea, se congela o se desconecta.

Puede manifestarse como cansancio repentino, confusión, vacío, adormecimiento, dificultad para hablar, sensación de lejanía, mirada perdida, cuerpo pesado o impresión de no estar del todo presente. A veces la persona dice: “no siento nada”, “me fui”, “no sé”, “estoy en blanco”, “me cuesta pensar”, “no estoy acá”.

La hipoactivación puede ser más difícil de reconocer que la hiperactivación, porque suele ser menos ruidosa. No siempre hay llanto intenso, respiración agitada o señales evidentes. A veces la persona se queda quieta, callada, complaciente o aparentemente tranquila.

Pero tranquilidad no siempre significa regulación.

Una persona puede verse calma y estar profundamente desconectada. Puede asentir con la cabeza sin estar realmente presente. Puede responder “sí” o “está bien” porque una parte intenta cumplir, no porque el sistema esté disponible para seguir.

Por eso, en el acompañamiento conviene aprender a mirar también las señales de apagamiento.

Desde una mirada IFS, la hipoactivación puede entenderse como una forma de protección. Algunas partes reducen el contacto con la experiencia para evitar que la persona sienta algo demasiado doloroso, vergonzoso, amenazante o inmanejable. No lo hacen para sabotear el proceso. Lo hacen para cuidar.

El apagamiento, el bloqueo o la desconexión no son fallas. Son señales de que algo necesita más seguridad.

### **6.1. Bloqueo, congelamiento y desconexión**

Una de las formas más frecuentes de hipoactivación es el bloqueo.

La persona puede quedarse sin palabras, sin imágenes, sin emociones claras o sin capacidad de seguir el hilo. Puede decir que no sabe qué pasa, que no encuentra nada, que todo se volvió confuso o que de pronto quedó en blanco.

Esto no debe interpretarse automáticamente como falta de colaboración. Muchas veces el bloqueo es una respuesta protectora.

El sistema puede estar diciendo:

“Esto es demasiado.”

“No vayas más lejos.”

“No hay suficiente seguridad.”

“No puedo procesar esto ahora.”

“Necesito apagar un poco para no sentir tanto.”

El congelamiento también puede aparecer. La persona queda muy quieta, rígida, con poca expresión, como si algo se hubiera detenido. Puede haber dificultad para moverse, hablar o responder.

En esos momentos, no ayuda presionar con más preguntas:

“¿Qué sientes?”

“¿Dónde lo sientes?”

“¿Qué edad tiene esa parte?”

“¿Qué necesita?”

“¿Qué imagen aparece?”

Preguntas así pueden ser útiles en otro momento, pero cuando hay apagamiento pueden aumentar la sensación de exigencia o de fracaso.

Puede ser más cuidadoso decir:

“Podemos no buscar nada ahora.”

“No tienes que encontrar una respuesta.”

“Quizás una parte está necesitando detener esto.”

“Podemos volver al presente.”

“No hace falta seguir hacia adentro.”

La desconexión también puede aparecer como sensación de lejanía o de estar “mirando desde afuera”. La persona puede sentirse distante de su cuerpo, de la emoción, del acompañante o del lugar donde está.

Si esa desconexión es leve, tal vez alcanza con bajar el ritmo. Si es marcada, conviene detener la exploración y orientar al presente.

## **6.2. Sensación de vacío, lejanía o adormecimiento**

La hipoactivación puede sentirse como vacío.

La persona puede decir:

“No siento nada.”

“Está todo lejos.”

“Me quedé apagada.”

“Es como si no hubiera nada.”

“Me siento dormida.”

“Me cuesta estar acá.”

“Estoy como anestesiada.”

A veces este vacío aparece justo después de contactar algo sensible. El sistema se acerca a una experiencia difícil y luego se apaga para no seguir sintiendo. Otras

veces aparece antes, como una barrera protectora que impide entrar.

Desde una mirada IFS, puede ser útil considerar que ese vacío no es ausencia de partes, sino una forma de protección. Puede haber partes que reducen el acceso a emociones, recuerdos o sensaciones para evitar un desborde.

No conviene forzar el contacto con lo que hay “detrás” del vacío. Eso puede ser vivido por el sistema como una invasión.

En lugar de eso, se puede acompañar el vacío mismo:

“Podemos notar esta sensación de vacío sin intentar atravesarla.”

“Quizás esta desconexión tiene una función protectora.”

“No necesitamos ir detrás de esto ahora.”

“Podemos preguntarle, si se siente bien, qué intenta cuidar.”

“Y si eso también es demasiado, simplemente podemos volver al presente.”

El adormecimiento también puede ser una señal. A veces la persona siente sueño repentino, pesadez o cansancio intenso. Esto puede ser una respuesta protectora del sistema, especialmente cuando se acerca a material que se percibe como amenazante.

No se trata de luchar contra el sueño o el apagamiento.  
Se trata de reconocerlo como información.

### **6.3. Dificultad para hablar, pensar o responder**

Una señal importante de hipoactivación es la dificultad para hablar o pensar con claridad.

La persona puede tardar mucho en responder, perder el hilo, no comprender preguntas simples o sentirse incapaz de organizar una frase. Puede decir “no sé” muchas veces, no como una reflexión genuina, sino como señal de que el sistema se cerró.

En estos casos, el acompañante necesita simplificar.

No conviene hacer preguntas complejas.

No conviene seguir explorando partes vulnerables.

No conviene pedir precisión.

No conviene exigir elaboración verbal.

Puede ser más útil ofrecer opciones simples:

“¿Conviene pausar?”

“¿Ayuda abrir los ojos?”

“¿Puedes notar dónde estás?”

“¿Quieres mirar alrededor un momento?”

“¿Se siente mejor quedarnos en silencio?”

“¿Necesitas parar?”

Incluso estas preguntas deben hacerse con cuidado. Cuando la persona está muy apagada, demasiadas opciones también pueden ser difíciles.

A veces, una intervención simple y orientadora es suficiente:

“Estamos aquí.”

“No tienes que responder ahora.”

“No hay nada que hacer bien.”

“Vamos a salir un poco de la exploración.”

“Puedes notar el apoyo de la silla.”

“Podemos quedarnos con algo muy concreto.”

La dificultad para responder no debe ser convertida en un problema. Si la persona no puede responder, esa es una señal para bajar la demanda.

#### **6.4. Mirada perdida o pérdida de contacto con el presente**

La mirada suele dar información importante.

Una persona puede mirar hacia adentro y estar presente. Eso no es necesariamente preocupante. En muchos procesos internos, cerrar los ojos o mirar hacia abajo ayuda a contactar la experiencia.

Pero hay una diferencia entre mirar hacia adentro y perder contacto.

La mirada perdida, fija, vidriosa o muy lejana puede indicar que la persona se está desconectando. También puede haber una disminución notable de la expresividad, una ausencia de respuesta al tono del acompañante o una sensación de que la persona “ya no está del todo ahí”.

En esos casos, conviene no seguir explorando contenido interno. La prioridad es recuperar orientación.

Puede ayudar decir:

“Abre los ojos si se siente bien.”

“Mira un momento alrededor.”

“Nota dónde estás.”

“Puedes nombrar tres cosas que ves.”

“Estamos en este lugar, ahora.”

“No necesitamos seguir hacia adentro.”

No se trata de traer a la persona al presente de manera brusca. Se trata de ofrecer una invitación suave y concreta.

Si la persona no puede orientarse, no puede responder o parece muy desconectada, el acompañante debe reconocer que el encuadre ya no alcanza para seguir explorando. En ese momento, la prioridad es seguridad y apoyo adecuado.

## **6.5. La desconexión como protección**

Es importante insistir en esto: la desconexión puede ser una forma de protección.

Muchas personas aprendieron a desconectarse porque en algún momento sentir demasiado era intolerable, peligroso o imposible. El sistema encontró una manera de sobrevivir reduciendo el contacto con el cuerpo, la emoción o el recuerdo.

Desde afuera, esto puede parecer ausencia, resistencia, falta de compromiso o dificultad para “entrar en el proceso”. Pero desde adentro puede ser una estrategia profundamente protectora.

En IFS, esto invita a una actitud de respeto.

No conviene decir, directa o indirectamente:

“Vuelve, tienes que estar presente.”

“Intenta sentir más.”

“No te escapes.”

“Hay que atravesar esto.”

“No te desconectes.”

Ese tipo de mensajes puede hacer que el sistema se sienta exigido o avergonzado.

Una actitud más cuidadosa sería:

“Parece que algo te está ayudando a tomar distancia.”

“Tal vez esa distancia tiene una función.”

“No necesitamos quitarla.”

“Podemos respetarla.”

“Quizás esa parte necesita saber que no vamos a forzar nada.”

“Podemos quedarnos cerca, sin entrar.”

Cuando la desconexión se respeta, a veces el sistema empieza a confiar. No siempre de inmediato. Pero el mensaje es importante: no vamos a invadir.

## **6.6. Qué hacer ante señales de hipoactivación**

Ante señales de hipoactivación, la prioridad es aumentar suavemente la orientación y reducir la demanda interna.

No se trata de activar a la persona de golpe.

No se trata de exigir emoción.

No se trata de atravesar el bloqueo.

No se trata de interpretar rápido lo que ocurre.

Se trata de volver a algo simple, presente y seguro.

Algunas intervenciones posibles:

“Podemos pausar.”

“No tienes que encontrar nada.”

“Volvamos un momento al presente.”

“Nota el lugar donde estás.”

“Puedes sentir el apoyo de la silla.”

“Puedes mirar alrededor.”

“No hace falta seguir hacia adentro.”

“Quizás una parte está ayudando a tomar distancia.”

“Podemos respetar eso.”

También puede ayudar cambiar de foco:

abrir los ojos;

mover suavemente las manos o los pies;

mirar objetos del entorno;

nombrar el día, el lugar o la situación actual;

sentir contacto con la silla o el suelo;

tomar agua;

hacer una pausa en silencio;

hablar de algo concreto y presente.

Si la persona recupera presencia, quizá se pueda cerrar el ejercicio con cuidado. No siempre conviene retomar la exploración. A veces el mejor cierre es reconocer que el sistema mostró un límite y que ese límite fue respetado.

Si la desconexión es muy marcada, si hay desorientación, si la persona no puede responder o si no logra volver al presente, no conviene seguir acompañando en ese encuadre. Puede ser necesario activar una red de apoyo, sugerir acompañamiento profesional o buscar ayuda adecuada según la situación.

La hipoactivación nos recuerda algo esencial:

No toda protección se ve como defensa activa.

A veces, proteger es apagar.

A veces, cuidar es alejar.

A veces, el sistema dice “no” quedándose sin palabras.

Escuchar ese no también es acompañar.

## 7. No toda emoción intensa es desregulación

Una de las distinciones más importantes de esta guía es esta: **no toda emoción intensa es desregulación.**

Esta aclaración es fundamental porque, en algunos espacios de acompañamiento, puede aparecer una tendencia a interpretar cualquier llanto, silencio, temblor, respiración entrecortada o conmoción profunda como una señal de alarma. Y no siempre lo es.

Una persona puede emocionarse mucho y seguir estando presente. Puede llorar y seguir conectada. Puede quedar en silencio porque algo verdadero está apareciendo. Puede respirar distinto porque una parte sensible se sintió vista. Puede sentirse profundamente conmovida y, aun así, permanecer dentro de una zona suficientemente segura.

La regulación no significa ausencia de emoción.

La regulación significa capacidad de estar con la emoción sin quedar completamente tomada por ella.

Por eso, si una persona llora, no necesariamente hay que interrumpir. Si se queda en silencio, no necesariamente hay que llenar ese silencio. Si se conmueve, no necesariamente hay que sacarla rápidamente de ahí.

A veces, justamente ahí, está ocurriendo algo importante.

Una parte que durante mucho tiempo estuvo sola puede estar siendo reconocida. Un protector puede estar permitiendo un contacto nuevo. Una emoción largamente contenida puede estar encontrando un espacio respetuoso. Una verdad interna puede estar tomando forma.

Interrumpir demasiado pronto puede comunicar, sin querer, que esa emoción es peligrosa, excesiva o inadecuada. Puede hacer que la persona vuelva a protegerse antes de que algo valioso termine de desplegarse.

Pero tampoco se trata de romantizar la intensidad. El hecho de que una emoción sea profunda no significa automáticamente que sea segura. Hay intensidades que pueden ser acompañadas, y hay intensidades que sobrepasan al sistema.

La tarea del acompañante es aprender a distinguir.

La pregunta central no es:

**¿La persona se emocionó?**

La pregunta central es:

## **¿La persona sigue suficientemente presente con lo que está ocurriendo?**

### **7.1. Lágrimas, silencio y conmoción profunda**

Las lágrimas pueden tener muchos significados.

A veces expresan dolor.

A veces alivio.

A veces ternura.

A veces vergüenza.

A veces reconocimiento.

A veces una mezcla de muchas cosas.

En un proceso interno, el llanto puede aparecer cuando una parte sensible se siente vista por primera vez.

También puede aparecer cuando una persona deja de luchar por un momento, cuando reconoce una carga antigua, cuando se encuentra con una necesidad profunda o cuando siente compasión por algo que antes rechazaba.

No todo llanto indica desborde.

Hay llantos que abren.

Hay llantos que alivian.

Hay llantos que integran.

Hay llantos que muestran que algo interno empieza a encontrar compañía.

También hay llantos que invaden. Llanto que crece sin que la persona pueda respirar, escuchar, orientarse o mantenerse presente. Llanto que arrastra a la persona a un estado de pánico, desesperanza o colapso. En esos casos, sí conviene pausar y volver a la seguridad.

Lo mismo ocurre con el silencio.

Hay silencios vivos, donde la persona está sintiendo, escuchando internamente, permitiendo que algo se ordene. Esos silencios no necesitan ser interrumpidos rápidamente. A veces el acompañante necesita tolerar su propia ansiedad y no llenar el espacio con preguntas.

Pero también hay silencios de desconexión. Silencios donde la persona se va, se congela, pierde contacto o ya no puede responder. Esos silencios requieren otra intervención.

La conmoción profunda también puede ser segura. Una persona puede sentir que algo la toca intensamente, puede hacer una pausa, llorar suavemente, respirar distinto y aun así seguir presente.

La clave está en observar si esa conmoción tiene compañía interna o si se volvió invasiva.

## **7.2. Cuando una parte sensible se siente vista**

En IFS, muchas veces el contacto con una parte sensible produce emoción. No porque algo esté mal, sino porque algo empieza a ser reconocido.

Una parte que estuvo aislada, cargada de vergüenza, miedo, soledad o dolor puede sentirse tocada por una presencia nueva. Tal vez no necesita que se la analice. Tal vez no necesita muchas preguntas. Tal vez necesita simplemente ser vista con respeto.

Ese momento puede ser muy delicado.

Si el acompañante se asusta y corta demasiado pronto, la parte puede volver a esconderse. Si el acompañante se entusiasma y quiere ir más profundo, la parte puede sentirse invadida o los protectores pueden activarse.

Acompañar ese momento requiere sobriedad.

No hace falta dramatizar.

No hace falta intensificar.

No hace falta interpretar.

No hace falta apurarse.

Puede bastar con decir:

“Parece que esto toca algo sensible.”

“No necesitamos apurarnos.”

“Podemos quedarnos cerca, con mucho cuidado.”

“¿Esto se siente posible de acompañar ahora?”

“Podemos estar con esto sin entrar más profundo.”

Cuando una parte sensible se siente vista, el objetivo no es aprovechar la apertura para ir más lejos. El objetivo es cuidar el encuentro.

A veces el contacto más reparador no es largo. Es preciso, respetuoso y suficiente.

### **7.3. La diferencia entre emoción acompañable y emoción invasiva**

La emoción acompañable puede ser intensa, pero la persona conserva alguna capacidad de relación con ella.

Puede decir:

“Esto me toca.”

“Siento tristeza.”

“Hay una parte que está muy emocionada.”

“Necesito ir despacio.”

“Puedo seguir un poco.”

“Esto es fuerte, pero estoy acá.”

En la emoción acompañable hay cierta presencia. Tal vez no mucha, pero sí suficiente para sostener el proceso con cuidado.

La emoción invasiva, en cambio, ocupa todo el campo interno. La persona ya no está con la emoción: está

dentro de ella, sin distancia. Puede perder contacto con el presente, dejar de escuchar, sentirse arrastrada, confundida, desesperada o incapaz de elegir.

La emoción acompañable permite vínculo.

La emoción invasiva rompe el vínculo.

Vínculo con el acompañante.

Vínculo con el cuerpo.

Vínculo con el aquí y ahora.

Vínculo con la posibilidad de elegir.

Desde IFS, podríamos decir que la emoción acompañable permite estar con una parte. La emoción invasiva muestra que la persona quedó demasiado blendada con esa parte o con otra respuesta protectora.

Por eso, el acompañante puede preguntarse:

¿La persona puede notar la emoción?

¿Puede escucharme?

¿Puede responder algo simple?

¿Puede decir si quiere seguir o pausar?

¿Puede ubicar que esto está ocurriendo ahora, en este espacio?

¿Puede distinguir, aunque sea un poco, entre ella y la emoción?

Si la respuesta es sí, probablemente haya espacio para acompañar con delicadeza.

Si la respuesta es no, conviene detener la exploración.

#### **7.4. Cómo saber si la persona sigue presente**

La presencia no siempre se ve como calma. A veces una persona está presente mientras llora. Otras veces está ausente mientras parece tranquila.

Por eso, conviene observar señales concretas.

La persona probablemente sigue presente si:

- puede escuchar al acompañante;
- puede responder, aunque sea con pocas palabras;
- puede notar lo que ocurre en su cuerpo;
- puede decir “sí”, “no”, “no sé”, “necesito parar”;
- puede registrar el entorno;
- puede recuperar algo de respiración o contacto;
- puede reconocer que hay una parte sintiendo algo;
- puede pausar sin entrar en pánico;
- puede elegir seguir, detenerse o ir más despacio.

No hace falta que todas estas señales estén presentes. Pero alguna tiene que estar.

También es útil notar la calidad de la respuesta. No es lo mismo una respuesta automática y complaciente que una respuesta que parece venir de un mínimo contacto interno.

Por ejemplo, si el acompañante pregunta “¿se siente bien seguir?” y la persona responde rápidamente “sí, sí” mientras se ve tensa, perdida o esforzada, conviene no tomar ese sí como permiso suficiente. Puede haber una parte complaciente o adaptativa intentando continuar para no decepcionar.

En cambio, si la persona puede hacer una pausa, sentir y decir: “creo que sí, pero despacio”, eso ofrece más información sobre su presencia real.

El permiso no es solo verbal. También se escucha en el cuerpo, en el ritmo, en la respiración, en la orientación y en la capacidad de elección.

## **7.5. El peligro de patologizar la emoción**

Patologizar la emoción significa tratar una respuesta humana profunda como si fuera automáticamente un problema.

Esto puede ocurrir cuando el acompañante se incomoda ante el llanto, el silencio, la vulnerabilidad o la intensidad. Entonces intenta calmar rápido, explicar, distraer, cambiar de tema o volver a un terreno más controlado.

Aunque la intención sea cuidar, el efecto puede ser otro. La persona puede sentir que su emoción es demasiado,

que incomoda, que no debe mostrarse o que tiene que volver pronto a estar “bien”.

En procesos internos, eso puede reforzar cargas antiguas.

Partes que ya se sentían excesivas pueden sentirse nuevamente rechazadas.

Partes que temen ser una carga pueden confirmar esa creencia.

Protectores que impiden sentir pueden ganar más razones para cerrar el acceso.

La persona puede aprender que emocionarse no es seguro.

Por eso, el acompañante necesita desarrollar tolerancia a la emoción del otro. No para dejar que cualquier intensidad avance sin límite, sino para no interrumpir aquello que todavía puede ser acompañado.

A veces, la intervención más cuidadosa es no hacer demasiado.

Estar.

Escuchar.

Bajar el ritmo.

Nombrar con suavidad.

Permitir una pausa.

No apresurar el cierre.

No toda emoción necesita ser calmada. Algunas emociones necesitan ser recibidas.

## **7.6. El peligro de romantizar la intensidad**

El otro extremo también es riesgoso: romantizar la intensidad.

Esto ocurre cuando se interpreta toda emoción fuerte como señal de profundidad, avance o sanación. El acompañante puede pensar que cuanto más llanto, más verdad; cuanto más catarsis, más proceso; cuanto más intensidad, más transformación.

Pero la intensidad por sí sola no garantiza integración.

Una persona puede sentir mucho y no integrar nada. Puede abrir material sensible y quedar más desorganizada. Puede contactar dolor antiguo sin recursos suficientes. Puede salir de un encuentro aparentemente profundo y después sentirse expuesta, confundida, avergonzada o desbordada.

Por eso, la intensidad no debe ser el indicador principal del proceso.

Un acompañamiento seguro no busca intensidad. Busca contacto posible.

No busca abrir todo. Busca abrir lo que puede ser sostenido.

No busca llegar al núcleo a cualquier costo. Busca respetar el ritmo del sistema.

Desde IFS, esto es especialmente importante. Contactar una parte sensible no significa necesariamente que sea momento de trabajar con ella. Que una parte aparezca no significa que haya permiso suficiente. Que haya emoción no significa que haya Self disponible. Que algo se abra no significa que convenga entrar.

La profundidad real suele tener una cualidad distinta de la intensidad desbordada.

Puede ser sencilla.

Puede ser silenciosa.

Puede ser lenta.

Puede ser breve.

Puede sentirse clara, sobria, respetuosa.

A veces, un pequeño contacto acompañado con seguridad vale más que una gran apertura que deja al sistema sobrepasado.

Por eso, esta guía propone una posición intermedia:

No tener miedo a la emoción.

No perseguir la intensidad.

No cortar lo que puede ser acompañado.

No empujar lo que ya es demasiado.

Acompañar bien es aprender esa diferencia.

## 8. Señales de regulación suficiente

Para acompañar con cuidado, no alcanza con observar qué contenido aparece. También necesitamos observar cómo está la persona mientras ese contenido aparece.

Puede estar hablando de algo difícil y, sin embargo, mantenerse presente. Puede llorar y seguir orientada. Puede sentir miedo y aun así poder decir que necesita ir despacio. Puede contactar una parte sensible sin quedar completamente tomada por ella.

Estas son señales de regulación suficiente.

No significa que la persona esté cómoda. No significa que todo esté tranquilo. No significa que no haya emoción. Significa que hay suficiente presencia, orientación y elección como para que la experiencia pueda ser acompañada sin volverse invasiva.

La regulación suficiente es una zona práctica, no un estado perfecto. Muchas veces la persona estará parcialmente blendada con una parte, parcialmente emocionada, parcialmente confundida. Eso no invalida el proceso. La pregunta es si todavía hay algún espacio interno desde el cual pueda relacionarse con lo que aparece.

En el acompañamiento, reconocer estas señales permite no interrumpir demasiado pronto. Si la persona está

conmovida pero presente, tal vez no necesita ser sacada de la experiencia. Tal vez necesita tiempo, silencio, respeto y un ritmo más lento.

Al mismo tiempo, estas señales también permiten saber cuándo conviene seguir con prudencia. Si están presentes, aunque sea parcialmente, puede haber margen para continuar. Si empiezan a desaparecer, conviene bajar el ritmo o pausar.

### **8.1. La persona puede escuchar**

Una señal básica de regulación suficiente es que la persona puede escuchar al acompañante.

No necesariamente escuchar con rapidez o responder de inmediato. Puede necesitar tiempo. Puede estar emocionada. Puede estar con los ojos cerrados. Pero registra la voz, el tono, la pregunta o la invitación.

Si el acompañante dice: “Tomemos un momento”, la persona puede recibirlo.

Si dice: “No necesitamos apurarnos”, algo en la persona puede asentir o aflojar.

Si pregunta: “¿Esto se siente posible de acompañar?”, la persona puede considerar la pregunta.

Escuchar indica que todavía hay relación. La persona no está completamente perdida en la experiencia interna.

Hay un puente entre lo que ocurre dentro y la presencia del acompañante.

Cuando esa capacidad disminuye mucho, conviene prestar atención. Si la persona ya no registra la voz, no responde a intervenciones simples o parece completamente absorbida, quizá el sistema está saliendo de su zona tolerable.

En cambio, si puede escuchar, aunque sea con lentitud, todavía puede haber espacio para acompañar.

Una intervención útil puede ser:

“Puedes tomarte un momento antes de responder.”

“No hace falta que me contestes rápido.”

“Solo nota si mis palabras llegan o si algo está demasiado lejos ahora.”

Escuchar no significa obedecer. Significa que hay contacto.

## **8.2. Puede responder, aunque sea lentamente**

Otra señal de regulación suficiente es la capacidad de responder.

La respuesta puede ser breve. Puede ser lenta. Puede ser incompleta. Puede ser un gesto, una palabra o una frase simple. No hace falta que la persona elabore mucho.

Puede decir:

“Sí.”

“No.”

“No sé.”

“Un poco.”

“Necesito ir despacio.”

“Esto me toca.”

“Puedo seguir.”

“Mejor paremos.”

La posibilidad de responder indica que hay algún grado de agencia. La persona puede participar del proceso. Puede comunicar algo sobre su estado. Puede mostrar si algo es posible o demasiado.

Sin embargo, es importante atender a la calidad de la respuesta. No toda respuesta verbal indica regulación real. Una persona puede responder automáticamente desde una parte complaciente, adaptativa o desconectada. Puede decir “sí” para no molestar, “estoy bien” para cerrar rápido o “sigamos” porque siente que debe cumplir.

Por eso, conviene no escuchar solo las palabras. También hay que observar el cuerpo, el ritmo, la respiración, la mirada y la congruencia general.

Un “sí” tenso, rápido y desconectado no vale lo mismo que un “sí, pero despacio” dicho después de una pausa sentida.

Cuando la respuesta aparece con algún contacto interno, suele ser una señal de regulación suficiente. Cuando la respuesta parece automática, conviene bajar el ritmo y verificar.

Puede ayudar preguntar:

“Cuando dices que sí, ¿se siente realmente posible o hay una parte que intenta seguir para hacerlo bien?”

“¿Ese sí viene con espacio o con esfuerzo?”

“¿Hay alguna parte que preferiría pausar?”

### **8.3. Puede notar lo que siente**

La regulación suficiente se expresa también en la capacidad de notar la experiencia.

La persona puede identificar algo de lo que ocurre: una emoción, una sensación corporal, una imagen, una parte, un impulso o una necesidad. No tiene que comprenderlo todo. No tiene que explicarlo perfectamente. Basta con que pueda registrar algo.

Puede decir:

“Siento presión en el pecho.”

“Hay tristeza.”

“Una parte tiene miedo.”

“Me dan ganas de cerrar.”

“Siento calor.”

“Hay algo que no quiere seguir.”

“Me emociona.”

“No sé bien qué es, pero está ahí.”

Notar es distinto de quedar atrapado. Cuando la persona puede notar, hay una pequeña distancia interna. Hay posibilidad de relación con la experiencia.

Desde IFS, esta distancia es muy importante. Permite pasar de “soy miedo” a “hay una parte que tiene miedo”, o de “estoy mal” a “algo en mí se siente muy mal”. Esa diferencia puede parecer pequeña, pero cambia la calidad del acompañamiento.

Cuando la persona puede notar lo que siente, tal vez se puede seguir explorando con cuidado. Cuando ya no puede notar nada porque está tomada, confundida, apagada o invadida, conviene pausar.

Una intervención posible:

“Nota si puedes estar un poco con eso, sin entrar más.”

“¿Puedes sentir que eso es una parte de ti, y no todo tú?”

“¿Hay algo en ti que puede observarlo, aunque sea un poco?”

Si la respuesta es sí, hay regulación suficiente para permanecer cerca. Si la respuesta es no, la prioridad vuelve a ser seguridad.

#### **8.4. Puede hacer pausas**

La capacidad de pausar es una señal muy valiosa.

Una persona regulada suficientemente no necesita seguir por impulso. Puede detenerse un momento, respirar, sentir, mirar alrededor, consultar internamente o decidir si continuar.

La pausa muestra que el proceso no está arrastrando a la persona. Hay algún margen para elegir.

En cambio, cuando hay mucha desregulación, la persona puede sentirse empujada por la urgencia: hablar sin parar, resolver rápido, llegar al final, escapar, cerrar, complacer o seguir aunque algo interno diga que no.

Por eso, el acompañante puede observar:

¿La persona puede detenerse un momento?

¿Puede tolerar unos segundos de silencio?

¿Puede escuchar una invitación a ir más despacio?

¿Puede revisar internamente si quiere seguir?

¿Puede no responder de inmediato?

Pausar no significa cortar el proceso. Muchas veces la pausa permite que el proceso se vuelva más profundo y más seguro.

Una frase útil:

“Tomemos un momento antes de seguir.”

“No necesitamos responder rápido.”

“Dejemos que el sistema vea si esto está bien así.”

“Podemos hacer una pausa sin perder el contacto.”

En IFS, la pausa puede ser una forma de consultar al sistema. Permite escuchar a protectores, notar señales corporales y verificar si hay permiso para continuar.

Si la persona puede pausar, probablemente hay más seguridad que si todo ocurre con urgencia.

### **8.5. Puede decir “esto es demasiado”**

Una señal importante de regulación suficiente es que la persona puede reconocer un límite.

Puede decir:

“Esto es demasiado.”

“No quiero seguir por ahí.”

“Necesito parar.”

“Me estoy yendo.”

“No puedo con esto ahora.”

“Quiero abrir los ojos.”

“Necesito volver.”

Aunque estas frases indiquen dificultad, también muestran algo saludable: la persona puede darse cuenta y comunicarlo.

Cuando alguien puede decir “hasta aquí”, el acompañante recibe una información preciosa. Ese límite debe ser respetado.

Si la persona dice que algo es demasiado, no corresponde convencerla, interpretarla o empujar un poco más. Tampoco hace falta dramatizar. Basta con recibir la señal y ajustar el proceso.

Por ejemplo:

“Gracias por decirlo.”

“Paramos aquí.”

“No necesitamos seguir.”

“Vamos a volver al presente.”

“Es importante que ese límite sea escuchado.”

Respetar este tipo de señal fortalece la confianza. El sistema aprende que no necesita desregularse más para ser tomado en serio. Los protectores comprueban que sus advertencias tienen valor. La persona experimenta que puede participar activamente del ritmo del proceso.

En cambio, si el acompañante pasa por encima del límite, aunque sea con buena intención, puede generar desconfianza.

Decir “esto es demasiado” no es un fracaso. Es una capacidad de autorregulación y de cuidado.

### **8.6. Puede mantener contacto con el presente**

Otra señal de regulación suficiente es que la persona puede mantener algún contacto con el presente.

Esto no significa que no mire hacia adentro. En muchos procesos internos es natural cerrar los ojos, bajar la mirada o atender a sensaciones, imágenes o partes internas.

La pregunta es si, aun mirando hacia adentro, la persona puede recordar que está aquí y ahora.

Puede saber que está en una sesión, en una conversación o en un ejercicio. Puede registrar la voz del acompañante. Puede orientarse si se le invita a mirar alrededor. Puede distinguir que una memoria, una emoción o una imagen interna está apareciendo ahora, pero no necesariamente ocurriendo de nuevo en este momento.

El contacto con el presente protege el proceso.

Permite acercarse a lo sensible sin quedar completamente absorbido. Permite recordar que hay un espacio actual, un cuerpo actual, una relación actual y la posibilidad de detenerse.

Algunas señales de contacto con el presente:

la persona sabe dónde está;  
puede abrir los ojos y orientarse;  
puede notar objetos del entorno;  
puede sentir el apoyo del cuerpo;  
puede escuchar al acompañante;  
puede diferenciar recuerdo de realidad actual;  
puede volver si se le invita suavemente.

Si este contacto se pierde de manera importante, conviene detener la exploración. La prioridad deja de ser el contenido interno y pasa a ser la orientación.

Una intervención posible:

“Nota que estás aquí, en este lugar.”

“Puedes mirar alrededor un momento.”

“Esto está apareciendo ahora como una experiencia interna.”

“No estás solo con eso en este momento.”

“Podemos volver al presente antes de seguir.”

La presencia en el aquí y ahora no tiene que ser total. Pero tiene que haber algún hilo disponible.

## **8.7. Puede distinguir entre “yo” y “una parte de mí”**

Desde IFS, una de las señales más claras de regulación suficiente es que la persona puede diferenciarse un poco de lo que siente.

En lugar de decir solamente “soy un desastre”, puede reconocer: “hay una parte que se siente un desastre”.

En lugar de “tengo miedo y no puedo”, puede decir: “una parte tiene mucho miedo”.

En lugar de “no quiero saber nada”, puede notar: “hay algo en mí que quiere irse”.

En lugar de “esto soy yo”, puede empezar a sentir: “esto es algo en mí”.

Esta distinción no es solo lingüística. No se trata de obligar a la persona a hablar en lenguaje IFS. Se trata de observar si hay una mínima separación interna entre la persona y la experiencia.

Cuando esa separación aparece, hay más posibilidad de relación. La persona puede mirar a la parte, escucharla, sentir hacia ella, preguntarle qué necesita o simplemente reconocerla sin quedar completamente absorbida.

Cuando no hay ninguna distancia, la persona puede estar demasiado blendada. En ese caso, conviene no

empujar. Puede ser más útil ayudar a crear un poquito de espacio.

Algunas frases posibles:

“Nota si eso es todo tú o si podemos verlo como una parte que está sintiendo mucho.”

“¿Hay algo de ti que puede estar con esa parte?”

“¿Puedes notar a esa parte desde un poquito de distancia, sin alejarla?”

“Si es demasiado, no necesitamos seguir.”

No siempre se logra esta diferenciación. Y no hay que forzarla. Pero cuando aparece, es una señal valiosa de regulación suficiente.

## **Cierre del capítulo**

Las señales de regulación suficiente no garantizan que todo proceso sea seguro, pero ofrecen una orientación importante.

Si la persona puede escuchar, responder, notar, pausar, reconocer límites, mantener contacto con el presente y diferenciarse un poco de lo que siente, probablemente hay margen para acompañar con cuidado.

No hace falta que todas estas señales estén presentes de manera perfecta. Basta con que exista una base mínima de presencia, orientación y elección.

Cuando esa base está, la emoción puede tener espacio.  
Cuando esa base se pierde, la exploración debe disminuir.

Cuando esa base vuelve, el proceso puede recuperar cuidado.

Acompañar bien implica aprender a reconocer estas señales.

No para controlar a la persona.

No para evaluar si lo está haciendo bien.

Sino para respetar mejor el ritmo de su sistema.

## 9. Señales leves de activación

Las señales leves de activación son los primeros indicios de que algo en el sistema empieza a movilizarse. No necesariamente indican desregulación. Tampoco significan que haya que detener el proceso. Pero sí invitan a prestar más atención.

En un acompañamiento cuidadoso, estas señales son muy importantes porque permiten intervenir temprano, antes de que la activación aumente o el sistema quede sobrepasado.

Una persona puede empezar a activarse levemente cuando se acerca a una parte sensible, cuando un protector se inquieta, cuando aparece vergüenza, cuando una pregunta toca una zona delicada o cuando el cuerpo registra que algo interno se está volviendo más intenso.

Estas señales pueden ser sutiles:

- un cambio en la respiración;
- una pausa diferente;
- una tensión en el rostro;
- un movimiento inquieto;
- una risa nerviosa;
- una necesidad de explicar;
- una respuesta demasiado rápida;

una mirada que se aleja;  
un “no sé” repetido;  
una dificultad para quedarse con lo que aparece.

No hay que interpretar estas señales de manera automática. No todo cambio corporal significa peligro. No toda tensión significa que hay que parar. No toda inquietud indica que el proceso va mal.

Pero sí conviene tomarlas como información.

Desde una mirada IFS, podríamos decir que alguna parte empieza a prestar atención. Tal vez un protector se acerca para asegurarse de que el acompañamiento no vaya demasiado rápido. Tal vez una parte sensible se está mostrando y el sistema necesita más cuidado. Tal vez hay una polarización entre querer avanzar y querer detenerse.

La activación leve es una oportunidad.

Si se escucha a tiempo, puede ayudar a que el proceso se vuelva más seguro. Si se ignora, puede convertirse en una activación mayor.

La respuesta básica ante estas señales no es cortar. Es bajar el ritmo.

## **9.1. Cambios en la respiración**

La respiración suele ser una de las primeras señales de activación.

Puede volverse más corta, más rápida, más contenida o más irregular. La persona puede suspirar, tragar saliva, contener el aire unos segundos o parecer que necesita recuperar espacio.

Esto no significa automáticamente desregulación.

En muchos procesos internos, la respiración cambia cuando algo toca una zona sensible. Una persona puede contener el aire un momento, dejar caer una lágrima y seguir presente. Puede suspirar porque algo se afloja. Puede respirar más profundo porque el cuerpo empieza a registrar una emoción.

La pregunta no es solo si la respiración cambió, sino qué ocurre después.

¿La persona sigue presente?

¿Puede escuchar?

¿Puede responder?

¿Puede notar lo que pasa?

¿La respiración recupera algo de ritmo?

¿O la alteración aumenta y empieza a generar miedo, ahogo o desconexión?

Cuando el cambio es leve, puede bastar con una intervención suave:

“Tomemos un momento.”

“Nota cómo está tu respiración, sin intentar cambiarla.”

“No necesitamos apurarnos.”

“Podemos quedarnos aquí, sin entrar más profundo.”

Conviene evitar convertir la respiración en una orden. Decir “respira” de forma insistente puede hacer que la persona sienta que está haciendo algo mal. Es mejor invitar a notar.

La respiración puede ser una puerta de regreso al presente, pero no debe volverse una exigencia.

## **9.2. Aceleración del habla o del pensamiento**

Otra señal leve de activación es la aceleración.

La persona puede empezar a hablar más rápido, explicar mucho, analizar, justificar, anticiparse o intentar comprender todo de inmediato. Puede pasar de sentir a pensar, de notar a interpretar, de estar con la experiencia a elaborar un discurso sobre la experiencia.

Esto no siempre es un problema. A veces pensar ayuda a ordenar. Pero cuando la aceleración aumenta, puede indicar que una parte protectora está intentando controlar el proceso.

La persona puede decir muchas cosas, pero estar menos en contacto con lo que siente.

Puede explicar la historia.

Puede buscar causas.

Puede justificar reacciones.

Puede hablar de otras personas.

Puede analizar el modelo.

Puede intentar responder “correctamente”.

En IFS, esto podría ser una parte intelectual, gestora o controladora intentando mantener distancia respecto a algo vulnerable.

No conviene pelearse con esa parte. Tampoco conviene avergonzar a la persona por “irse a la cabeza”. La mente muchas veces está intentando ayudar.

Una intervención cuidadosa podría ser:

“Parece que una parte está tratando de entender todo esto.”

“Podemos agradecerle que intenta ayudarte.”

“No necesitamos resolverlo ahora.”

“Tal vez podemos ir un poco más despacio.”

“¿Se siente bien notar qué pasa en el cuerpo mientras esa parte explica?”

La idea no es sacar a la persona de la mente por la fuerza, sino ofrecer un poco más de espacio.

Si la aceleración baja, se puede seguir. Si aumenta, conviene pausar.

### 9.3. Inquietud corporal

La activación leve también puede verse en el cuerpo.

La persona puede moverse más, cambiar de postura, tocarse las manos, apretar la mandíbula, cruzar y descruzar los brazos, mover los pies, mirar hacia los costados, tomar agua repetidamente o parecer incómoda en la silla.

Estos movimientos no son necesariamente señales de problema. El cuerpo puede estar procesando activación. A veces moverse ayuda a regular.

Pero la inquietud puede indicar que algo se está volviendo difícil de sostener. Tal vez una parte quiere alejarse. Tal vez el cuerpo necesita descargar tensión. Tal vez el sistema está registrando que nos acercamos a algo delicado.

En vez de pedir quietud, suele ser mejor permitir el movimiento y traer curiosidad:

“Nota si tu cuerpo quiere moverse un poco.”

“No necesitas quedarte quieto.”

“Tal vez el cuerpo está mostrando algo importante.”

“¿Esa inquietud se siente tolerable o se está volviendo demasiado?”

“Podemos hacer una pausa.”

En procesos de acompañamiento, a veces se confunde quietud con profundidad. Pero una persona quieta no siempre está más regulada, y una persona que se mueve no necesariamente está mal.

El cuerpo puede necesitar expresar, ajustar, descargar o proteger.

La pregunta es si la persona sigue presente mientras eso ocurre.

#### **9.4. Llanto suave o emoción creciente**

El llanto suave puede ser una señal de contacto emocional profundo, no necesariamente de desregulación.

Una lágrima, una voz que se quiebra, una pausa emocionada o una expresión de ternura pueden mostrar que algo sensible está apareciendo. Si la persona sigue presente, puede ser un momento valioso.

Conviene no apresurarse a calmar.

Frases como “no llores”, “tranquilo”, “ya pasó” o “está todo bien” pueden interrumpir el contacto. Aunque tengan buena intención, pueden comunicar que la emoción debe desaparecer.

Una respuesta más cuidadosa podría ser:

“Parece que esto toca algo sensible.”

“No necesitamos apurarnos.”

“Podemos darle un momento.”

“¿Esto se siente posible de acompañar?”

“Estoy aquí contigo en esto.”

La emoción creciente, sin embargo, merece observación. Si el llanto se intensifica, si la respiración se altera mucho, si la persona empieza a perder contacto o si aparece una sensación de inundación, conviene bajar más el ritmo o pausar.

El llanto en sí no es el problema.

El punto es si el llanto sigue teniendo presencia o empieza a invadir todo el sistema.

### **9.5. Risa nerviosa, confusión leve o necesidad de agradar**

Algunas señales leves de activación pueden parecer poco importantes, pero son muy relevantes.

La risa nerviosa, por ejemplo, puede indicar incomodidad, vergüenza o una parte que intenta bajar la intensidad. No conviene corregirla ni interpretarla de manera pesada. Puede bastar con reconocer suavemente:

“Algo de esto quizás se siente incómodo.”

“Podemos ir despacio.”

“No hay una manera correcta de hacer esto.”

La confusión leve también puede aparecer cuando el sistema se acerca a algo sensible. La persona puede decir “no sé”, perder un poco el hilo o dudar. Si sigue presente, no necesariamente hay que detenerse. Pero conviene simplificar.

En vez de hacer más preguntas, puede ayudar decir:

“No necesitamos entenderlo todo.”

“Podemos quedarnos con lo que sí está claro.”

“Quizás alcanza con notar que algo se movió.”

“Podemos pausar un momento.”

La necesidad de agradar es otra señal muy importante. La persona puede intentar responder lo que cree que el acompañante espera. Puede decir que sí demasiado rápido, pedir aprobación, disculparse por no saber, esforzarse por hacerlo bien o sentirse responsable de que el proceso avance.

Desde IFS, podríamos pensar en una parte complaciente o adaptativa. Esta parte puede ser muy protectora, especialmente en personas que aprendieron a cuidar el vínculo adaptándose.

En estos casos, el acompañante debe reforzar la libertad:

“No tienes que hacerlo bien.”

“No hay una respuesta correcta.”

“Podemos detenernos cuando quieras.”

“Tu no también es bienvenido.”

“No necesitamos seguir para cumplir con nada.”

Esto es especialmente importante porque una persona complaciente puede parecer regulada cuando en realidad está desconectada de su propio límite.

## **9.6. Qué hacer: bajar el ritmo sin cortar bruscamente**

Ante señales leves de activación, generalmente no hace falta detener todo. Pero sí conviene modificar el modo de acompañar.

La intervención básica es bajar el ritmo.

Bajar el ritmo puede significar:

hablar más lento;

hacer menos preguntas;

dar más tiempo para responder;

permitir silencio;

volver al cuerpo o al entorno;

preguntar si se siente posible seguir;

reconocer al protector que se activó;

no avanzar hacia material más vulnerable;  
quedarse en el borde de la experiencia.

Una buena regla puede ser:

**Cuando aparecen señales leves de activación, no sigas igual: acompaña más despacio.**

No se trata de asustarse. Se trata de ajustar.

Algunas frases útiles:

“Vamos más despacio.”

“No necesitamos entrar más.”

“Podemos quedarnos solo cerca de esto.”

“¿Cómo está esto para ti ahora?”

“¿Hay alguna parte que necesita que pausemos?”

“Podemos escuchar esa señal.”

“Esto no tiene que avanzar más rápido de lo que tu sistema permita.”

Desde una mirada IFS, las señales leves de activación pueden ser una oportunidad para fortalecer la confianza con los protectores. Si el sistema comprueba que el acompañante escucha los primeros signos de incomodidad, no necesita intensificar tanto la defensa.

A veces, el mayor cuidado ocurre antes de que haya desregulación.

Pausar temprano no debilita el proceso.

Bajar el ritmo no lo vuelve superficial.

Escuchar una señal leve puede evitar una sobrecarga mayor.

La activación leve no es un obstáculo. Es una invitación a acompañar con más precisión.

## **10. Señales moderadas de desregulación**

Las señales moderadas de desregulación indican que el sistema ya no está solamente activado. Algo empezó a sobrepasar la capacidad de la persona para sostener lo que aparece.

En este punto, la exploración interna deja de ser el foco principal. Ya no conviene seguir preguntando, profundizando o intentando comprender mejor el contenido. La prioridad pasa a ser recuperar presencia, orientación y seguridad.

Esto no significa que haya ocurrido algo grave necesariamente. Tampoco significa que el proceso haya fallado. Significa que el sistema está mostrando que, por ahora, necesita otro ritmo.

La desregulación moderada puede aparecer de muchas formas: llanto que invade, dificultad para responder, miedo creciente, vergüenza intensa, bloqueo, rigidez, confusión, sensación de perderse, desconexión parcial o pérdida de contacto con el presente.

A diferencia de las señales leves de activación, aquí ya no alcanza con seguir igual un poco más despacio. Puede que una pausa breve sea suficiente, pero el cambio de orientación debe ser claro: menos exploración, más seguridad.

Una regla útil es:

**Cuando la persona empieza a perder presencia, no busques más información: ayuda a recuperar contacto.**

Desde una mirada IFS, podríamos decir que una parte está ocupando demasiado espacio, o que los protectores del sistema están indicando que se avanzó demasiado rápido, demasiado cerca o sin suficiente permiso. En ese momento, no conviene atravesar esa señal. Conviene escucharla.

### **10.1. Llanto que invade**

El llanto no es en sí mismo una señal de desregulación. Como vimos antes, una persona puede llorar y seguir presente, conectada y acompañable.

Pero hay un tipo de llanto que empieza a invadir.

Se vuelve difícil respirar.

La persona ya no puede escuchar.

No puede responder preguntas simples.

El cuerpo parece tomado por la emoción.

Aparece sensación de desesperación, vergüenza intensa o desamparo.

La persona parece más atrapada que aliviada.

La emoción crece y no encuentra borde.

En esos casos, no conviene seguir explorando qué parte llora, de dónde viene, qué edad tiene o qué necesita. Esas preguntas podrían ser útiles en otro momento, pero ahora pueden aumentar la intensidad.

La intervención debe volverse más simple:

“Vamos a pausar.”

“No necesitamos seguir entrando.”

“Esto es mucho ahora.”

“Volvamos un momento al presente.”

“Puedes notar que estás aquí.”

“No tienes que resolver esto ahora.”

También puede ayudar validar sin intensificar:

“Algo muy sensible se tocó.”

“Y no necesitamos ir más lejos.”

“Podemos cuidar esto sin abrirlo más.”

La diferencia es importante. Validar no es profundizar. Acompañar no siempre significa preguntar más. A veces significa sostener un borde claro para que la persona no quede inundada.

## **10.2. Dificultad para responder preguntas simples**

Una señal moderada de desregulación es que la persona empieza a tener dificultad para responder preguntas simples.

No se trata de que necesite pensar un poco. Eso puede ser normal. Se trata de que preguntas básicas se vuelven demasiado difíciles:

“¿Quieres seguir?”

“¿Puedes abrir los ojos?”

“¿Sabes dónde estás?”

“¿Puedes notar el apoyo de la silla?”

“¿Esto es demasiado?”

Si la persona no puede responder, se queda confundida, tarda mucho sin contacto, repite “no sé” de manera angustiada o parece no comprender, la demanda debe bajar de inmediato.

En ese momento, incluso preguntar demasiado puede aumentar la sobrecarga.

Puede ser más útil ofrecer orientación sencilla:

“No tienes que responder ahora.”

“Vamos a salir un poco de la exploración.”

“Estamos aquí.”

“Puedes mirar alrededor.”

“No hay nada que hacer bien.”

“Solo volvamos a algo simple.”

Cuando la persona no puede responder, no conviene insistir para obtener claridad. La falta de respuesta ya es una respuesta del sistema.

Desde IFS, podríamos decir que el acceso a la presencia suficiente disminuyó. Puede haber una parte muy activada, una parte apagadora o una respuesta protectora que impide continuar.

El objetivo entonces no es entender la parte. El objetivo es recuperar suficiente estabilidad.

### **10.3. Miedo, vergüenza o angustia crecientes**

El miedo, la vergüenza y la angustia son emociones que pueden volverse rápidamente invasivas.

Al comienzo pueden ser acompañables. Una persona puede decir:

“Hay una parte que tiene miedo.”

“Siento vergüenza.”

“Esto me angustia.”

Si todavía puede notar esas emociones con algo de distancia, puede haber margen para acompañar.

Pero cuando estas emociones crecen y empiezan a tomar todo el espacio interno, conviene detener la exploración.

La persona puede decir:

“No puedo.”

“Es demasiado.”

“Me quiero ir.”

“Me da mucha vergüenza.”

“Siento que algo malo va a pasar.”

“No quiero que me veas así.”

“Esto no lo puedo tocar.”

También puede no decirlo, pero mostrarlo con el cuerpo: encogerse, taparse la cara, tensarse, mirar al suelo, contener la respiración, temblar, quedarse inmóvil o intentar cambiar de tema con urgencia.

En estos casos, no conviene invitar a “quedarse con la emoción” de manera automática. Esa frase puede ser útil cuando hay suficiente regulación, pero puede ser invasiva cuando la persona ya está sobrepasada.

Puede ser mejor decir:

“No necesitamos quedarnos ahí.”

“Podemos alejarnos un poco.”

“Parece que esto necesita más cuidado.”

“No vamos a forzar nada.”

“Podemos escuchar a la parte que tiene miedo o vergüenza, sin entrar más.”

La vergüenza merece un cuidado especial. Muchas veces se intensifica si la persona siente que está siendo observada, evaluada o expuesta. Por eso, el tono del

acompañante debe ser especialmente sobrio, respetuoso y no intrusivo.

#### **10.4. Bloqueo, rigidez o colapso**

La desregulación moderada también puede aparecer como bloqueo, rigidez o colapso.

En el bloqueo, la persona puede quedarse sin palabras, sin imágenes, sin emociones claras o sin capacidad de continuar. Puede decir “no sé” repetidamente, pero con una cualidad de cierre o angustia.

En la rigidez, el cuerpo puede tensarse, congelarse, inmovilizarse o quedar como preparado para resistir. Puede haber mandíbula apretada, hombros elevados, manos cerradas o respiración contenida.

En el colapso, la energía baja mucho. La persona puede parecer hundida, cansada, apagada, débil, sin tono o sin impulso. Puede sentir que no puede sostenerse emocionalmente.

Estas respuestas no deben ser vistas como obstáculos. Son formas en que el sistema intenta protegerse.

No conviene decir:

“Intenta entrar un poco más.”

“Quédate con eso.”

“Mira qué hay debajo.”

“No te vayas.”

“Vamos a atravesarlo.”

Puede ser más cuidadoso decir:

“Esto parece haberse detenido.”

“Podemos respetar ese bloqueo.”

“No necesitamos atravesarlo.”

“Quizás una parte está diciendo que es suficiente por ahora.”

“Volvamos a algo más seguro.”

“Puedes notar el apoyo del cuerpo.”

El bloqueo puede ser un límite. La rigidez puede ser una defensa. El colapso puede ser una protección. En todos los casos, el acompañante necesita disminuir la exigencia.

## **10.5. Pérdida parcial de orientación**

La pérdida parcial de orientación es una señal importante.

La persona todavía puede estar allí, pero menos disponible. Puede confundirse con el tiempo, sentirse lejos, tener dificultad para registrar el entorno, perder contacto con la voz del acompañante o sentir que lo interno se volvió más real que el presente.

Puede decir:

“Me estoy yendo.”

“Estoy medio lejos.”

“No sé dónde estoy por un momento.”

“Es como si estuviera allá.”

“Siento que vuelvo a eso.”

“Me cuesta estar acá.”

Cuando aparece esta señal, la exploración debe detenerse. No conviene seguir preguntando por el recuerdo, la imagen o la parte sensible. La prioridad es orientar al presente.

Puede ayudar:

“Mira alrededor.”

“Nota el lugar donde estás.”

“Puedes nombrar algo que ves.”

“Siente los pies en el suelo.”

“Escucha mi voz.”

“Esto está apareciendo ahora, pero estamos aquí.”

“No vamos a entrar más en esa experiencia.”

Si la persona recupera orientación, no significa necesariamente que haya que volver a explorar. A veces lo más adecuado es cerrar con cuidado y dejar que el sistema registre que pudo salir.

Desde IFS, esto puede ser especialmente importante cuando una parte exiliada o una memoria traumática se

aproxima demasiado. El sistema necesita saber que el contacto puede dosificarse.

## **10.6. Qué hacer: detener la exploración y volver a la seguridad**

Ante señales moderadas de desregulación, el objetivo cambia.

Ya no se trata de comprender más.

Ya no se trata de ir al origen.

Ya no se trata de contactar mejor a una parte.

Ya no se trata de completar un ejercicio.

Se trata de recuperar seguridad.

Esto puede implicar:

hacer una pausa;

dejar de preguntar por el contenido;

abrir los ojos;

orientar al presente;

sentir el apoyo del cuerpo;

mirar alrededor;

nombrar objetos concretos;

tomar agua;

mover suavemente manos o pies;

hablar de algo actual y simple;

reconocer que el sistema mostró un límite;

cerrar el ejercicio.

Algunas frases útiles:

“Vamos a detenernos aquí.”

“No necesitamos seguir entrando.”

“Esto parece suficiente por ahora.”

“Volvamos al presente.”

“Puedes notar dónde estás.”

“Tu sistema está mostrando que necesita más cuidado.”

“No vamos a pasar por encima de eso.”

“Podemos cerrar con respeto.”

Es importante que el acompañante no transmita alarma. La persona no necesita sentir que hizo algo mal o que asustó al acompañante. Necesita sentir que sus señales fueron comprendidas.

Una buena intervención tiene tres cualidades:

claridad;

calma;

respeto.

Claridad para detener la exploración.

Calma para no agregar miedo.

Respeto para validar el límite del sistema.

Desde una mirada IFS, detenerse ante la desregulación puede fortalecer la confianza interna. Los protectores comprueban que no necesitan intensificarse para ser escuchados. Las partes sensibles no quedan expuestas

sin cuidado. La persona aprende que puede acercarse a lo difícil sin ser empujada más allá de sus posibilidades.

En este nivel, pausar no es una interrupción.

Es una intervención de seguridad.

Y muchas veces, una intervención de seguridad es exactamente lo que permite que el proceso pueda continuar en otro momento, con más confianza.

## 11. Señales de alarma

Las señales de alarma indican que la persona puede estar atravesando un nivel de desregulación que supera el encuadre habitual de acompañamiento. En estos casos, no conviene seguir explorando, no conviene trabajar con partes sensibles y no conviene intentar resolver la situación únicamente con presencia, preguntas o recursos básicos.

La prioridad es la seguridad.

Esto no significa entrar en pánico. Tampoco significa abandonar a la persona. Significa reconocer que el proceso llegó a un punto donde el acompañante necesita detener la exploración y, según la situación, activar otros recursos: red de apoyo, contacto con un profesional, acompañamiento terapéutico, asistencia médica o ayuda urgente.

Las señales de alarma pueden aparecer como pánico intenso, flashbacks, desconexión marcada, desorientación, impulsos de hacerse daño o hacer daño, ideación suicida, pérdida importante de contacto con el presente o incapacidad de sostener una conversación básica.

Cuando aparecen estas señales, la pregunta ya no es:

“¿Cómo seguimos explorando esto?”

La pregunta pasa a ser:

### **¿Qué necesita esta persona para estar segura ahora?**

Desde una mirada IFS, podríamos decir que el sistema está indicando que el acceso a lo sensible superó los recursos disponibles en ese momento. Puede haber partes muy activadas, protectores extremos, memorias traumáticas invasivas o una pérdida significativa de presencia.

En este nivel, el acompañante necesita actuar con humildad. No todo puede ni debe ser sostenido dentro del mismo encuadre.

Detenerse es cuidado.

Pedir apoyo es cuidado.

Derivar es cuidado.

Reconocer un límite es cuidado.

#### **11.1. Pánico intenso**

El pánico intenso es una señal clara de que la persona está fuera de su ventana de tolerancia.

Puede aparecer como sensación de peligro inminente, miedo extremo, dificultad para respirar, presión en el pecho, temblor fuerte, sensación de perder el control, miedo a morirse, necesidad urgente de escapar o incapacidad de escuchar con claridad.

No todo miedo es pánico. Una persona puede sentir miedo y seguir presente. Pero cuando el miedo se vuelve abrumador y toma todo el sistema, la exploración debe detenerse.

En ese momento, no conviene preguntar:

“¿De dónde viene esto?”

“¿Qué parte tiene miedo?”

“¿Qué edad tiene?”

“¿Qué necesita mostrarte?”

“Quédate con esa sensación.”

Esas preguntas pueden aumentar la activación.

Puede ser más adecuado decir:

“Vamos a detenernos.”

“No vamos a seguir entrando en esto.”

“Estás aquí, ahora.”

“Nota el lugar donde estás.”

“No tienes que resolver nada.”

“Vamos a volver a algo simple.”

El objetivo no es analizar el pánico, sino ayudar a la persona a recuperar orientación y seguridad.

Si el pánico no disminuye, si la persona siente que no puede manejarlo, si hay riesgo físico o si el acompañante

no sabe cómo sostener la situación, corresponde buscar apoyo adecuado.

### **11.2. Flashbacks o recuerdos traumáticos invasivos**

Un flashback no es simplemente recordar algo doloroso. Es una experiencia en la que el pasado se siente presente de manera intensa, como si la persona estuviera reviviendo algo o perdiendo la distancia entre el recuerdo y el momento actual.

La persona puede decir:

“Estoy ahí.”

“Está pasando de nuevo.”

“Lo veo.”

“Lo siento como si fuera ahora.”

“No puedo salir.”

“Estoy en esa escena.”

También puede no decirlo con claridad, pero mostrar señales de estar absorbida por una experiencia interna: mirada perdida, miedo extremo, cuerpo congelado, llanto invasivo, desorientación o incapacidad de responder.

Ante un flashback o un recuerdo traumático invasivo, no conviene seguir explorando el contenido. No es momento de buscar detalles, interpretar, preguntar por la escena ni intentar completar una memoria.

La prioridad es orientación al presente.

Frases posibles:

“Esto es un recuerdo que está apareciendo ahora.”

“Estamos aquí, en este lugar.”

“No tienes que entrar más.”

“Mira alrededor.”

“Nota mis palabras.”

“Puedes sentir tus pies o el apoyo de la silla.”

“Vamos a salir de esa escena.”

Es importante no discutir con la experiencia de la persona ni exigirle que “entienda” de inmediato que está a salvo. En estados intensos, el cuerpo puede no responder a argumentos. Por eso, las intervenciones deben ser simples, concretas y orientadoras.

Si los flashbacks son frecuentes, intensos o difíciles de manejar, es recomendable que la persona cuente con acompañamiento profesional especializado en trauma.

### **11.3. Desconexión marcada**

La desconexión marcada es otra señal de alarma.

Puede expresarse como sensación de no estar en el cuerpo, no sentir nada, mirar sin registrar, no responder, hablar de forma muy distante, perder continuidad, quedarse congelado o parecer ausente.

La persona puede decir:

“No estoy acá.”

“No siento el cuerpo.”

“Estoy lejos.”

“Me fui.”

“Es como si no fuera yo.”

“No puedo volver.”

A veces la desconexión se confunde con calma. Por eso hay que ser cuidadosos: una persona muy quieta no necesariamente está regulada. Puede estar apagada o disociada.

Ante desconexión marcada, no conviene insistir en contactar partes internas. Tampoco conviene intentar atravesar el apagamiento para descubrir qué hay detrás.

Puede ser más adecuado decir:

“No necesitamos seguir hacia adentro.”

“Vamos a volver al presente.”

“Nota algo concreto del lugar.”

“Puedes mirar alrededor.”

“No tienes que sentir mucho ahora.”

“Solo busquemos un poco más de contacto con el aquí y ahora.”

El objetivo no es hacer que la persona sienta profundamente, sino ayudarla a recuperar orientación suficiente.

Si la desconexión no cede, si la persona no puede responder o si el acompañante no puede ayudarla a volver al presente, es necesario buscar apoyo adecuado.

#### **11.4. Desorientación**

La desorientación indica que la persona tiene dificultad para ubicarse en el presente.

Puede no saber bien dónde está, qué está ocurriendo, quién está con ella o si lo que aparece pertenece al pasado o al presente. Puede confundirse, responder de manera incoherente, parecer perdida o no lograr seguir una conversación básica.

Esta señal requiere detener completamente la exploración.

No conviene preguntar por partes, emociones, recuerdos o contenidos internos. La prioridad es ayudar a la persona a orientarse de manera simple y concreta.

Frases posibles:

“Estamos aquí.”

“Hoy es este día.”

“Estás en este lugar.”

“Yo estoy contigo ahora.”

“Puedes mirar alrededor.”

“Puedes notar el suelo.”

“No vamos a seguir entrando en ninguna experiencia interna.”

El tono debe ser calmo, firme y sencillo.

Si la desorientación es intensa, se mantiene o aparece junto con riesgo físico, consumo de sustancias, síntomas médicos o pérdida significativa de contacto, es necesario buscar ayuda externa. El acompañante no debe intentar sostener solo una situación que supera su encuadre.

### **11.5. Impulsos de hacerse daño o hacer daño**

La presencia de impulsos de hacerse daño o hacer daño a otra persona es una señal de alarma.

No corresponde tratar este material como una parte más para explorar en profundidad dentro de un encuadre no especializado. Tampoco conviene responder con pánico, juicio o moralización.

La primera tarea es seguridad.

Si la persona expresa impulsos de daño, hay que tomarlo en serio. Esto no significa asumir automáticamente que hará algo, pero sí reconocer que el encuadre necesita cambiar.

Frases posibles:

“Gracias por decirlo.”

“Esto es importante y necesitamos priorizar tu seguridad.”

“No vamos a seguir explorando esto en profundidad ahora.”

“Necesitamos pensar qué apoyo concreto tienes disponible.”

“No tienes que quedarte solo con esto.”

En estos casos, puede ser necesario preguntar de manera clara y directa por seguridad inmediata, disponibilidad de medios, compañía, red de apoyo o necesidad de ayuda urgente. Si hay riesgo inminente, corresponde activar servicios de emergencia o recursos locales adecuados.

Desde IFS, se puede mantener una mirada compasiva hacia las partes que expresan impulsos extremos, pero eso no reemplaza las medidas de seguridad. La compasión no elimina la responsabilidad de actuar con prudencia.

### **11.6. Ideación suicida**

La ideación suicida requiere una atención especialmente cuidadosa.

Puede aparecer como pensamientos de no querer vivir, deseo de desaparecer, sensación de ser una carga, fantasías de muerte, planes de suicidio o intención de hacerse daño. El nivel de riesgo puede variar, pero siempre debe ser tomado en serio.

No conviene responder con frases rápidas como:

“No digas eso.”

“Pero tienes muchas cosas por las que vivir.”

“Piensa en tu familia.”

“Eso es solo una parte.”

“No le hagas caso.”

Aunque estén motivadas por el deseo de ayudar, estas respuestas pueden aumentar la vergüenza o el aislamiento.

Puede ser más útil decir:

“Lamento que estés con tanto dolor.”

“Gracias por decirlo.”

“No tienes que atravesar esto solo.”

“Ahora lo más importante es tu seguridad.”

“Necesitamos buscar apoyo concreto.”

Si hay ideación suicida con intención, plan, medios disponibles, desesperación intensa, consumo de sustancias, aislamiento o incapacidad de

comprometerse con la seguridad inmediata, se debe buscar ayuda urgente.

En una guía como esta, es importante decirlo con claridad: el acompañamiento interno, por valioso que sea, no reemplaza la intervención profesional o de emergencia cuando hay riesgo suicida.

Si una persona está en riesgo inmediato, se debe contactar a emergencias locales o a una línea de crisis de su país.

### **11.7. Cuándo no seguir acompañando en ese encuadre**

Hay momentos en los que continuar en el mismo encuadre no es cuidadoso.

No conviene seguir acompañando en modo exploratorio cuando:

la persona no puede orientarse en el presente;

hay pánico intenso que no disminuye;

aparecen flashbacks invasivos;

hay desconexión marcada;

la persona no puede responder preguntas simples;

hay impulsos de daño;

hay ideación suicida;

el acompañante se siente claramente superado;

el proceso toca trauma complejo sin recursos

suficientes;

la persona queda peor y no logra recuperar estabilidad.

En estos casos, el acompañante necesita salir del rol de explorador interno y pasar a una posición de seguridad.

Esto puede implicar cerrar el ejercicio, orientar al presente, contactar a alguien de confianza, sugerir apoyo profesional, activar una red de cuidado o buscar ayuda urgente si hay riesgo.

También implica reconocer los límites del propio rol.

Un facilitador, acompañante, practitioner, counselor o profesional de la ayuda puede tener presencia, sensibilidad y formación, pero no por eso debe sostener cualquier situación en cualquier encuadre.

La humildad protege.

Protege a la persona acompañada.

Protege al acompañante.

Protege el proceso.

Protege la confianza en el trabajo interno.

Una frase útil para cerrar este capítulo podría ser:

**Cuando hay señales de alarma, la prioridad no es profundizar: es cuidar la seguridad.**

Y cuidar la seguridad, a veces, significa detenerse y pedir ayuda.

## 12. El semáforo del acompañamiento

El semáforo del acompañamiento es una herramienta simple para decidir cómo seguir cuando una persona está en un proceso interno.

No pretende ser un diagnóstico. No reemplaza la sensibilidad. No convierte el acompañamiento en una técnica mecánica.

Su función es ayudar a ordenar la observación y tomar decisiones cuidadosas.

A veces, durante un proceso, el acompañante puede preguntarse: "¿Sigo?", "¿Pauso?", "¿Estoy interrumpiendo demasiado pronto?", "¿Estoy empujando?", "¿Esto es emoción acompañable o desregulación?", "¿Necesitamos otro tipo de apoyo?".

El semáforo ofrece una orientación práctica:

**Verde:** se puede acompañar. **Amarillo:** conviene bajar el ritmo. **Naranja:** hay que detener la exploración. **Rojo:** se necesita apoyo adicional o urgente.

La utilidad del semáforo está en recordar que no toda intensidad requiere la misma respuesta. Una emoción profunda no siempre pide detenerse. Una señal leve no siempre implica peligro. Una señal de alarma no debe ser tratada como si fuera una simple activación.

Cada nivel pide una forma distinta de acompañar.

Y una aclaración importante antes de empezar: el color no describe a la persona. Describe el momento. Una misma persona puede pasar por varios colores en un mismo encuentro. Por eso el semáforo no se consulta una vez al inicio: se observa durante todo el proceso.

La regla central es:

**A mayor desregulación, menor exploración y mayor orientación a la seguridad.**

### **12.1. Verde: se puede acompañar**

El nivel verde indica que la persona está dentro de una zona suficientemente segura para explorar.

Puede haber emoción. Puede haber lágrimas. Puede haber silencio. Puede haber contacto con partes sensibles. Pero la persona conserva presencia, orientación y capacidad de elección.

Algunas señales de verde:

puede escuchar al acompañante; puede responder, aunque sea lentamente; puede notar lo que siente; puede hacer pausas; puede decir si algo es demasiado; puede mantener algún contacto con el presente; puede distinguir entre "yo" y "una parte de mí"; puede elegir seguir, detenerse o ir más despacio.

En verde, el acompañamiento puede continuar, siempre con respeto por el ritmo del sistema.

No significa avanzar sin cuidado. Significa que hay suficiente base para seguir.

Intervenciones posibles:

"Podemos quedarnos un momento con esto." "Nota qué ocurre al estar cerca de esa parte." "¿Cómo se siente esto para ti ahora?" "¿Hay suficiente espacio para seguir?" "Podemos ir despacio."

En este nivel, el acompañante no necesita apresurarse a regular ni cortar. Puede confiar en que la emoción, si es acompañable, tiene derecho a estar.

El error frecuente en verde es interrumpir: confundir emoción con peligro y cortar el proceso justo cuando una parte sensible empieza a sentirse vista.

La clave es seguir observando. El verde no es permanente. Una persona puede pasar de verde a amarillo o naranja en pocos minutos si algo se vuelve demasiado intenso.

## **12.2. Amarillo: bajar el ritmo**

El nivel amarillo indica que aparecen señales leves de activación. El sistema empieza a movilizarse y conviene acompañar con más lentitud.

No necesariamente hay que detener el proceso. Pero sí hay que cambiar el ritmo.

Algunas señales de amarillo:

respiración más corta o contenida; aceleración del habla; inquietud corporal; risa nerviosa; confusión leve; necesidad de agradar; respuestas demasiado rápidas; llanto creciente pero todavía acompañable; tensión; frases como "no sé", "me cuesta", "esto me toca".

En amarillo, la pregunta no es "¿paramos?", sino:

**¿Cómo podemos ir más despacio y con más cuidado?**

Intervenciones posibles:

"Tomemos un momento." "No necesitamos apurarnos."  
"Podemos ir paso a paso." "¿Esto se siente posible de acompañar?" "Podemos quedarnos en el borde, sin entrar más." "¿Hay alguna parte que necesita que pausemos?" "No hay que hacerlo bien."

En amarillo, conviene reducir la cantidad de preguntas, evitar profundizar hacia material más vulnerable y verificar si hay protectores activándose.

Desde IFS, este nivel puede ser una gran oportunidad para fortalecer confianza. Si los protectores ven que sus primeras señales son escuchadas, tal vez no necesiten aumentar la intensidad.

El error frecuente en amarillo es seguir igual: tratar las primeras señales como ruido y continuar al mismo ritmo hacia el mismo lugar.

El amarillo no es un problema. Es una invitación a ajustar.

### **12.3. Naranja: detener la exploración**

El nivel naranja indica que la persona está entrando en desregulación moderada. Ya no alcanza con ir un poco más despacio. La exploración debe detenerse.

Algunas señales de naranja:

llanto que invade; dificultad para responder preguntas simples; miedo, vergüenza o angustia crecientes; bloqueo; rigidez; colapso; confusión importante; desconexión parcial; pérdida parcial de orientación; sensación de que la persona se está yendo; frases como "no puedo", "esto es demasiado", "me estoy perdiendo".

En naranja, no conviene seguir preguntando por el contenido interno. No es momento de buscar el origen, contactar más partes, sostener la intensidad o profundizar.

La pregunta central es:

**¿Cómo ayudamos al sistema a recuperar seguridad?**

Intervenciones posibles:

"Vamos a detenernos aquí." "No necesitamos seguir entrando." "Esto parece suficiente por ahora."

"Volvamos al presente." "Puedes mirar alrededor."

"Nota el apoyo del cuerpo." "No hay nada que resolver ahora." "Tu sistema está mostrando un límite, y vamos a respetarlo."

En naranja, el acompañante necesita actuar con claridad y calma.

Claridad para detener la exploración. Calma para no agregar miedo. Respeto para no hacer sentir a la persona que hizo algo mal.

El error frecuente en naranja tiene dos caras. La primera: seguir explorando porque "apareció algo importante" — justamente cuando lo importante necesita más cuidado, no más presión. La segunda, y más peligrosa: no detectar el naranja porque vino disfrazado de calma. Una persona que estaba angustiada y de pronto se ve quieta, mansa y sin pedidos puede no haberse regulado: puede haberse apagado. La quietud sin brillo no es regulación. Es hipoactivación con apariencia de paz.

Desde IFS, puede pensarse que una parte o protector está mostrando que el proceso se volvió demasiado

intenso. Respetar esa señal puede ser más reparador que insistir.

#### **12.4. Rojo: buscar apoyo**

El nivel rojo indica señales de alarma. En este nivel, el encuadre habitual de acompañamiento no alcanza.

Algunas señales de rojo:

pánico intenso; flashbacks invasivos; desconexión marcada; desorientación; incapacidad de responder o ubicarse; impulsos de hacerse daño o hacer daño; ideación suicida; pérdida importante de contacto con el presente; riesgo físico; el acompañante se siente claramente superado.

En rojo, no se trabaja con partes. No se profundiza. No se busca una comprensión interna. No se intenta completar un proceso.

La prioridad es la seguridad inmediata.

Intervenciones posibles:

"No vamos a seguir explorando." "Ahora lo más importante es tu seguridad." "No tienes que atravesar esto solo." "Necesitamos buscar apoyo concreto."

"Vamos a contactar a alguien que pueda ayudarte." "Si hay riesgo inmediato, necesitamos ayuda urgente."

El nivel rojo requiere humildad. Un acompañante sensible puede estar muy presente, pero eso no significa que deba sostener solo una situación de riesgo o alta desregulación.

Buscar apoyo no es abandonar. Derivar no es fracasar. Pedir ayuda no es perder el proceso.

Es reconocer que la seguridad está por encima de cualquier técnica.

### **12.5. Cómo usar el semáforo sin volverlo rígido**

El semáforo es una herramienta orientadora, no una clasificación cerrada.

Las personas no siempre encajan claramente en un color. Puede haber señales mezcladas. Una persona puede llorar intensamente y seguir presente. Otra puede verse tranquila y estar desconectada. Una puede decir "sí" pero estar complaciendo. Otra puede decir "no sé" y simplemente estar tomándose tiempo.

Por eso, el semáforo debe usarse con sensibilidad.

No hay que aplicar el esquema de manera automática. Hay que observar:

el cuerpo; la respiración; la mirada; el tono de voz; la capacidad de responder; la orientación al presente; la posibilidad de elección; la relación con el acompañante;

la calidad del silencio; la congruencia entre lo que dice y cómo está.

También es importante recordar que una persona puede moverse de un nivel a otro durante el mismo encuentro.

Puede empezar en verde, pasar a amarillo al contactar algo sensible, volver a verde después de una pausa o entrar en naranja si se avanza demasiado rápido.

Cuando los colores no están claros, una orientación simple: ante la duda, se elige el color más prudente. Equivocarse hacia el cuidado casi nunca daña el proceso; equivocarse hacia la exploración, sí puede.

Y hay algo más que conviene decir: el semáforo también aplica al acompañante. Quien acompaña puede activarse, asustarse, apurarse o apagarse durante el encuentro. Notar el propio color es parte del oficio. Un acompañante en amarillo tiende a acelerar a la persona. Un acompañante asustado tiende a cortar lo que todavía era verde. Un acompañante apagado puede dejar de registrar señales. La pregunta "¿en qué color estoy yo?" forma parte del cuidado del proceso tanto como la observación de la persona.

El semáforo ayuda a tomar decisiones, pero no reemplaza el contacto vivo con la persona.

Una pregunta puede acompañar todo el proceso:

**¿La persona está pudiendo estar con esto, o esto la está tomando por completo?**

## **12.6. La regla básica: a mayor desregulación, menor exploración**

La regla más simple de este capítulo es:

**A mayor desregulación, menor exploración.**

Esto significa:

En verde, se puede acompañar. En amarillo, se baja el ritmo. En naranja, se detiene la exploración. En rojo, se busca apoyo.

Esta regla protege a la persona, al acompañante y al proceso.

Cuando una persona se desregula, no necesita más profundidad. Necesita más seguridad. Necesita orientación, pausa, contacto con el presente, respeto por sus límites y, si corresponde, apoyo especializado.

Desde IFS, podríamos decirlo así:

Si hay suficiente Self o presencia disponible, se puede explorar. Si los protectores empiezan a activarse, se los escucha. Si el sistema se sobrepasa, se detiene el avance. Si hay riesgo, se prioriza seguridad y apoyo.

El semáforo no pretende simplificar en exceso la complejidad humana. Pretende ofrecer una brújula.

Y la brújula apunta siempre en la misma dirección:

**No abrir más de lo que el sistema puede sostener. No cerrar antes de tiempo lo que todavía puede ser acompañado. No seguir cuando la seguridad pide detenerse.**

## **12.7. El examen del semáforo: seis escenas para practicar el discernimiento**

### **El examen del semáforo**

#### **Seis escenas para practicar el discernimiento**

Antes de mirar las respuestas, conviene leer cada escena y decidir: ¿qué color es? ¿Verde (se puede acompañar), amarillo (bajar el ritmo), naranja (detener la exploración y volver a la seguridad), o rojo (cerrar y buscar apoyo)?

No hay trampa en el formato. Sí hay trampa en alguna escena.

---

#### **Escena 1 — Juana**

Juana habla de su padre, que murió hace dos años. Lloro con fuerza; en algún momento solloza. Hace pausas largas para respirar. Entre lágrimas, mira a quien la acompaña y dice: "Es fuerte esto... pero quiero seguir. Hace mucho que no lo dejaba salir." Toma un pañuelo, se acomoda en la silla, sigue.

#### **Escena 2 — Pablo**

Pablo venía hablando con normalidad, pero desde hace unos minutos el ritmo cambió: habla más rápido, salta

de un tema a otro, se ríe en momentos que no son graciosos. Cuando se le pregunta qué está sintiendo, responde "no, nada, todo bien" y vuelve a acelerar. Las manos no encuentran lugar.

### **Escena 3 — Rosa**

Rosa estaba angustiada hablando de su matrimonio. De a poco se fue aquietando. Ahora está tranquila: quieta, la voz pareja y baja, las respuestas cortas. "Ya está. Estoy bien. Podemos seguir con lo que quieras." No llora, no se agita, no pide nada. La mirada está fija en un punto de la mesa.

### **Escena 4 — Martín**

En medio de un ejercicio, Martín se queda en silencio. Pasa un minuto entero. Tiene los ojos cerrados, el ceño levemente concentrado, la respiración lenta y profunda. Mueve apenas la cabeza, como asintiendo a algo interno. Sin abrir los ojos, dice bajito: "Estoy con algo... dame un momento."

### **Escena 5 — Claudia**

Se le hace a Claudia una pregunta simple: "¿Qué notás ahora?" No responde. Se le repite, más suave. "No sé... no..." Las frases no se completan. Intenta tomar agua y el gesto queda a medio camino. Cuando se le pregunta si

quiere pausar, mira como si la pregunta llegara desde muy lejos y no contesta.

## **Escena 6 — Bruno**

Bruno estaba contando una discusión laboral cuando algo cambió de golpe: el corazón se le disparó, empezó a transpirar, la respiración se volvió corta. Mira alrededor como si no reconociera del todo el lugar. "¿Qué...? No entiendo qué me pasa." Cuando se le habla, tarda en registrar que le están hablando. Parece estar en otro tiempo.

---

---

## **Respuestas explicadas**

### **Escena 1 — Juana: VERDE**

La tentación es amarillo o naranja, por la intensidad del llanto. Pero la intensidad no es el criterio: el criterio es la presencia. Juana hace pausas (puede regular), mira a quien la acompaña (mantiene el contacto), nombra lo que le pasa ("es fuerte esto"), y elige ("quiero seguir"). Todas las luces verdes del capítulo 8 están encendidas: puede notar, puede responder, puede pausar, puede decidir. Esto no es desregulación: es una emoción profunda siendo acompañada — exactamente lo que el

trabajo busca. Interrumpir acá sería el error del otro extremo: cortar el encuentro justo cuando una parte sensible empieza a sentirse vista.

El movimiento: quedarse. Presencia, ritmo, nada que arreglar.

### **Escena 2 — Pablo: AMARILLO**

Señales tempranas de hiperactivación: aceleración del habla y del pensamiento, risa nerviosa, inquietud corporal. Y una señal más fina: el "no, nada, todo bien" dicho a toda velocidad — la respuesta que no registra la pregunta. Pablo no está desbordado: está empezando a irse hacia arriba. Todavía responde, todavía hay contacto. Por eso no es naranja: la base está, pero se está erosionando.

El movimiento: bajar el ritmo sin cortar bruscamente. Hablar más lento y más bajo que él. "Vamos a ir un poquito más despacio... no hay apuro." Quizás nombrar con suavidad: "Noto que algo se aceleró. ¿Lo notás vos también?"

### **Escena 3 — Rosa: NARANJA — la trampa de la guía**

La tentación fuerte es verde: Rosa está "tranquila" y hasta da permiso para seguir. Pero esta calma no tiene presencia — tiene ausencia. Las señales: la transición desde la angustia hacia la quietud fue un descenso, no

una regulación; la voz quedó plana (sin melodía); las respuestas son cortas y complacientes ("podemos seguir con lo que quieras" — la elección entregada al otro es lo contrario de la elección); y la mirada está fija. Rosa no se calmó: se apagó. Es hipoactivación — el sistema cortó la luz porque aquello era demasiado. Seguir explorando ahora sería trabajar sobre una persona que ya no está.

La diferencia con Juana cabe en una frase: la calma verdadera tiene brillo y contacto; el apagón tiene quietud y lejanía.

El movimiento: detener la exploración — sin anunciarlo como emergencia — y volver al presente: los pies, la silla, mirar el cuarto, la voz del acompañante con melodía. Recién cuando vuelva el brillo, conversar sobre lo que pasó: "Creo que aquello fue mucho. Está bien. No vamos a volver ahí hoy."

#### **Escena 4 — Martín: VERDE**

La tentación es amarillo o naranja, por el silencio largo — el acompañante inquieto suele leer el silencio como pérdida. Pero este silencio está habitado: la respiración es profunda (no congelada), hay micro-movimientos (el asentir interno), y sobre todo Martín avisa — "estoy con algo, dame un momento" — que es contacto y elección en estado puro. Es la diferencia entre el silencio de

quien está trabajando adentro y el silencio de quien se fue: uno tiene actividad serena; el otro, vacío.

El movimiento: no hacer nada. El error acá sería llenar el silencio con preguntas — interrumpir el encuentro interno por ansiedad propia. Acompañar también es saber esperar.

### **Escena 5 — Claudia: NARANJA**

Acá no hay trampa: las señales moderadas están todas. No puede responder preguntas simples, las frases no se completan, los gestos quedan a medio camino, y la pregunta de pausa llega "desde muy lejos". La base de presencia, orientación y elección se perdió. No es rojo todavía: no hay pánico, no hay desorientación total, Claudia sigue registrando algo. Pero la exploración terminó por hoy.

El movimiento: detener todo lo exploratorio y dedicar el resto del encuentro a volver: orientación al presente, cuerpo, entorno, tiempo amable. Y cerrar con cuidado extra — esta sesión necesita el cierre más prolijo del repertorio, y la apertura de la próxima empieza por "¿cómo quedaste?".

### **Escena 6 — Bruno: ROJO**

El cambio fue brusco y corporal (corazón, transpiración, respiración corta), hay desorientación ("mira alrededor

como si no reconociera el lugar"), confusión sobre lo que ocurre, y demora en registrar la voz del otro: Bruno está parcialmente en otro tiempo. Esto tiene las marcas de una memoria traumática invadiendo el presente — un flashback, aunque no haya imagen ni relato. No es momento de explorar nada, ni de averiguar qué lo disparó, ni de "aprovechar que salió".

El movimiento: primero, doble conciencia y anclaje con voz lenta y baja: "Lo que está pasando apoyo especializado, y quien acompaña va a ayudar a encontrarlo. Rojo no significa abandonar a Bruno: significa que el encuadre actual le queda chico a lo que su sistema trajo.

---

## **12.8. Lo que las seis escenas enseñan juntas**

Dos personas llorando pueden estar en colores opuestos. Dos personas en silencio también. Y la persona "más tranquila" de las seis era la segunda más desregulada. El color nunca está en la conducta visible: está en la base que la sostiene — presencia, orientación, elección. Cuando esa base está, hasta la emoción más intensa es verde. Cuando se pierde, hasta la calma más mansa es naranja.

A mayor desregulación, menor exploración. Lo demás es entrenamiento del ojo — y este examen se puede volver a rendir cada tanto. El sistema de cada persona acompañada lo agradece.

## **Cierre**

### **Un mapa para acompañar con más cuidado**

Esta guía no pretende convertir el acompañamiento en una serie de reglas rígidas. Tampoco busca que quien acompaña se vuelva temeroso ante cada emoción, cada silencio o cada pausa.

Su propósito es más simple y más necesario: ofrecer un mapa para mirar mejor.

Porque una persona puede llorar mucho y seguir presente.

Puede quedarse en silencio y estar profundamente conectada.

Puede parecer tranquila y, sin embargo, haberse desconectado.

Puede decir “estoy bien” mientras una parte complaciente intenta seguir.

Puede mostrar señales sutiles de que el sistema necesita más cuidado antes de que aparezca una desregulación mayor.

Acompañar sin invadir implica aprender a mirar más allá de la conducta visible. No basta con ver si la persona llora o no llora, habla o calla, se mueve o se queda quieta. Lo importante es observar la base que sostiene la experiencia: presencia, orientación y elección.

Cuando esa base está disponible, la emoción puede tener espacio.

Cuando esa base empieza a perderse, conviene bajar el ritmo.

Cuando esa base se pierde de manera importante, la exploración debe detenerse.

Y cuando aparecen señales de alarma, la prioridad pasa a ser la seguridad y el apoyo adecuado.

Acompañar bien no significa llegar siempre más profundo. Tampoco significa evitar toda intensidad. Significa respetar el ritmo del sistema.

Hay momentos en los que seguir es cuidadoso.

Hay momentos en los que pausar es cuidadoso.

Hay momentos en los que cerrar es cuidadoso.

Y hay momentos en los que buscar apoyo es lo más cuidadoso.

En el trabajo interno, la profundidad real no depende de cuánto se abre, sino de cuánto puede ser sostenido, integrado y acompañado con respeto.

**No abrir más de lo que el sistema puede sostener**

No todo lo que aparece necesita ser explorado de inmediato.

Una parte sensible puede asomar, una memoria puede acercarse, una emoción puede intensificarse o un

protector puede inquietarse. Eso no significa que haya permiso suficiente para entrar más profundo.

A veces, el movimiento más respetuoso es reconocer que algo apareció y no avanzar más.

“Esto es importante, y justamente por eso vamos a ir despacio.”

Esa frase resume una actitud central: lo valioso no debe ser invadido.

No abrir más de lo que el sistema puede sostener no es evitar el trabajo profundo. Es crear las condiciones para que ese trabajo, cuando ocurra, pueda ser realmente integrador.

### **No cerrar antes de tiempo lo que todavía puede ser acompañado**

También es importante no interrumpir toda emoción intensa.

Las lágrimas, el silencio, la conmoción, una respiración distinta o una pausa larga no son señales automáticas de desregulación. A veces son parte de un contacto interno vivo, necesario y reparador.

Si la persona sigue presente, puede escuchar, puede notar, puede elegir y puede mantenerse en algún vínculo con el aquí y ahora, quizá no necesita ser sacada

de la experiencia. Tal vez necesita presencia, tiempo y respeto.

No cerrar antes de tiempo significa confiar en que algunas emociones pueden ser acompañadas sin ser arregladas.

No todo llanto necesita consuelo rápido.

No todo silencio necesita una pregunta.

No toda intensidad necesita ser detenida.

A veces, acompañar es quedarse cerca sin empujar.

### **No seguir cuando la seguridad pide detenerse**

El otro límite es igual de importante: no seguir cuando el sistema ya está mostrando que algo es demasiado.

Si la persona pierde presencia, orientación o capacidad de elección, la exploración debe disminuir. Si aparece confusión importante, desconexión, pánico, desorientación, flashbacks, impulsos de daño o ideación suicida, el encuadre debe cambiar.

En esos casos, no se trata de trabajar más profundo. Se trata de cuidar la seguridad.

Detenerse no es fracasar.

Pausar no es abandonar.

Derivar no es rechazar.

Reconocer un límite no es falta de capacidad.

Es una forma de respeto.

Acompañar sin invadir es aprender a discernir, una y otra vez, qué necesita el sistema en este momento.

A veces necesita espacio.

A veces necesita ritmo.

A veces necesita pausa.

A veces necesita presencia.

A veces necesita un apoyo que excede nuestro lugar.

El acompañamiento seguro no se mide por cuánto se abre, sino por la confianza que el sistema puede construir cuando descubre que sus señales son escuchadas.

Esa confianza es, muchas veces, el verdadero comienzo del proceso.

## Fuentes e inspiración

Esta guía se apoya en distintos aportes del campo del trauma, la regulación emocional, el enfoque informado por trauma y el modelo de Sistemas de la Familia Interna —IFS—.

No pretende resumir ni reemplazar esas fuentes. Toma de ellas algunos principios centrales y los traduce a una pregunta práctica: **¿cómo reconocer hasta dónde acompañar?**

## Ventana de tolerancia

El concepto de ventana de tolerancia, desarrollado y difundido en el campo del trauma y la regulación, ofrece un mapa claro para comprender cuándo una persona puede permanecer presente con su experiencia y cuándo el sistema tiende a salir de esa zona hacia la hiperactivación o la hipoactivación.

De este marco tomamos especialmente la diferencia entre:

- una zona de regulación suficiente;
- estados de hiperactivación, como ansiedad, urgencia, tensión, miedo o pánico;
- estados de hipoactivación, como apagamiento, bloqueo, desconexión o colapso;

- la idea de que la ventana de tolerancia no es igual para todas las personas ni permanece igual en todos los momentos.

Esta guía utiliza ese mapa no como una etiqueta diagnóstica, sino como una brújula para acompañar con más cuidado.

### **Enfoque informado por trauma**

El enfoque informado por trauma aporta una orientación ética fundamental: la seguridad, la elección, la colaboración, la transparencia y el empoderamiento de la persona acompañada son parte del cuidado.

Desde esta perspectiva, no alcanza con que una intervención sea técnicamente correcta. También importa cómo es vivida por la persona y por su sistema interno.

Esta guía toma especialmente tres ideas:

- no empujar a la persona más allá de lo que puede sostener;
- evitar que el acompañamiento reproduzca experiencias de invasión, presión o pérdida de control;
- reconocer cuándo el encuadre necesita pausar, cerrar, derivar o pedir apoyo.

## **IFS, seguridad, protectores y dosificación**

Desde IFS, esta guía se inspira en la comprensión de que las partes protectoras no son obstáculos, sino intentos de cuidado del sistema.

Cuando una parte bloquea, evita, acelera, apaga, controla, duda o dice “no”, no necesariamente está impidiendo el proceso. Puede estar mostrando que algo necesita más seguridad, más ritmo o más permiso.

Por eso, esta guía insiste en algunas ideas centrales:

- no atravesar protectores;
- no confundir intensidad con profundidad;
- no tomar la aparición de una parte sensible como permiso automático para trabajar con ella;
- escuchar las señales del sistema antes de profundizar;
- reconocer el valor terapéutico de pausar a tiempo.

El consentimiento interno, la dosificación y el respeto por el ritmo del sistema son ejes fundamentales de un acompañamiento seguro.

## **Aportes de Joanne Twombly sobre trauma, disociación y estabilización**

Esta guía también está inspirada en los aportes de Joanne Twombly sobre IFS informado en trauma y disociación.

Su trabajo subraya la importancia de integrar IFS con conocimientos específicos sobre trauma complejo, disociación, estabilización, habilidades de afrontamiento y tratamiento orientado por fases.

De sus aportes tomamos especialmente estas ideas:

- IFS es un modelo profundo y valioso, pero su aplicación estándar puede no ser suficiente en sistemas con trauma complejo o disociación;
- la estabilización y los recursos no son una pérdida de tiempo, sino condiciones de seguridad;
- no todo material traumático debe abrirse de inmediato;
- la dosificación protege al sistema;
- las habilidades de afrontamiento no expulsan partes: pueden ayudar a que el trabajo interno sea más seguro;
- en algunos casos, derivar, supervisar o pedir apoyo especializado es parte de la ética del acompañamiento.

Esta guía no es un manual de tratamiento de trauma complejo ni de disociación. Su alcance es más limitado: ayudar a reconocer señales básicas de regulación, activación, desregulación y alarma para acompañar con más discernimiento.

En síntesis, estas fuentes convergen en una misma orientación:

**La profundidad necesita seguridad.**

**La seguridad necesita ritmo.**

**Y el ritmo se reconoce escuchando las señales del sistema.**