

# Repaso de la desmezcla (diferenciarse y separarse de las partes)

IFIO Basic Training #806  
Judi Zoldan and John Palmer Co-Lead Trainers

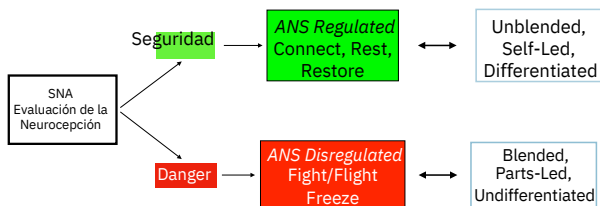
Week One Day Three Understanding Individual Parts

© Tammy van der Stoep | Do Not Retain

## Desmezclarse

- Probablemente la “Clave” para una terapia IFIO exitosa
- Se utiliza en caso todas las sesiones.
- Cuando el progreso del tratamiento se sienta estancado o atascado, evalúe el nivel de liderazgo del Self disponible en la pareja
- Se parece mucho al arte en vivo: se guía por la teoría, pero exige muchísima creatividad y flexibilidad

### Ecuación simple



# Repaso de la desmezcla (diferenciarse y separarse de las partes)

IFIO Basic Training #806  
Judi Zoldan and John Palmer Co-Lead Trainers

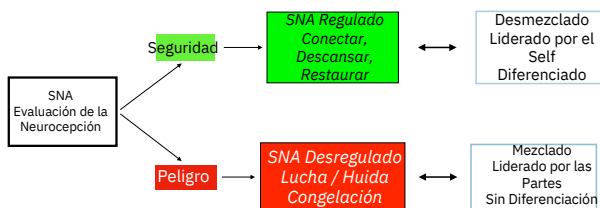
Week One Day Three Understanding Individual Parts

© Tammy van der Stoep, DO, RPT, RPS

## Desmezclarse

- Probablemente la “Clave” para una terapia IFIO exitosa
- Se utiliza en caso todas las sesiones.
- Cuando el progreso del tratamiento se sienta estancado o atascado, evalúe el nivel de liderazgo del Self disponible en la pareja
- Se parece mucho al arte en vivo: se guía por la teoría, pero exige muchísima creatividad y flexibilidad

### Ecuación simple



Cuando la persona está mezclada:

- La supervivencia es la prioridad
- El foco de la atención está en neutralizar lo que amenaza a los exiliados
- Las necesidades de la pareja no son la prioridad
- Reactivos/Impulsivos

Liderado por las partes

Peligro

Cuando la persona está des-mezclada:

Creciente Habilidad para:

- "Sentir y Afrontar"
- Estar conectado
- Co-regulación
- Vínculo
- Acoger las necesidades de la pareja

Liderado por el Self

Seguridad

Actividad Neurológica

- Las más activas son las regiones primitivas del cerebro
- Las funciones ejecutivas están menos disponibles
- Movilizarse para sentirse seguro o apagarse para sobrevivir.

- Acceso creciente a:
- Funciones ejecutivas
  - Sistema de Interacción Social
  - Cooperación y Reciprocidad
  - Juego
  - Redes Neuronales Integradas

## Continuo de la desmezcla

Mezclado

Liderado por el Self

Adapted from:  
Sykes, C. (2017) *IFS Lens on Addiction: Compassion for Extreme Parts* in  
"Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy",  
Sweezy & Ziskind, Eds., London, Routledge Pub.

## Comienza contigo: ¿Estás desmezclado?

*Preguntas para las partes del Terapeuta*

Pregúntate:

- ¿Cómo te sientes hacia el protector de esa persona?
- ¿Necesito que cambie?
- ¿Puedo ser paciente y permanecer con curiosidad y compasión hacia él?

## Técnicas Comunes para Desmezclarse

- Comenzar con el Cuerpo
- Evaluar el Nivel de Activación del SNA
- Respirar
- Validar a los Protectores (sus Intenciones, no sus Comportamientos)
- Abordar las Esperanzas y los Miedos (\*Señalan a los exiliados)
- Explorar la historia relevante
- Externalizar
  - o Mapeo de partes
  - o Objetos
  - o Bandeja de Arena / Arte
  - o Silla Vacía
- Acceso Directo: Explicito vs Implícito
- Ejercicio en la pag. 31 del manual.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---