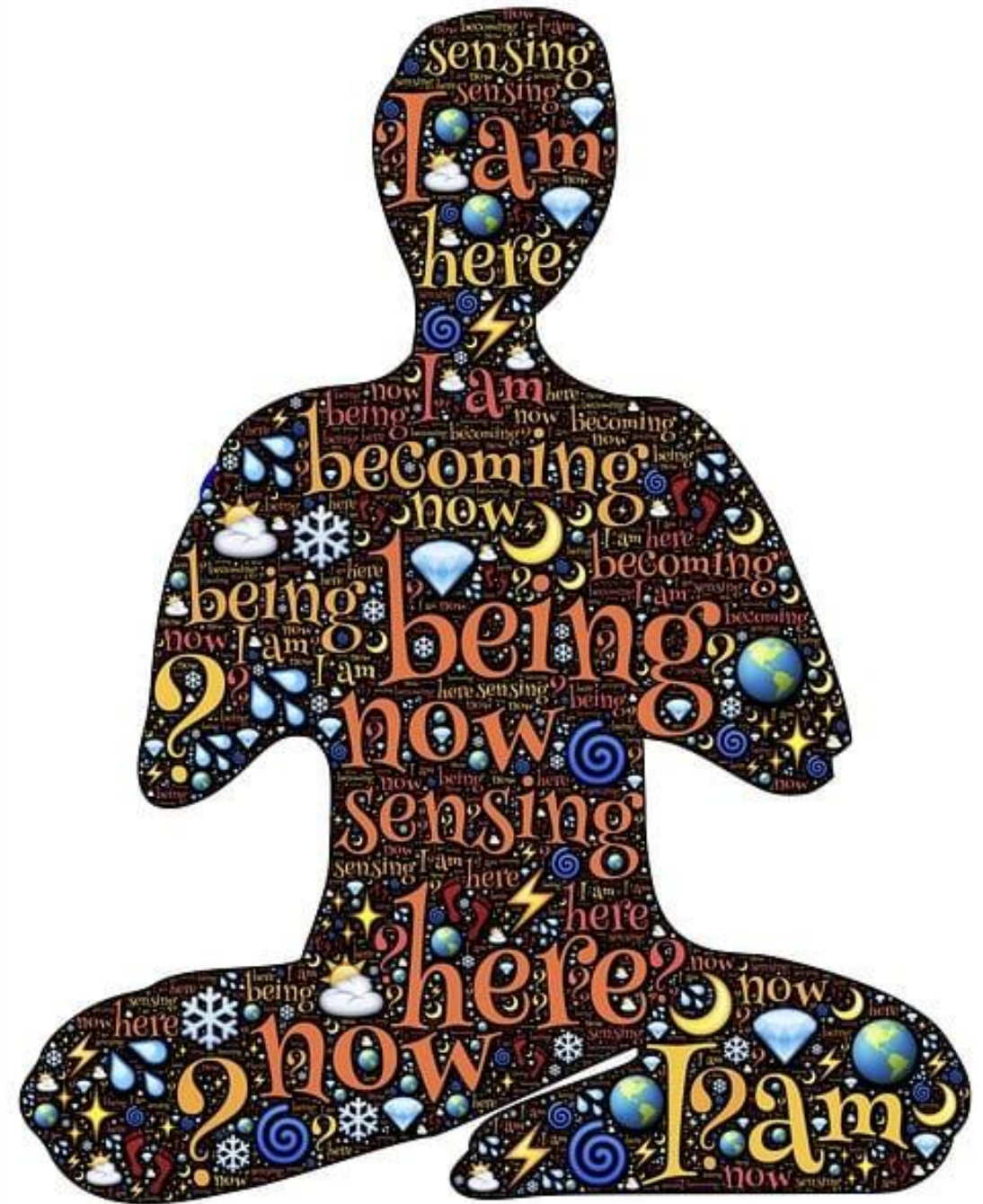


Energía, presencia y cuidado

Un viaje hacia la desmezcla

Estación de Ana, Javi y Gaspar

Formación de Nivel 1 de IFS, septiembre-octubre 2025



Estructura de la estación

1. **¿Energía de Self o energía de partes con carga?**
2. **El proceso CASA para desmezclarnos de una parte**
3. **Cuidar a las partes a lo largo del tiempo**



¿Cómo detectar energía de Self y energía de partes con carga?



¿Qué siento hacia mi



(Ejemplos)

Profesional

Familiar

Personal

...

?

```
graph LR; P((Profesional)) --> A[...hacia mi agenda de hoy?]; P --> B[...hacia mi entorno de trabajo?]; P --> C[...hacia mi cliente "x"?]; P --> D[...];
```

Profesional

...hacia mi agenda de hoy?

...hacia mi entorno de trabajo?

...hacia mi cliente "x"?

...

Siento...

8 Cs

Motivado a acompañar

Apertura de corazón

Ligereza

....

**Energía
de Self**

Rechazo

Abrumación

Aburrimiento

Pereza

Frustración

Presión

Pesadez

....

**Energía
de partes
con carga**

¿Cómo volvemos a casa, a nuestra energía de Self?



Conectar

Detectamos que estamos en una parte.

La encontramos en o alrededor de nuestro cuerpo.

Abrir espacio

¿Cómo te sientes?

¿Cómo quieres que te llame?

¿Qué estás cuidando?

Sintonizar

Atender

¿Qué necesitas?

Seguridad

Aceptación

Asistencia

Apreciación

Afecto

Modelo U-BAC de Joanna Curry-Sartori, en *The Self-Led Educator* (2025) (traducción del modelo por Gaspar)

**La importancia de
conectar con las
partes entre
sesiones:
Integrando el
sistema interno**



Beneficios de conectar con las partes entre sesiones

- ❑ **Potencia la relación entre el Self y las partes**
- ❑ **Aumenta la conciencia de Self**
- ❑ **Ayuda a generar confianza en los protectores**
- ❑ **Es útil para conectar entre una sesión y la siguiente**



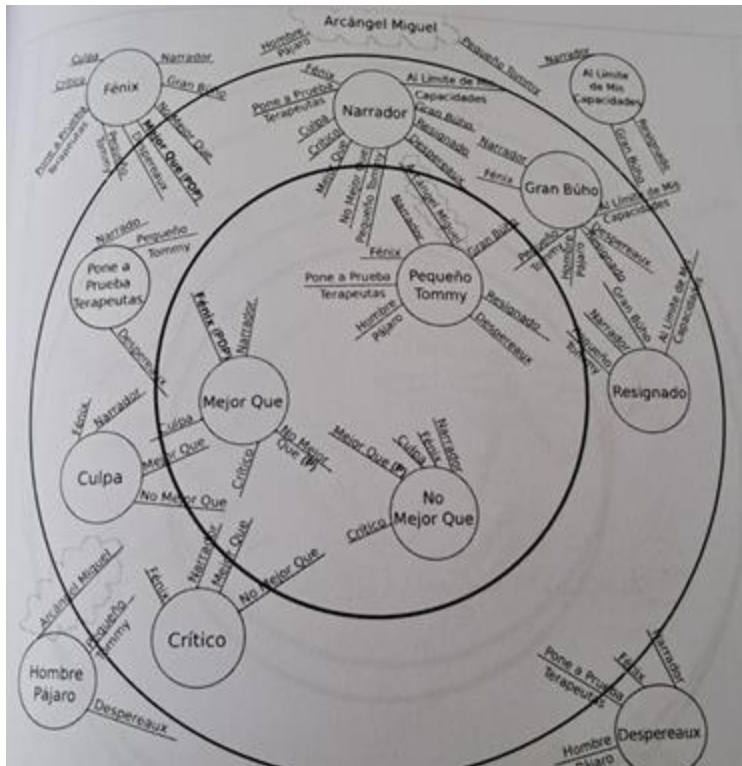
Conexión con el exiliado después de una descarga

- ☐ Durante 21 días o un mes
- ☐ Permite consolidar los nuevos patrones cerebrales
- ☐ Permite integrar las nuevas cualidades
- ☐ Ayuda a que las cargas no vuelvan



Algunas ideas para conectar

❑ Mapa de partes



❑ Objeto o fotografía



Algunas ideas para conectar

☐ Dibujos



☐ Momento o situación (real o imaginada)

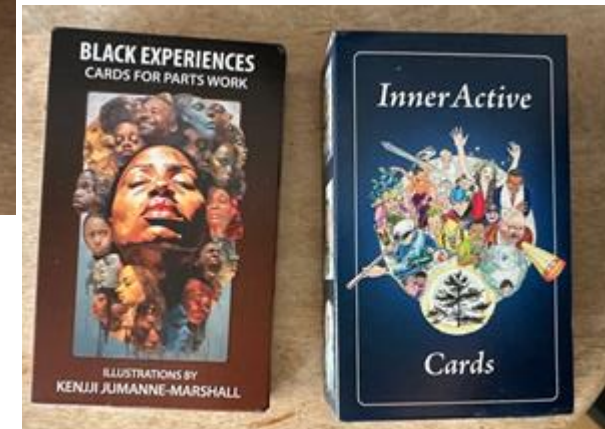


Algunas ideas para conectar

❑ Diario de partes



❑ Tarjeta de parte



Algunas ideas para conectar

❑ Ficha de partes

Ejemplos de Fichas del Catálogo de Partes

<u>Recuperada:</u>	<u>Imágenes:</u>
<u>Descarga:</u>	
<u>Cualidades / Deseos:</u>	
<u>Roles:</u>	

Partes	Descarga	Cualidad	Petición	Símbolo
Mamá 30 años	Soledad emocional. Demostrar que vale ante mamá	Apertura de corazón	Descanso	pulsera
	Quiere ser la mamá que no tuvo. Necesita de la conexión y cree que la conexión se obtiene a través de mostrar la vulnerabilidad y la palabra.	Presencia, sostener incomodidad	Ser vista y escuchada	dibujo
	Autoexigente. Un error en la educación causa un trauma en mis hijas. Teme el sufrimiento de la adolescente.	Autocompasión	Ser acogida en su intranquilidad	
	Creer que todo lo tiene que hacer sola por ser adulta. Es culpable	Apoyo	Los cinco lenguajes del amor	
	Necesita tener la seguridad de que estas nuevas formas de educar van a dar buen resultado. Necesita del contacto del Self y de que cuide el exiliado. Y de ir entendiendo cada vez más y más estos nuevos métodos.	Claridad y confianza	Aprender palabras de validación y afirmación consciente Lecturas que iluminen	