

PARTES PROTECTORAS

2 ROLES PRINCIPALES

1. Partes protectoras

- Bomberos

2. Partes protegidas

- Exiliados



PROTECTORES

SELF

PROTEGIDOS

Los **directivos** intentan mantener a los exiliados encerrados

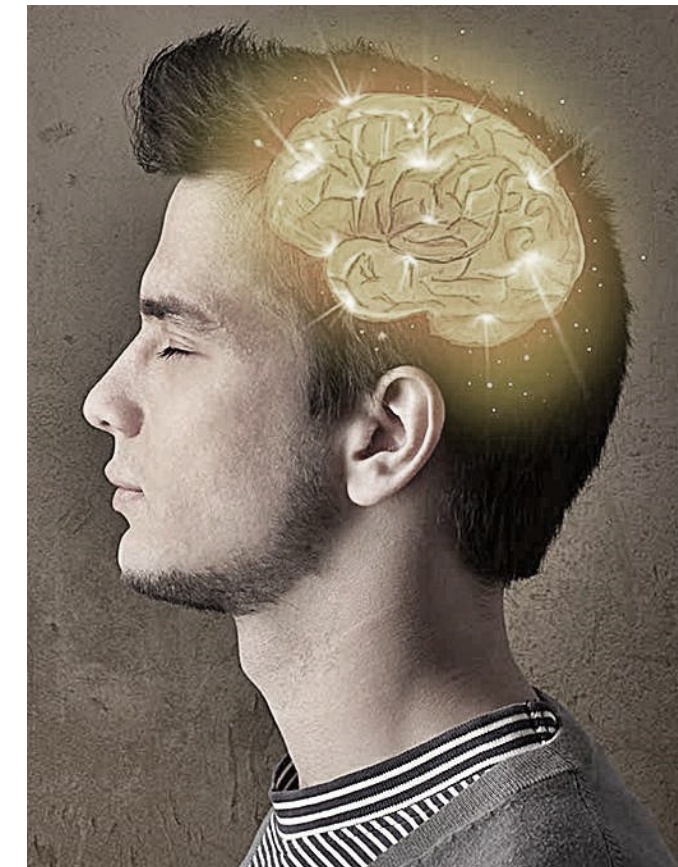
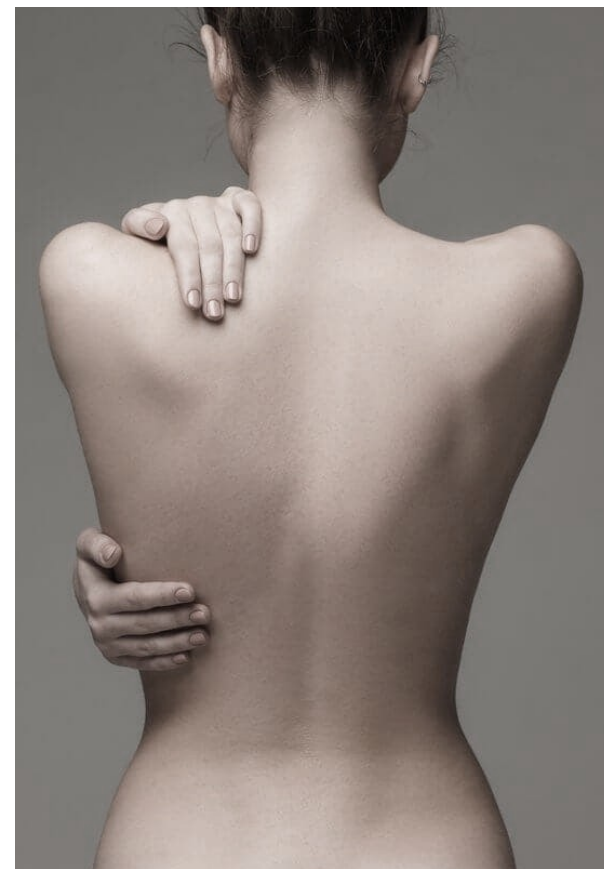
Los **bomberos** se apresuran a lidiar con el dolor

Los **exiliados** están desesperados por salir, buscan la redención

Trabajando con las **Directivas**

Puntos de partida

COMO SE MUESTRAN NUESTRAS PARTES AL PRINCIPIO



A photograph with a soft, ethereal quality. In the foreground, a person wearing a vibrant red jacket is reaching out with their right arm towards the right side of the frame. Their hand is open, palm facing slightly towards the viewer. On the right side, another hand, belonging to a person in a black sleeve, is also reaching out, palm facing the red-jacketed person's hand. The two hands are just inches apart, creating a sense of tension or longing. The background is heavily blurred, showing hints of an outdoor setting with trees and a bright sky. A semi-transparent white rectangular box is centered over the upper half of the image, containing text in a dark teal color.

***Las partes directivas
intentan mantener a las exiliadas encerradas.***

Partes DIRECTIVAS

- *Evitan la vulnerabilidad*
 - *Desean el control y la estabilidad*
 - *Son responsables de la vida cotidiana*
 - *A menudo son socialmente aceptadas*
 - *Pueden pensar que ellas son el Self*
- Por lo general, se trabaja con ellas primero*



Partes DIRECTIVAS

SON PREVENTIVAS

- *Controlando al entorno, a los demás, o al cuerpo*
- *Esforzándose / Logrando objetivos / Compensando con perfeccionismo*
- *Evitando riesgos, preocupadas por la seguridad*
- *Evaluando, analizando, criticando, juzgando...*
- *Cuidando, complaciendo...*



Partes DIRECTIVAS SON PREVENTIVAS

- *Preocupándose, anticipando problemas*
- *Negando los problemas*
- *Con pesimismo pasivo, evitando la decepción*
- *Bloqueando*
- *Rechazando cualquier parte que otros rechazan o avergüenzan.*



Enfoque básico con partes protectoras

*Respeto &
Esperanza*

- Tú mandas, tú tienes el control
- Podemos abordar tus inquietudes de manera segura
- Tú también serás liberada

¿Estarías interesada en eso?
¿Le darías a eso una oportunidad?

Negociar

Trabajando con las partes

Bomberos



Partes BOMBERAS

- *Reaccionan cuando se activan las exiliadas*
- *Apagan el dolor o distraen / buscan una vía de escape*
- *A menudo son temidas y juzgadas socialmente*
- *Merecen ser apreciadas y respetadas*

Partes BOMBERAS

Son las heroínas del sistema: ferozmente protectoras, reactivas, y cuando son extremas, serán frenéticas, destructivas y poderosas.

Su lema: "¡Lo que sea necesario! ¡Malditas consecuencias!"

Están dispuestas actuar de una forma destructiva para proteger el sistema.





Partes BOMBERAS

Tira y afloja entre bomberos extremos y partes directivas que quieren controlarlos.

Por eso se producen esas polarizaciones clásicas entre partes "buenas" y "malas" de nosotros.

Partes BOMBERAS

Cuando las bomberas, previamente juzgadas o demonizadas, son abordadas con respeto, curiosidad, aprecio y un deseo genuino de comprender, las máscaras destructivas pueden caer...



Nuestro trabajo como terapeutas de IFS es ofrecer esperanza y una visión desde la autenticidad de la posibilidad de curación y libertad.





Gracias