

Explorando la Aplicación de Internal Family Systems (IFS) en el Lugar de Trabajo

Anna Tansi, Presidenta
Counterbalance Consulting, LLC

***Bienvenid@... toma consciencia
de tu respiración... inhala
profundamente y quédate aquí***

Agenda para hoy

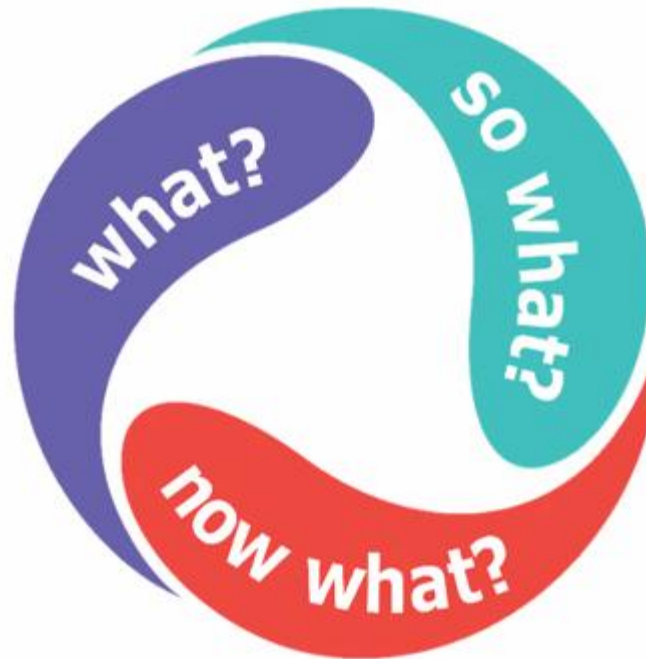
Jueves, 19 de junio

- **Bienvenida** y repaso de lo que haremos en estos 2 días
- **Profundizar:** Escucha profunda y momentos definitorios
- **Tomar perspectiva:** Pensamiento sistémico por dentro y por fuera
- **Liderar desde el interior:** Quiénes somos en nuestro núcleo
- **El poder de bajar la velocidad** para avanzar
- **Espacio para preguntas y respuestas** a lo largo del taller
- Tomaremos una pausa de 30 minutos alrededor de las 17:00 h
- Y otra pausa antes de finalizar el primer día

3 aspectos de la experiencia de aprendizaje

¿Qué información se está compartiendo?

- ✓ Retroceder / Ampliar la perspectiva
- ✓ Aplicar herramientas de reenfoque
- ✓ Observar los patrones de pensamiento



Entonces, ¿Qué implicaciones tiene en mí?

- ✓ Procesar la información
- ✓ Cómo me influye
- ✓ Aprender con otras personas

Y ahora, ¿cómo puedo aplicar el aprendizaje?

- ✓ Mejor forma de integrar el aprendizaje
- ✓ Microhábitos que puedo practicar

Vamos a entrenar nuestro cerebro



✓ Practicar ir más despacio



✓ Prestar más atención



✓ Desarrollar más consciencia



✓ Nota lo que sucede
DENTRO & FUERA



✓ PAUSA para tomar decisiones

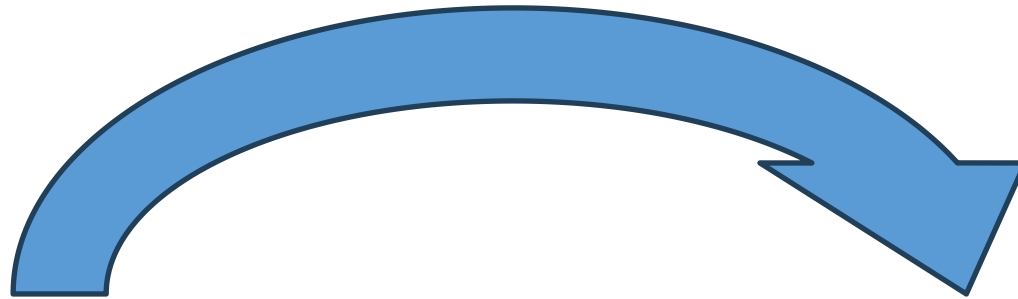
Nuestro “Tren de Pensamientos”

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



¿Lideramos desde nuestra Esencia o desde Nuestro “Tren de pensamientos?”

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC

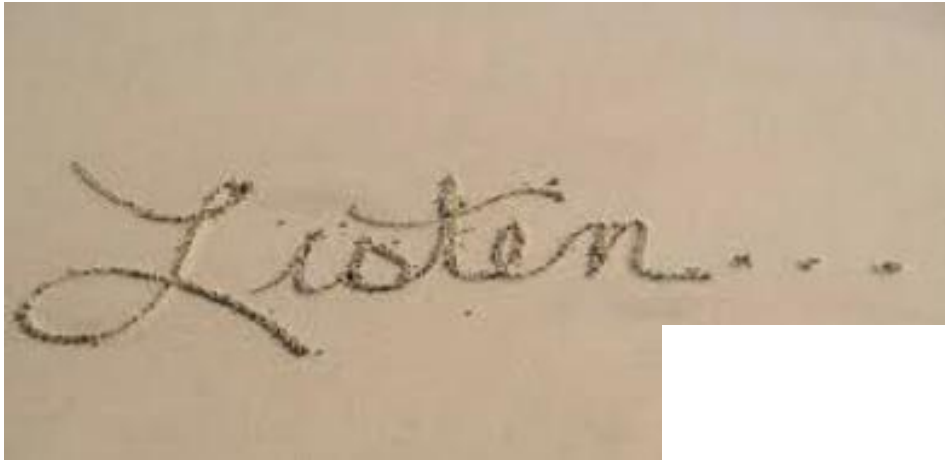


Acercándose

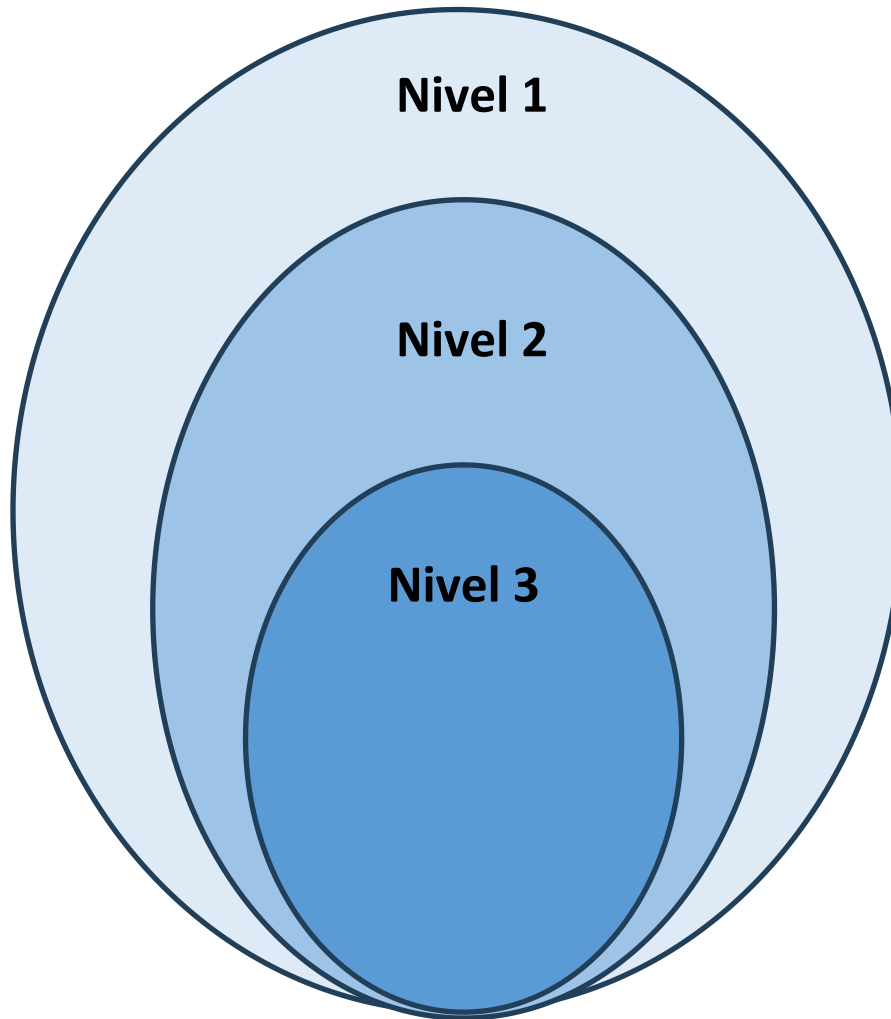
**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



Escucha...



Niveles de Escucha



Las preguntas poderosas suelen ser:

- **Cortas** (solo unas pocas palabras)
- **Abiertas** (no provocan una respuesta de “sí” o “no”)
- **Empiezan con “qué” o “cómo”** (en lugar de “por qué”)

Ejemplos de preguntas poderosas:

“¿Y eso...?”

“¿Puedes contarme más...?”

“¿Qué más...?”

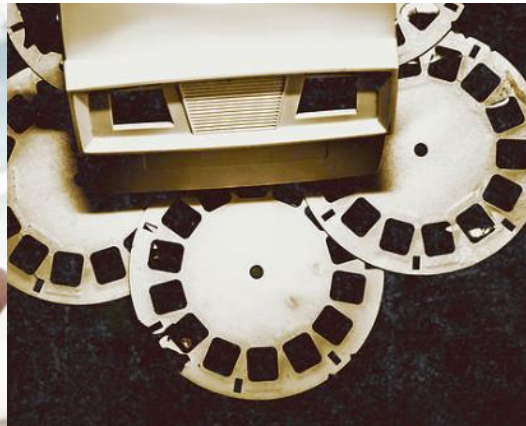
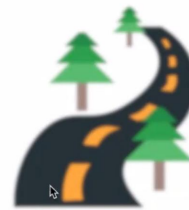
“¿De verdad...?”

“Sigue...”

“¿Hay algo más...?”

O incluso un simple “Mmm...”

Todo se reduce a la perspectiva



¿Mente Ocupada o Mente Presente?

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC







Momentos Decisivos en la Vida

Experiencia cumbre

- Momentos de alegría intensa, euforia, asombro y sentido profundo que elevan la conciencia y la percepción de la realidad de una persona.
- Pueden contribuir al crecimiento personal, la autorrealización y una mayor apreciación del sentido de la vida.

Momento de crisis transformadora

- Una experiencia transformadora, generalmente marcada por la adversidad o el desafío —a menudo vivencias difíciles o traumáticas que ponen a prueba el carácter de una persona.
- Tiene un profundo impacto en la identidad, los valores y el sentido de propósito del individuo.



Tómate unos minutos para escribir algunos de tus Momentos Decisivos.

Nuestro Sistema Operativo Interno

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



Acercándose

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



Salas de grupo

Reflexión en pareja

🕒 30 minutos en total

Usando tu hoja de trabajo:

- Comparte algunas de las creencias, expectativas, preocupaciones, sentimientos, suposiciones o valores que identificaste en tu situación individual.
- No es necesario compartir todo.

⚠️ Resiste la tentación de hablar sobre tus momentos definitorios — ¡o se te acabará el tiempo!

1. Turnarse para compartir lo que han escrito

La primera persona habla sobre lo que identificó. 🕒 10 minutos

2. Cambiar de turno

La segunda persona comparte lo que identificó. 🕒 10 minutos

3. Dialogar sobre lo que están observando

Conversen sobre lo que están notando y las comprensiones que están surgiendo.

🕒 10 minutos

Preguntas y Comentarios

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



Ejercicio para conectar con el centro

Compasión, Curiosidad, Coraje, Claridad, Calma, Creatividad, Seguridad, Conexión...**SELF**



The image shows a serene landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over a body of water and distant mountains. In the foreground, there are rocky hills with some vegetation. Overlaid on this image are eight handwritten words in a cursive script, arranged in a circular pattern around the word 'Self' at the bottom center. The words are: Courage, Clarity, Calm, Creative, Confidence, Connectedness, Self, Compassion, and Curiosity.

Courage Clarity Calm
Curiosity Creative
Compassion Confidence
Connectedness
Self

¿Cuál es nuestra Verdadera Naturaleza?

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



Pausa para considerar:

**Si cada uno de
nuestros sistemas
operativos internos
es como un panel
de deslizadores,
interruptores y
botones, entonces
¿quién está
operando el panel
de control?**



Nuestra Esencia Verdadera: Cualidades de Nuestro Ser Más Íntegro

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC



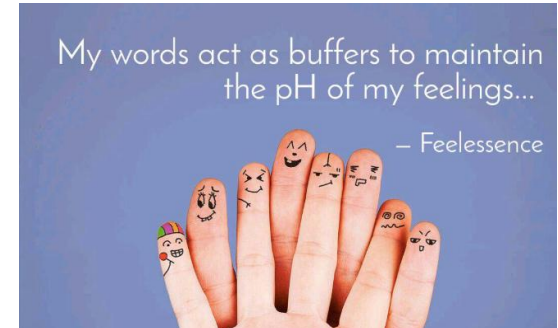
Courage Clarity Calm
Curiosity Creative
Compassion Confidence
Connectedness
Self

The 8-C qualities of Self Leadership as depicted in the IFS Model, developed by Richard Schwartz, PhD.

Compasión, Curiosidad, Coraje, Claridad, Calma, Creatividad, Seguridad, Conexión...**SELF**

Cualidades del Liderazgo desde el Self

- **Calma**: en situaciones estresantes y con otras personas
- **Curiosidad**: sobre por qué las personas se comportan o sienten como lo hacen
- **Compasión**: ver el miedo o el dolor detrás de las partes enfadadas o asustadas de los demás
- **Seguridad**: sentirse seguro de uno mismo incluso cuando otros están resentidos contigo
- **Valentía**: hablar por uno mismo y enfrentarse a la injusticia
- **Claridad**: capacidad de mantener una visión clara y no distorsionada de una situación
- **Conexión**: con todas las partes de nuestro sistema interno, así como con otras personas
- **Creatividad**: animar a nuestras distintas partes a expresarse sin miedo ni vergüenza



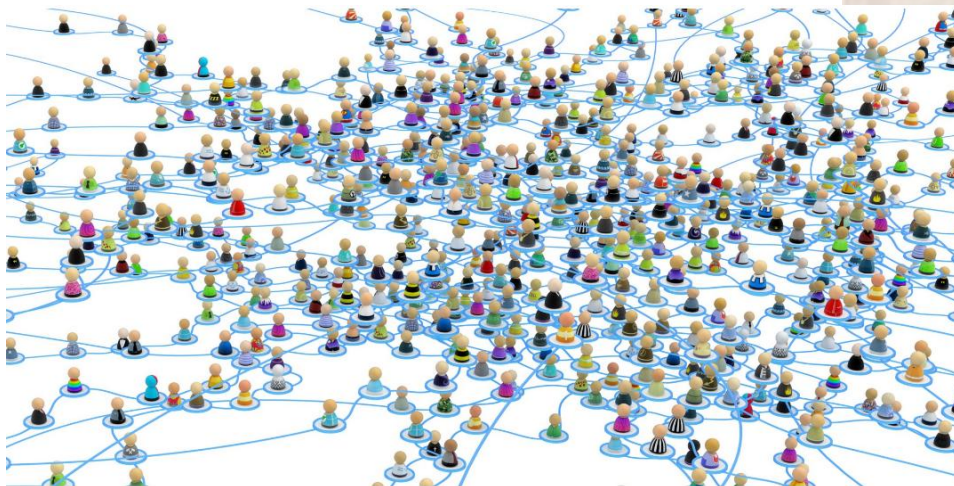
*Dr. Richard Schwartz
(Internal Family Systems)*

Retrocediendo

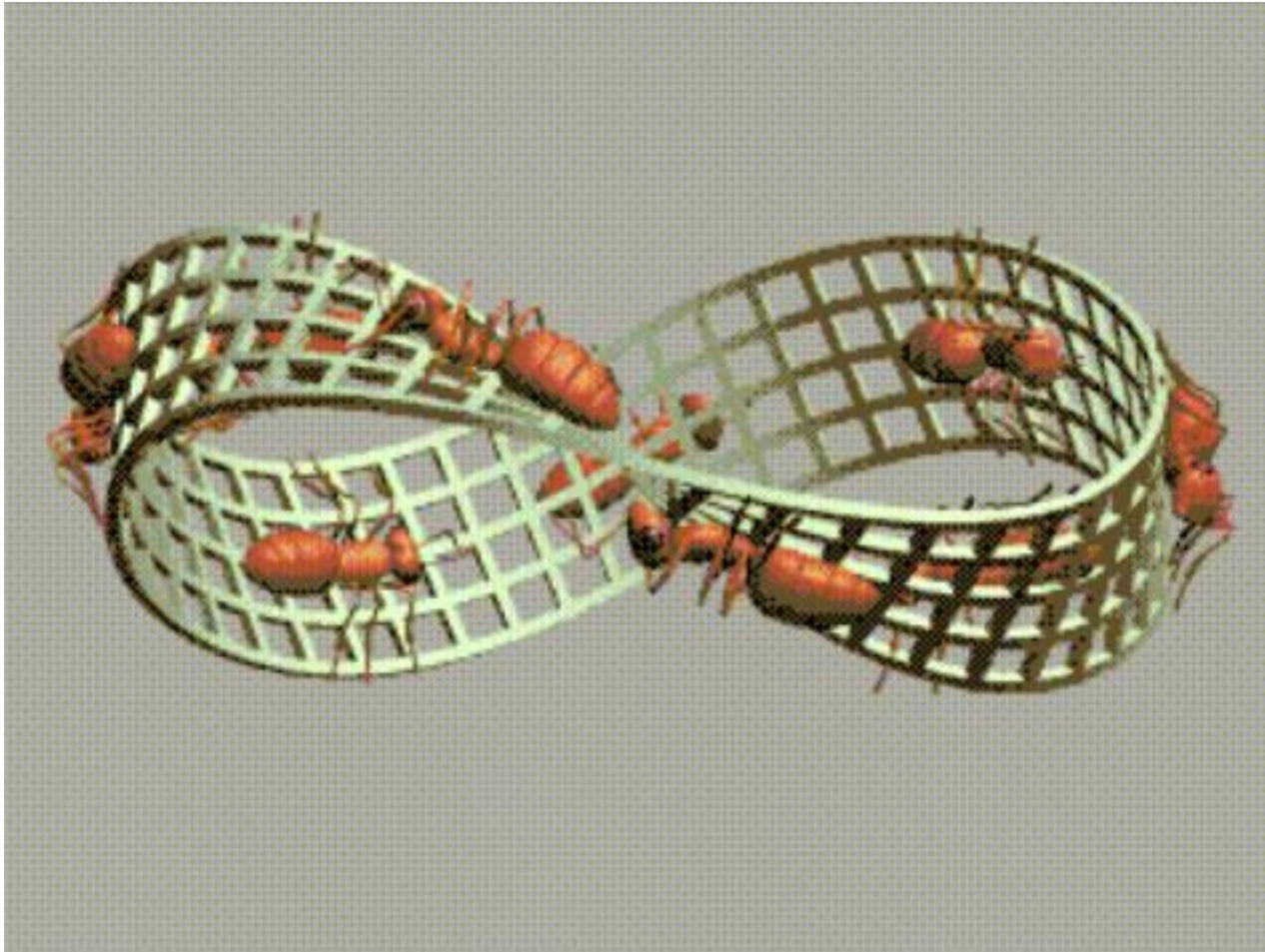


Una Mirada Sistémica

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC

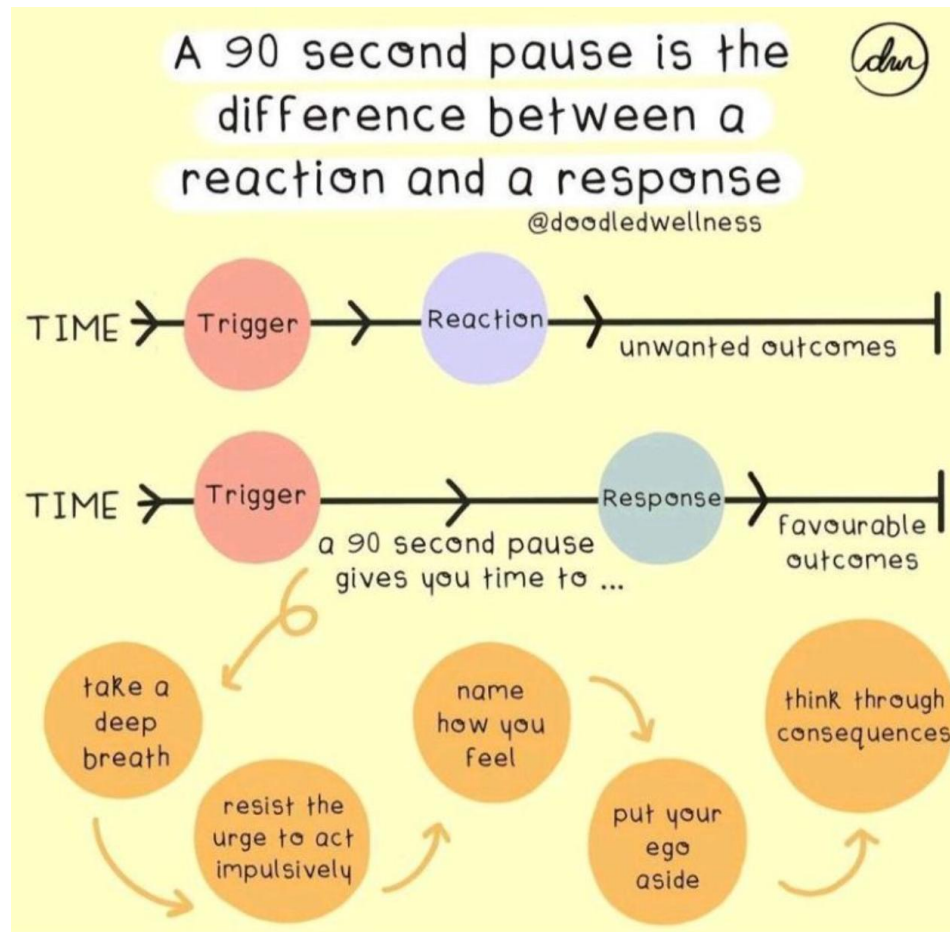


Cinta de Möbius



Espacio entre el estímulo y la respuesta

Ampliar la perspectiva, aunque sea por un momento, puede tener un gran impacto



Modelo P.A.U.S.E.

Creado por Joanna Curry Sartori, 2021

- **P**ausa - *¿Estoy siendo mi mejor versión?*
 - ✓ Tómame un momento y respira – encuentra la calma.
 - ✓ Observa y ponle nombre a lo que está ocurriendo.
- **A**utoobservación - *¿Desde dónde estoy respondiendo?*
 - ✓ Reconoce los distintos pensamientos, emociones y sensaciones.
 - ✓ Toma distancia para obtener una nueva perspectiva.
 - ✓ Ten compasión: valora la intención positiva y la necesidad, propias y ajenas.
- **C**omprenderme a mí y a los demás – *¿Qué otra perspectiva o necesidad podría estar presente (en mí o en otra persona)?*
 - ✓ Escucha para comprender verdaderamente el punto de vista del otro (o de una parte interna) y valora las múltiples perspectivas y necesidades.
 - ✓ Habla desde tus diferentes partes y mantén la curiosidad hacia las perspectivas ajenas.
- **B**uscar Soluciones - *¿Qué necesita atención?*
 - ✓ Explora con valentía lo que la situación requiere y qué sería lo mejor para todos los involucrados.
 - ✓ Apoya el desarrollo de nuevas habilidades, si es necesario.
- **E**xperimentar y Aprender - *¿Qué puedo/podemos probar?*
 - ✓ Se creativo/a al practicar nuevas formas de responder e interactuar.
 - ✓ Si es pertinente, diseña un plan realista para avanzar.
 - ✓ Practica con una mentalidad de aprendizaje, donde los “errores” y “fallos” son oportunidades para aprender... y volver a **PAUSAR**.

El poder de Cambiar de Lente

Reencuadre

- Expande y transforma la manera en que ves una situación.
- Muestra cómo convertir los problemas en oportunidades.

Analogía:

- Es como cambiar el lente de una cámara fotográfica.
- Un sistema que nos invita a mirar el mundo con un conjunto diferente de lentes.
- Nos permite capturar la misma escena con un enfoque y una claridad totalmente distintos.
- Usando el lente de IFS, implica explorar con curiosidad qué parte(s) de nuestro sistema interno están enmarcando la situación.

Cuando la conversación se complica: La Situación

Has pedido a alguien que haga algo, y no lo está haciendo...

- Notas que estás empezando a molestarte.
- Sientes que están ignorando lo que has pedido, y eso te parece desconsiderado e irrespetuoso.
- Antes de explotar, te detienes a considerar si hay otras formas de mirar la situación: ¿podría haber distintas interpretaciones o una perspectiva alternativa que no habías considerado?

Cuando la conversación se complica: Instrucciones

¿Cuál podría ser una forma alternativa de reformular esta situación?

Al observar este escenario desde otra perspectiva, ¿qué ves?

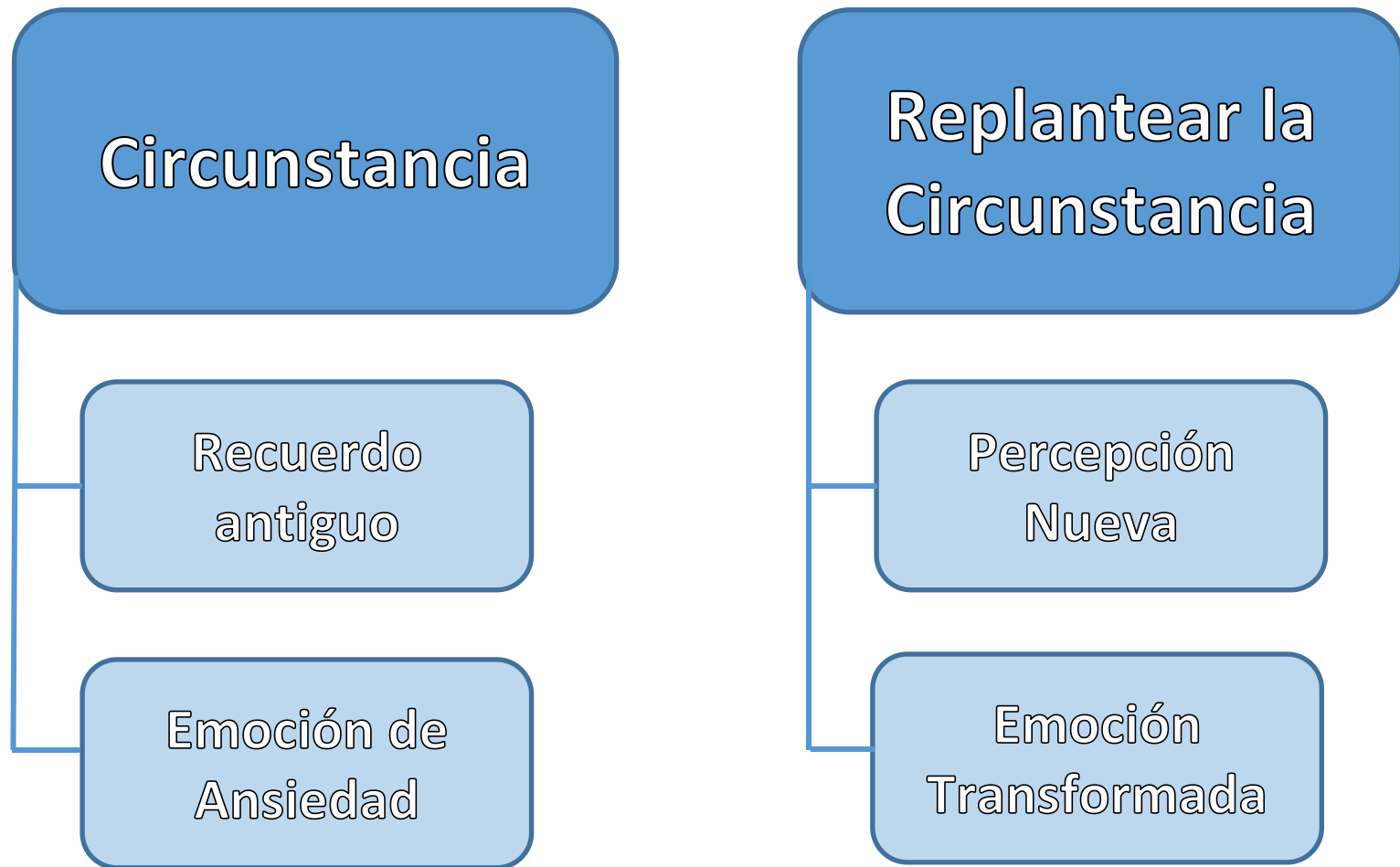
Escribe tu nuevo punto de vista en el CHAT de ZOOM.

¡NO BORRES LA RESPUESTA Y AÚN NO LA ENVÍES!

Cuando todas las personas hayan terminado de escribir, presionaremos ENTER al mismo tiempo y veremos cómo las ideas fluyen en cascada...

Desarrollar confianza a través de la reformulación del estrés

Extraído de *Reframe Your Viewpoints*, Virginia Ritterbusch, 2018



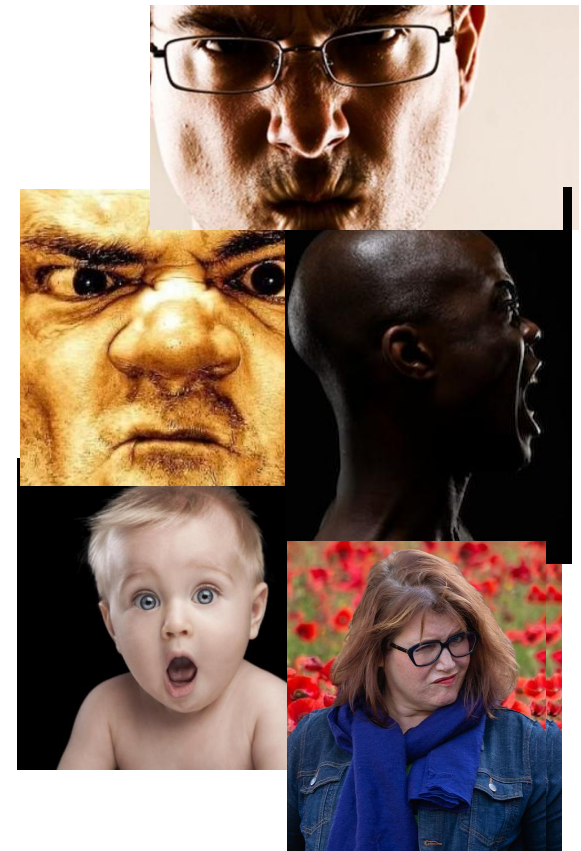
Ejemplo de Ejercicio de Reformulación: ¡VIAJE INTERNACIONAL!

Filas, filas y más filas... esperando...

- Respuestas rígidas, abruptas y cortas
- Reacciones impredecibles e inconsistentes
- Se sentía molest@ / con mala intención

Mi reacción inmediata:

- Está enfada@ conmigo
- Ya no seremos amig@s
- Fui demasiado exigente
- ¡Ser yo mism@ terminó jugando en mi contra!



Mi Estado de Ánimo y Pensamiento

Normas y Expectativas

- Tengo que adaptarme a lo que hay
- Esperaba más flexibilidad

Creencias & Historias

- Está molest@ conmigo
- Desearía no haber venido
- Está forzando una sonrisa y aguantando
- No quiere ser mi amig@

Estás Aquí

Emociones y Sentimientos

- Impaciente/Hart@
- Triste/Molest@
- Frustrad@

Miedos y Preocupaciones

- Lealtad incluso en momentos difíciles
- Capacidad de adaptarse en las relaciones

Valores y Principios

Usando el lente de IFS

Primera impresión... y lo que hay debajo. Cuando conoces a esta persona por primera vez, parece tenerlo todo bajo control: ¡segura de sí misma, divertida, relajada! Todo parece estar bien... aunque, en el fondo:

- Hay un aspecto de su estilo que mantiene estándares muy altos.
- Una parte sentía miedo por estar tanto tiempo lejos, en un país extranjero.
- Puede mostrarse segura cuando hace lo que domina, en un entorno conocido.
- Otra parte tiene ansiedad o nervios, especialmente en contextos nuevos o inciertos.

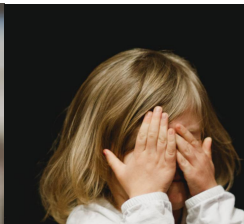
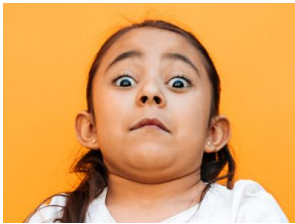
Cuando surge una situación estresante, ahora puedo ver que justo bajo la superficie aparecen partes de ella con mucha ansiedad. Tiendo a ser muy (¿demasiado?) relajada al viajar, con pensamientos como:

- “Todo saldrá bien, no hay que estresarse por nada.”
- Llego justo a tiempo porque no me gusta esperar.
- A veces me vuelvo sarcástica o bromista, digo cosas para intentar aliviar la tensión.
- Pero esos intentos suelen salir mal, porque la otra persona está ocupada sintiéndose nerviosa, y no recibe bien el humor.



Volviendo al escenario del viaje...

1. Hice una pausa para tomar distancia y respirar profundamente.
2. Elegí mirar la situación con una nueva perspectiva.
3. Si me pongo en su lugar en este momento:
 - Ella está intranquila por todas las cosas que podrían salir mal.
 - Cuanto más piensa en las posibles formas en que podríamos quedar bloqueadas o sufrir retrasos, más incómoda y alterada se pone.
 - Mi indiferencia ante todo el caos y las situaciones absurdas solo echa más leña al fuego, en lugar de ayudarla a calmarse.
4. Me quedé en silencio para no alterarla aún más.
5. Cuando ya estábamos sentadas en el avión, me pidió disculpas; yo le comenté que no se preocupara - que saldríamos adelante juntas y que me alegra que podamos tener paciencia y flexibilidad mutuamente— estos son momentos difíciles.



Ejercicio de Reformulación

Reflexiona en silencio por 2 minutos:

- Piensa una situación de tu vida en la que
 - Te gustaría tener una nueva perspectiva
 - Podrías beneficiarte de ver las cosas desde un punto de vista diferente al que tienes actualmente
- Elige algo que te sientas cómodo/a compartiendo con otras personas en un grupo pequeño
- Anota una breve descripción de la situación, relación o circunstancia

Instrucciones para Reformular en Grupos Pequeños

[20 minutos]

**COUNTER
BALANCE**
CONSULTING, LLC

1. Tomen turnos para compartir la Situación/Circunstancia
2. Expongan vuestros puntos de vista o interpretación actual
 - “¿Podrías considerar una perspectiva alternativa?”
 - “¿Cuál sería otra forma de ver esto?”
 - “¿Cuál sería otra forma de ver esto?”

3. ¿Qué notas al hacerlo?

4. Vayan rotando hasta que todas las personas hayan tenido la oportunidad de reformular su circunstancia.

Por favor, tomen 5 minutos para cada persona



Lo que necesitas

No necesitas ocupar tu mente con actividades y distracciones para mantener tu atención fuera de ti y sentirte desprotegido cuando no puedes hacerlo. No escuches la voz en tu cabeza que te dice que no hay tiempo para descansar, que tienes que seguir moviéndote y esforzándote como un entrenador deportivo de antaño, ni escuches la voz que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que nunca serás feliz y no mereces amor, como un maestro victoriano psicótico. Tampoco la voz que susurra “¿y si...?” que te hace temer el futuro.

Solo necesitas encontrarte contigo mismo para dejar que la discordia interna se disipe y así encontrar la quietud que hay debajo: ese lugar en el que ya eres completo, donde no hay necesidad de buscar o esforzarse, porque realmente no hay ninguna necesidad.

~Poema, "Lo que necesitas" del libro, "The Meaning" de Steve Taylor

Lo que todas las personas necesitamos

Conexión con una/o misma/o

- Hacer una pausa en momentos de estrés, tomar distancia y autorregularnos.
- Reconocer y comprender nuestros sentimientos y necesidades.
- Responder con habilidad, expresar necesidades y practicar nuevos hábitos.



Conexión con otras personas

- Relaciones con personas sanas que estén reguladas: calmadas, compasivas y con curiosidad.
- Apoyo para integrar experiencias estresantes y darles un sentido saludable sobre nosotras/os mismas/os y el mundo.
- Práctica para desarrollar habilidades que nos permitan florecer.

Punto para Reflexionar

“La realidad de la vida es que tus percepciones — sean correctas o no— influyen en todo lo demás que haces. Cuando logras una perspectiva adecuada sobre tus percepciones, puede sorprenderte cuántas otras cosas empiezan a encajar.”

- Roger Berkman



Agenda para mañana

- Grupos pequeños
- Sistemas **adaptativos** ~ Líderes **adaptativos**
- **Auto-coaching**
- **Diálogo vs. Discusión** y por qué es importante
- Dar forma a nuestras conversaciones para generar un **impacto positivo**
- Establecer, reforzar y mantener nuevos hábitos
- **Compromiso con la acción**
- **Despedida**