

Recursos creativos para externalizar partes



1

EJERCICIOS PARA EXTERNALIZAR PARTES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

Os cuento algunas formas sencillas en que podéis usar la escritura para trabajar con las partes, tanto para hacer los ejercicios vosotr@s como para proponérselos a vuestros clientes.

Voy a dar unas pautas muy generales para todos los ejercicios:

- Escribir en concreto y no en abstracto. Es decir, no se trata de «reflexionar» sobre el papel, porque en ese caso todo se queda en el intelecto y no llegamos a la vivencia. De lo que se trata, pues, es de escribir con palabras concretas [que nos permitan apoyarnos internamente en los sentidos de la vista, el olfato, el tacto, el oído y el gusto], sea a través de imágenes, acciones, metáforas, diálogos, etc.
- No se trata de pensar las respuestas [pues entonces la que escribiría sería una parte analítica], sino de escribir lo primero que surja, sin pasarlo por el filtro del intelecto.
- No son ejercicios que se puedan hacer bien o mal, ni tampoco hace falta tener ningún conocimiento previo para hacerlos. Se trata simplemente de usar la escritura como canal para que asomen las cualidades del Self. Para eso no hay que esforzarse sino relajarse.

1. Biografía en forma de personajes

Igual que he hecho yo brevemente al contaros mi vida, podéis hacer como una pequeña biografía resumida a través de los personajes [o partes] que han ido saliendo o con los que más identificados os habéis sentido en cada momento. Ponerles nombres descriptivos a las partes puede ser de gran utilidad, y también definir el rol que han jugado en vuestra vida.



1

EJERCICIOS PARA EXTERNALIZAR PARTES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

2. Cartas

Cuando tenemos localizada una parte en nosotros que queramos explorar, podemos realizar una de estas dos propuestas [o las dos, una detrás de otra]:

- Que la parte escriba una carta al Self, contándole todo lo que quiera expresar.
- Que el Self le escriba a la parte, apreciando su trabajo y ofreciéndole su compañía.

3. El ejercicio del autobús

Puedes seleccionar algunas partes protectoras que quieras explorar, y seguir los siguientes pasos:

- Ponles un nombre y un alias, como por ejemplo «Antoñita la fantástica» o «Alicia la fantasiosa» o «Ramón el gruñón», etc.
- Imagínate que vas en un autobús, en un asiento del lado de la ventanilla, que entra uno de los personajes y se sienta a tu lado, porque tiene un mensaje que transmitirte.
- Narra la escena completa: cómo ves al personaje subir [describe su aspecto físico, su ropa, etc.], acercarse y sentarse a tu lado. Plasma lo que te dice y el diálogo que se da entre esa parte y tú [o tu Self].
- Repite este ejercicio con tres o cuatro partes.
- Puedes hacerlo cuantas veces quieras.

4. Partes enfrentadas

Si tienes dos partes polarizadas, puedes imaginarte que estáis esas dos partes y tú [tu Self] juntos en algún lugar [puede ser en una cafetería, en el salón de tu casa, en el campo, etc. Describe el lugar, a las partes [su apariencia física] y la conversación que se daría entre esas dos partes, contigo realizando el rol de mediación. Deja fluir el diálogo libremente, metiéndote en cada parte o en el Self cuando sea pertinente para lo que vaya surgiendo. Usa la imaginación y déjate sorprender.



1

EJERCICIOS PARA EXTERNALIZAR PARTES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

5. Formularios para la creación de un personaje

Elige una parte que quieras explorar y trata de visualizarla en forma de personaje. Ya no es simplemente «una parte», sino un ser completo. Ahora, vas a rellenar sin pensar dos formularios. Uno será observando a ese personaje desde fuera, y otro será identificándote con él y respondiendo DESDE el personaje.

1er. FORMULARIO

1. Nombre y apellidos:
2. Trabajo [a qué se dedica]:
3. Tres adjetivos que definan su carácter:
4. Tres adjetivos que definan [visualmente] su aspecto:
5. Nombre y apellidos [acordes con todo lo anterior y que te cuadren con ese personaje]:
6. Edad:
7. Tres objetos suyos que lo representen o que lleve siempre encima:
8. Su comida preferida:
9. ¿Cuál es su sueño, su meta, lo que le mueve en la vida?
10. Asigna a tu personaje una forma y un color simbólicos [Por ej.: "una mariposa dorada"; "un triángulo rojo"; "un pañuelo negro"; "una hormiga fucsia"]:

Ha llegado la hora de meterte en la piel de tu personaje. Haz que él mismo conteste brevemente al siguiente test de una forma detallada y no genérica [trata de explayarte un poco en las respuestas para que aflore la voz y el tono del personaje a la hora de hablar, que no sean monosílabos]. Tú, mientras tanto, no pienses ni frunzas el ceño: disfruta, sonríe, déjate llevar por lo primero que le venga a la cabeza a tu personaje. No tienes nada de lo que preocuparte ni nada que pensar. De hecho, no tienes nada que hacer. Tu personaje está haciendo el trabajo por ti. Lo digo en serio.



1

EJERCICIOS PARA EXTERNALIZAR PARTES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

2do.. FORMULARIO

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

Acción

- ¿Qué haces nada más levantarte por las mañanas?
- Has quedado con un/a amigo/a en un bar o en otro lugar que se te ocurra, ¿qué haces [cómo te mueves] al entrar hasta localizarlo/a con la vista?
- Cuéntanos algo que hagas solo cuando nadie te ve y que te avergüence.

Habla

- Busca una situación en que le digas algo a un/a niño/a que está llorando [solo tienes que registrar el diálogo, una o dos líneas].
- Elige a alguien a quien pedir un favor. ¿Con qué palabras exactas se lo pedirías?
- Quéjate en voz alta de algo que no te guste.

Apariencia

- ¿Cómo definirías tu forma de vestir y qué imagen crees que das al mundo?
- Ahora describe tu cara trasladando qué imagen tienes de ti mismo/a.
- ¿Cuál es el objeto pequeño al que le tienes más apego? ¿Crees que te define? ¿Por qué?

Pensamiento

- Evoca dos cosas de las que te acuerdes y dos de las que no te acuerdes.
- Expón un pensamiento recurrente que por nada del mundo revelarías a nadie.
- Te despiertas en medio de la noche, inquieto/a, y vas al baño a orinar. Por favor, déjanos asistir a tu flujo de conciencia, a lo que piensas a tiempo real, mientras ejecutas esa acción.
- Uno de tus seres queridos [elige quién] te dice: "Eres maravilloso/a". ¿Qué piensas inmediatamente?



2

EJERCICIO EXPERIENCIAL CON ARTETERAPIA PARA EXTERNALIZAR PARTES POLARIZADAS

Propósito: Poder separar al self de dos partes polarizadas o dos partes en una toma de decisiones utilizando la externalización de partes mediante arteterapia.

Instrucciones:

1. Elige dos partes que estén polarizadas y coge dos hojas en blanco. Cada hoja simboliza a una parte.
2. Conecta con estas dos partes polarizadas tuyas. Partes críticas entre si, partes que no se ponen de acuerdo en una toma de decisión, que una quiere una cosa y la otra quiere otra. Conecta con ellas y mira a ver cual quiere empezar. Y obtén su permiso para estar con ellas.
4. Elige una de ellas. Y comienza a pintar con la mano no dominante. Con amor. Conectando con esa parte, cómo quiere expresarse. De manera lenta o más rápida, de manera suave o con fuerza... Qué color quiere o qué colores... Pon atención en como se quiere expresar y estate con ella. Acompáñala. Siente esa conexión que va del corazón a la mano, sintiendo que estás ahí, con esa parte expresándose, acompañándola. No hay un bien o mal... no hay un bonito o feo... Simplemente es expresión. Conecta con la expresión... Haz el mismo proceso con la otra parte.
6. Míralas con amor desde fuera a las dos. Y mira a ver si alguna necesita algo de ti. Un reconocimiento, un regalo.... Pinta ese regalo que te ha pedido la parte y mira a ver si cambia algo.

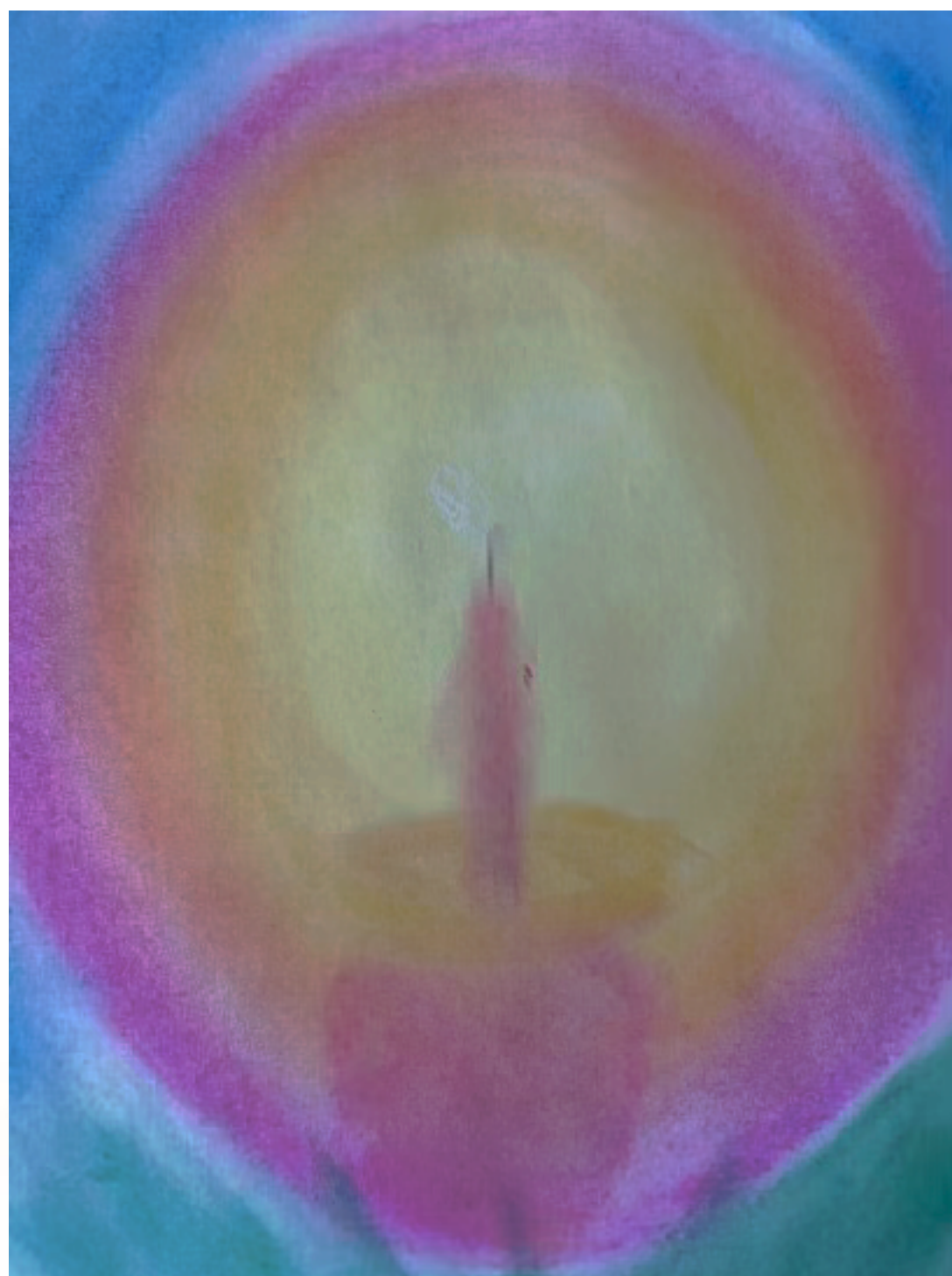
Impacto:

La externalización de las partes con la pintura o el dibujo ayuda a separarnos de ellas de una manera clara. Además al pintar con la mano no dominante hace que nuestras partes que juzgan la expresión, que se sientan inseguras no se activen tanto. La arteterapeuta suiza Bettina Egger dice “la mano dominante está conectada a nuestra mente y la parte no dominante al corazón”



2

EJERCICIO EXPERIENCIAL CON ARTETERAPIA PARA EXTERNALIZAR PARTES POLARIZADAS



3

USO DE LA CAJA DE ARENA EN EL MODELO DE IFS PARA EXTERNALIZAR PARTES, Y LA FIGURA HUMANA

Usar muñecos [o figuras] para externalizar partes es una técnica muy potente dentro del marco de la Terapia de Sistemas de la Familia Interna [IFS], porque convierte algo interno e intangible [las partes del sistema interno] en una representación visible y concreta.

Puedes usar muñecos, figuras, piedras, animales, objetos simbólicos o incluso papelitos con nombres.

Lo importante es que cada figura represente una parte interna: emociones, voces internas, impulsos, miedos, etc.

También se coloca una figura o símbolo que represente el Self.

Aunque las primeras veces, si no se tiene noción de Self, y para ir definiendo partes, vamos despacio hasta que aparezca, con el trabajo realizado el Self.

La posición física de los muñecos refleja la dinámica interna:

- Partes cercanas entre sí pueden indicar alianza o fusión.
- Partes alejadas pueden representar distancia o desconexión.
- Partes enfrentadas pueden simbolizar conflicto interno. Polaridades.
- El Self puede estar en el centro o en un punto desde donde observa con calma y curiosidad.

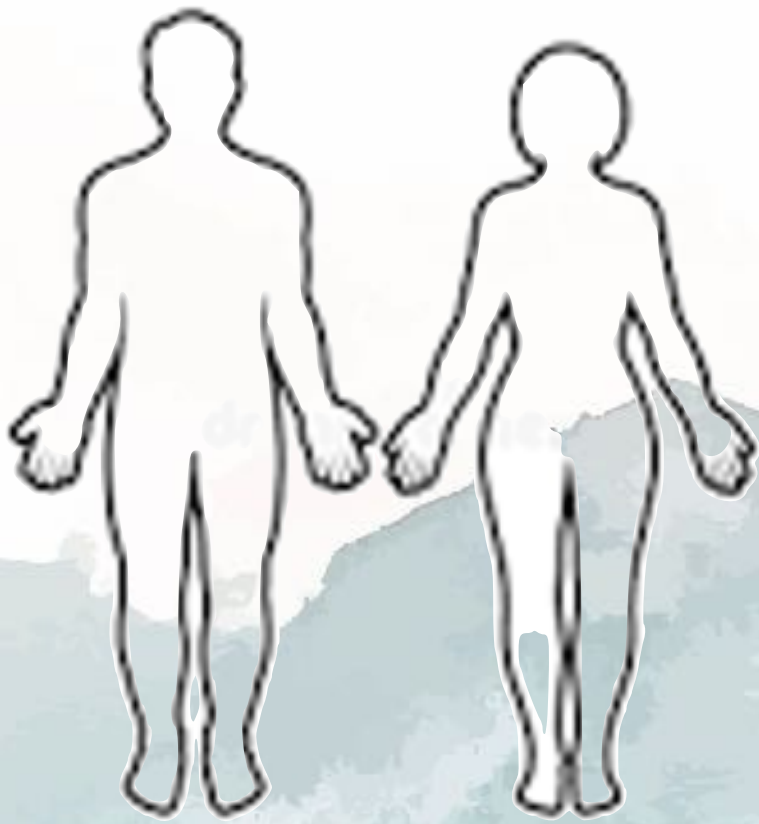
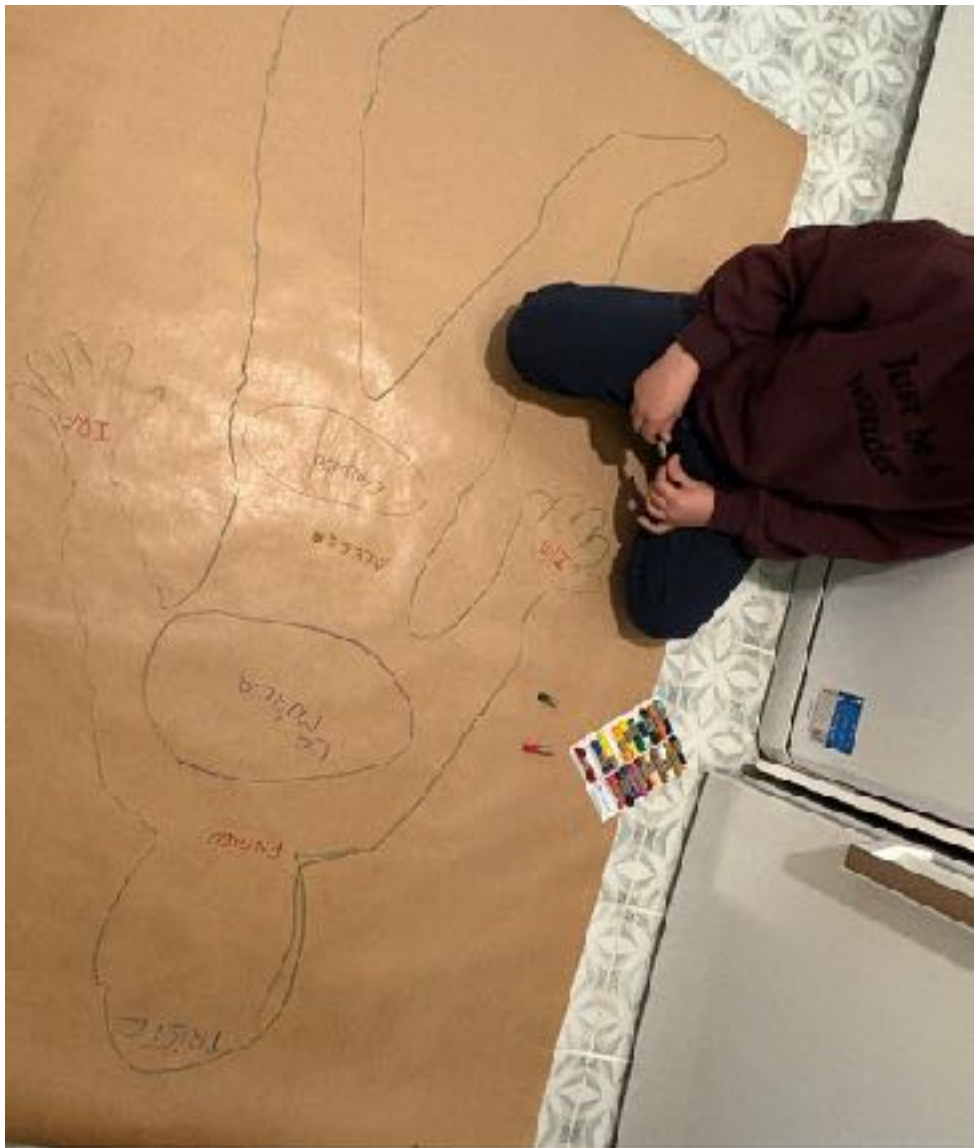
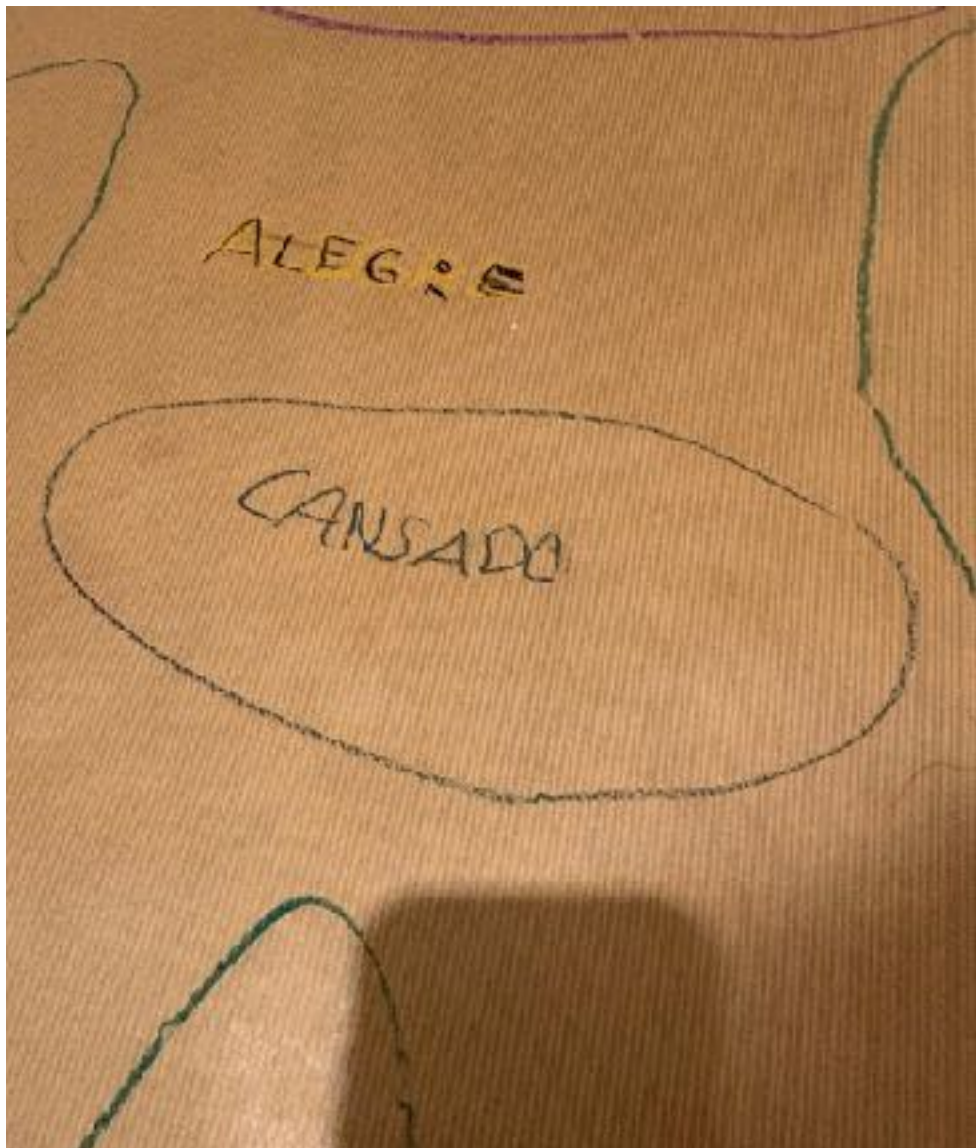
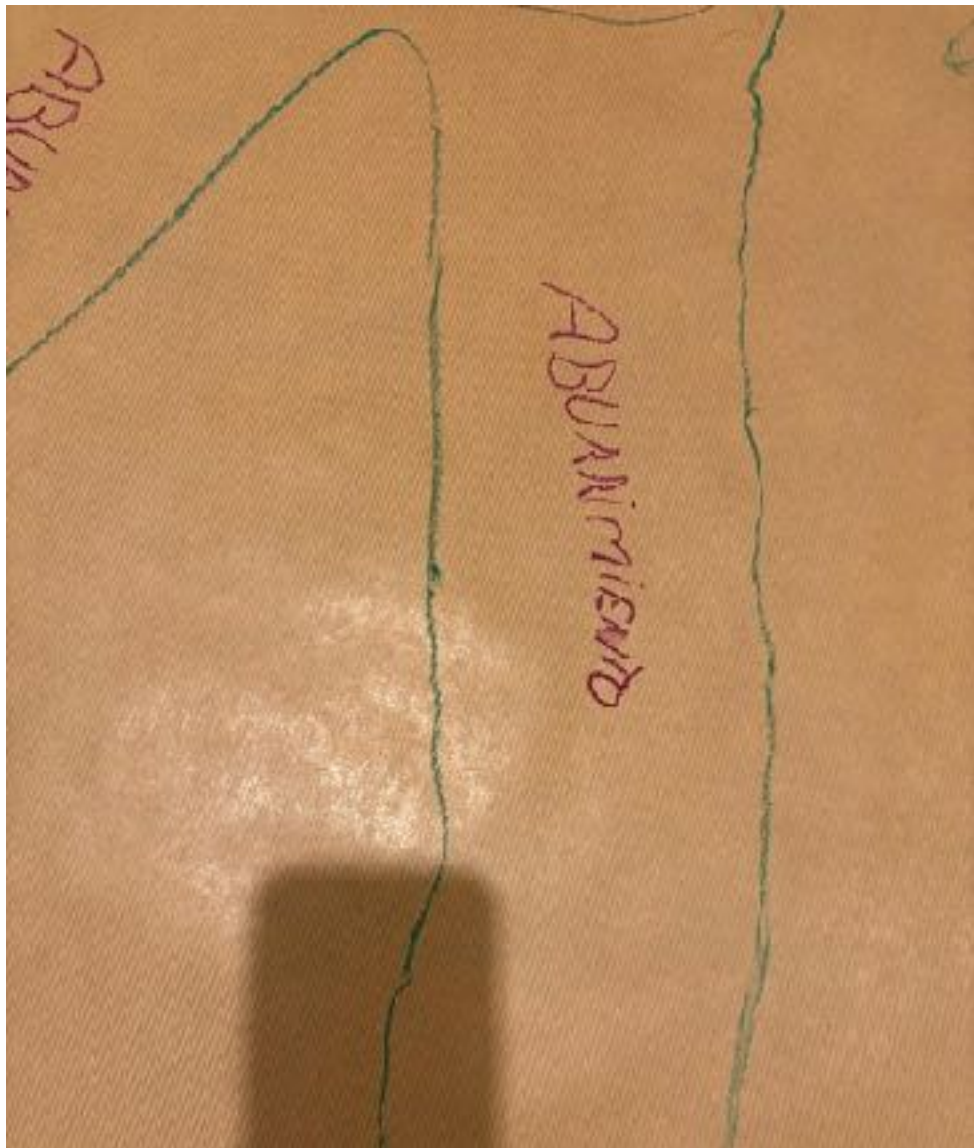
Es interesante con personas a las que le cuesta “ver” dentro de su sistema interno y/o separarse de sus partes. Es un lenguaje del alma, por decirlo de alguna manera que no pasa por racionalizar respuestas y en el interviene mucho más el corazón.



3

USO DE LA CAJA DE ARENA EN EL MODELO DE IFS PARA EXTERNALIZAR PARTES, Y LA FIGURA HUMANA.

Ejemplos:



4

OTRAS FORMAS DE EXTERNALIZAR PARTES - CARTAS - <https://simple.cat/es/product-category/internal-family-systems-ifs/>



Conclusión del Taller

Estas técnicas de externalización de partes permiten abordar el unblending de manera simbólica, experiencial y profunda. Las personas terapeutas pueden adaptar cada una según las necesidades del cliente, creando espacios internos de seguridad, transformación y liderazgo del Self.

