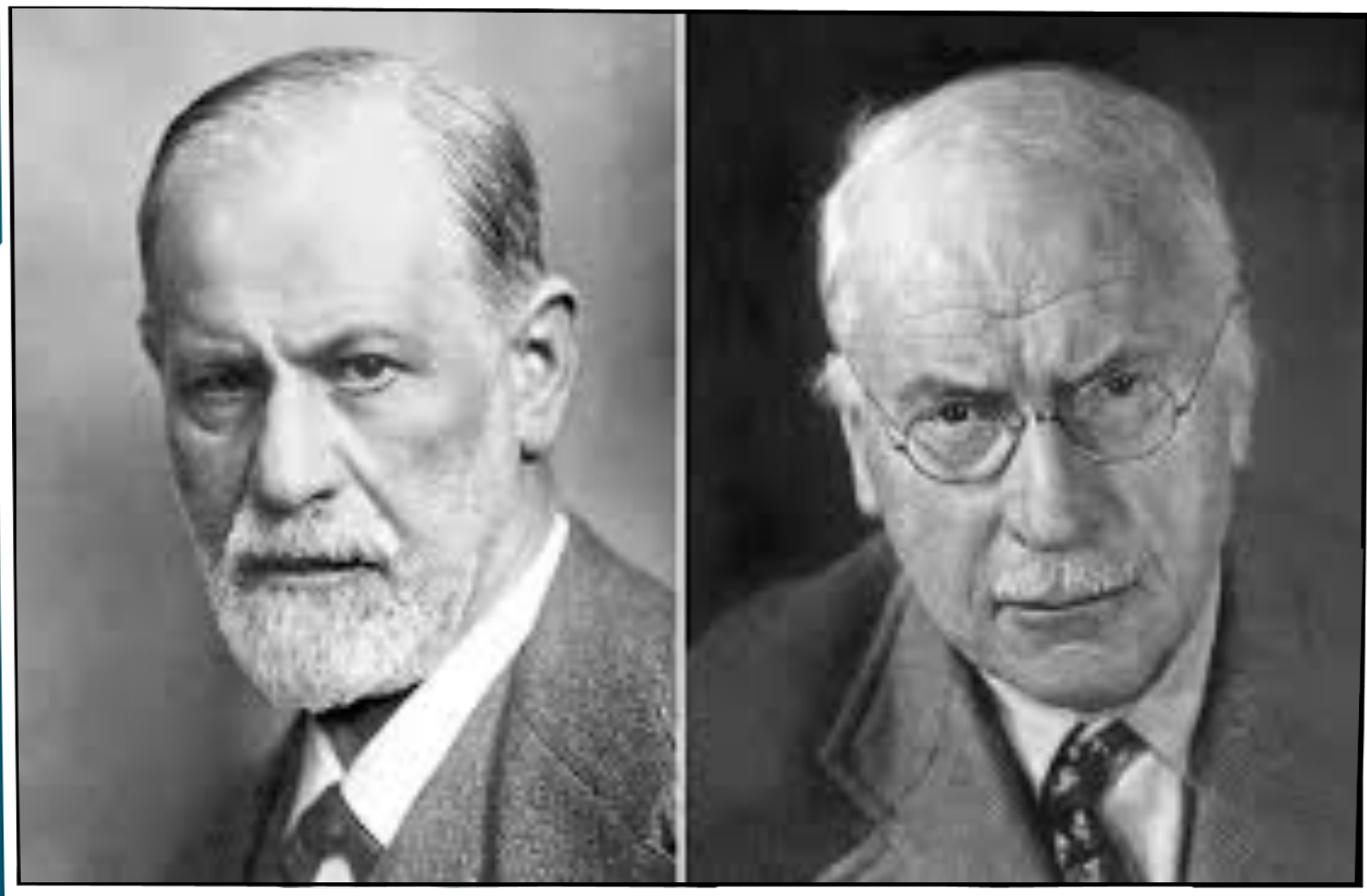


Richard C. Schwartz, PhD



- Creador de IFS
- Terapeuta de parejas y familia
- Autor - varios libros; más de 40 artículos
- Fundador del Instituto IFS
- Formaciones alrededor del mundo
- Extendiéndose más allá de la psicoterapia

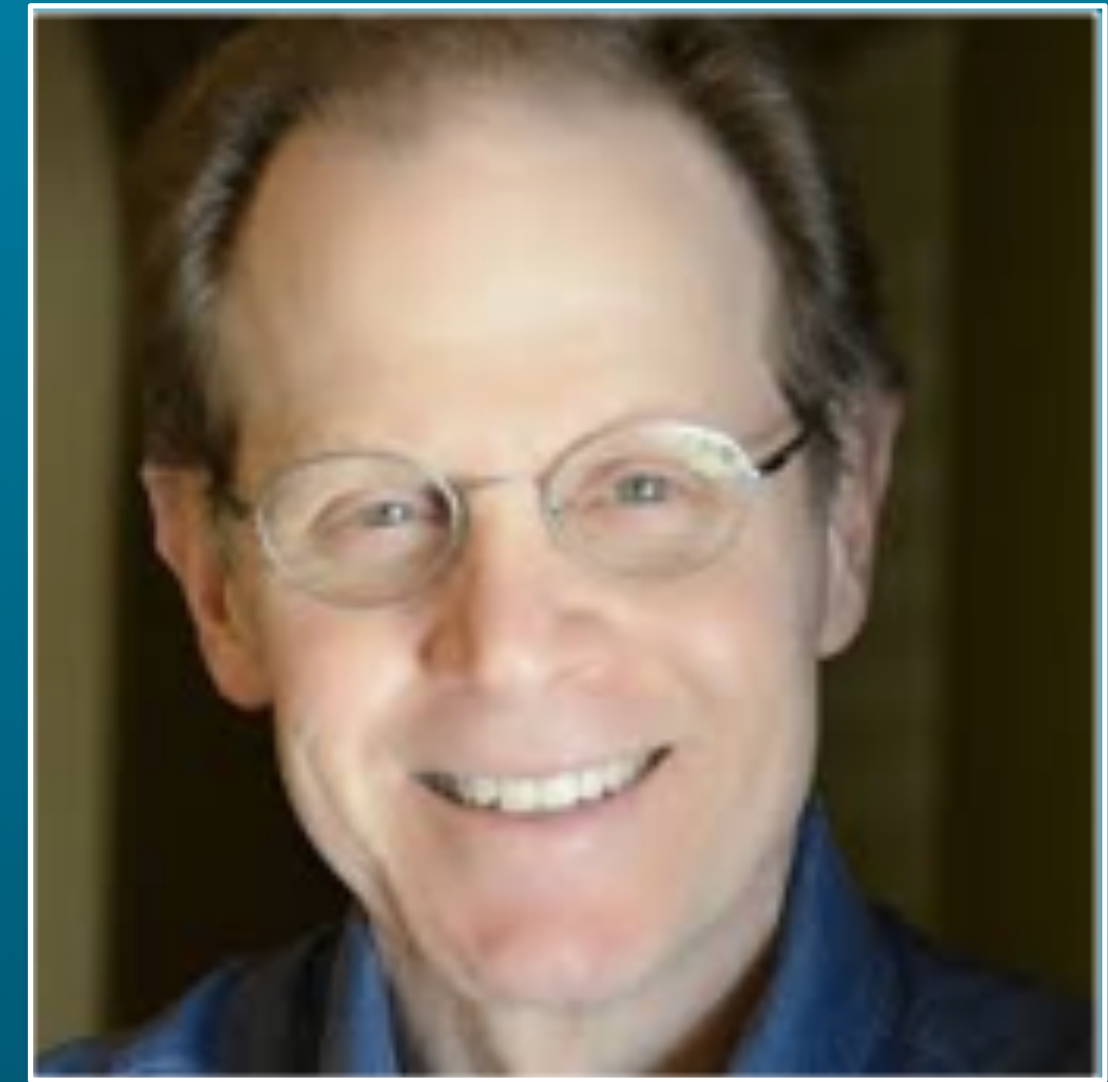
El concepto de multiplicidad no es nuevo



Sigmund Freud & Carl Jung



Virginia Satir



“... tanto los estudios de desarrollo como la ciencia cognitiva parecen sugerir que tenemos muchos seres.... hay cohesión en el momento y continuidad en el tiempo ”.

- **Daniel Siegel**, La Mente en Desarrollo -

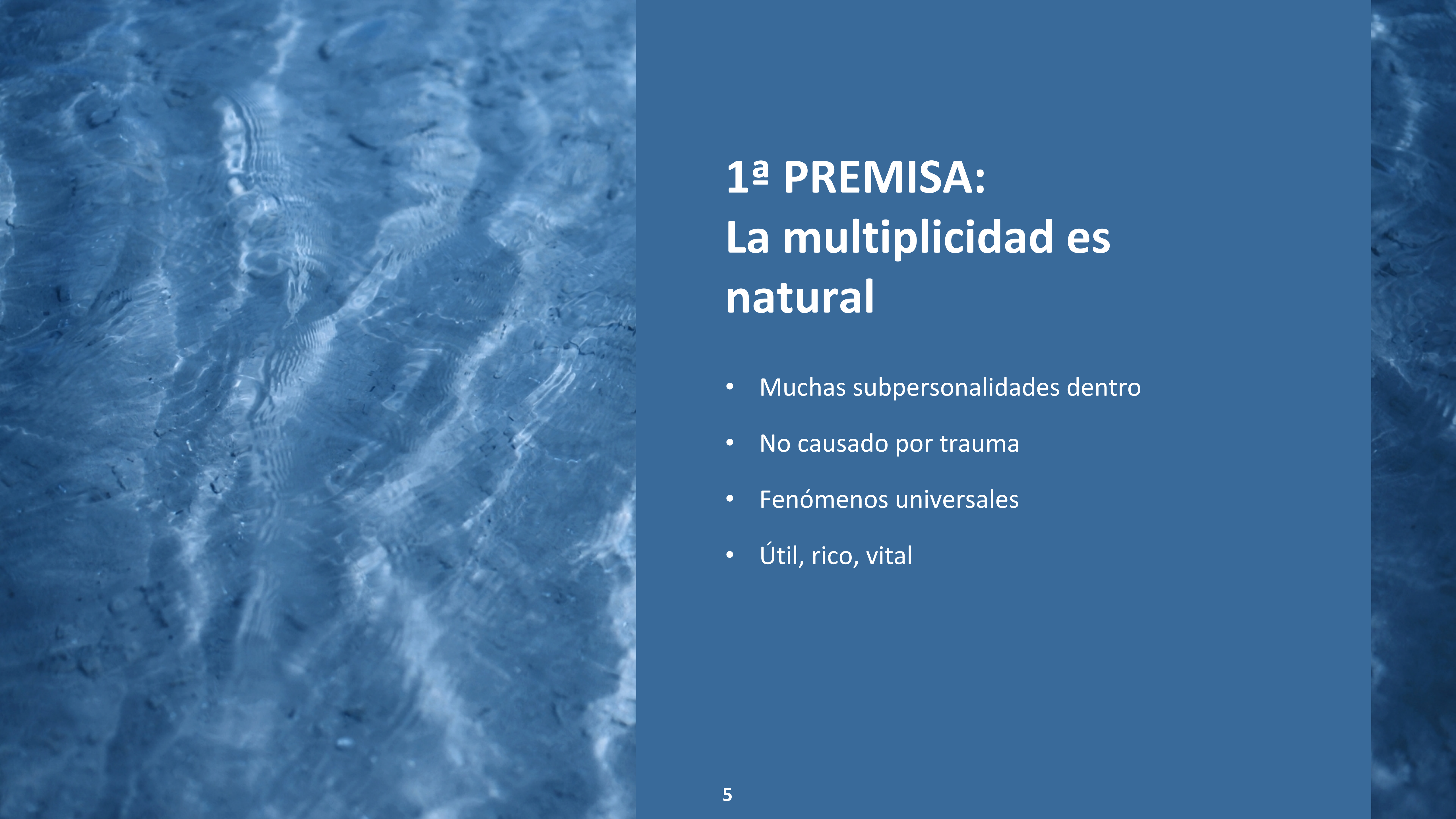
¿En qué es diferente IFS?



- **Partes entendidas como un sistema**
- **Descarga = Transformación**
- **Acceso efectivo a la sabiduría innata**

A glass sphere, resembling a crystal ball, is positioned in the center of the frame. It reflects the surrounding autumn foliage, showing a distorted view of the leaves in shades of yellow, orange, and brown. The sphere is resting on a thick layer of fallen leaves, which are also visible in the foreground and background. The background is a soft-focus field of autumn leaves, creating a warm and seasonal atmosphere. The text is overlaid on a solid gold-colored horizontal band that spans the width of the image.

6 PREMISAS BÁSICAS DEL MODELO IFS



1ª PREMISA: **La multiplicidad es natural**

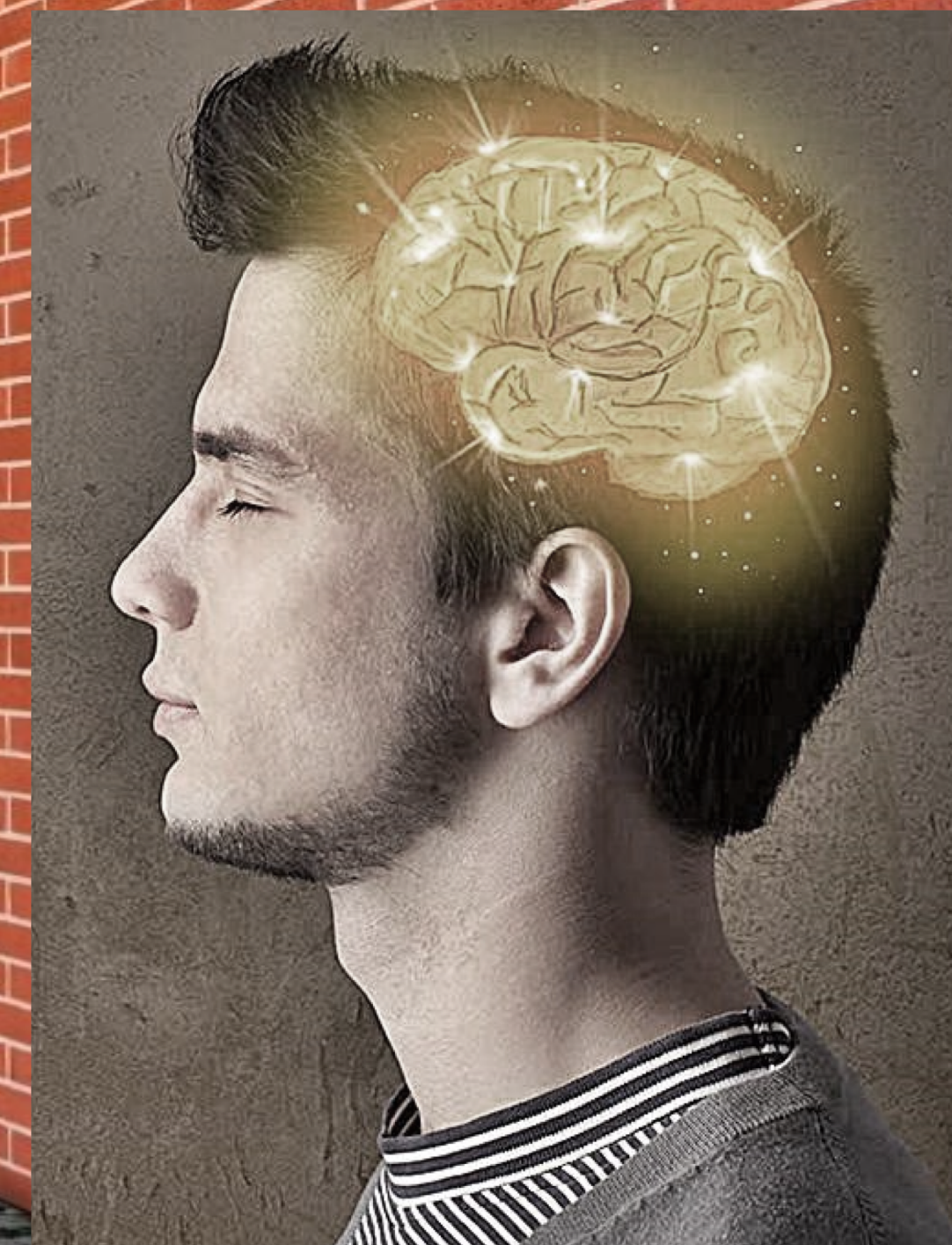
- Muchas subpersonalidades dentro
- No causado por trauma
- Fenómenos universales
- Útil, rico, vital



La naturaleza de las partes

- Nacimos con partes
- Surgen naturalmente con el tiempo
- TODAS las partes tienen buenas intenciones
- TODAS las partes tienen un Self
- Subpersonalidades complejas
- TODAS las partes quieren ser conocidas y valoradas

PUNTOS DE PARTIDA:
Cómo se muestran las partes al
principio



3 ROLES COMUNES

1. Partes protectoras

- Directivas
- Bomberas

2. Partes protegidas

- Exiliadas





2ª PREMISA:

Toda persona tiene un Self

- A menudo escondido detrás de las partes
- Diferente tipo de energía que la energía de las partes
- Es lo que realmente somos
- Reconocido en todas las tradiciones esotéricas.
- El mejor líder del sistema interno
- Propiedades sanadoras



3ª PREMISA:

Partes forzadas a adoptar roles que no les gustan

- Trauma y heridas de apego
- Las partes absorben cargas
- Estrategias de supervivencia compitiendo entre sí se vuelven polarizadas, más extremas





Las protectoras están en apuros

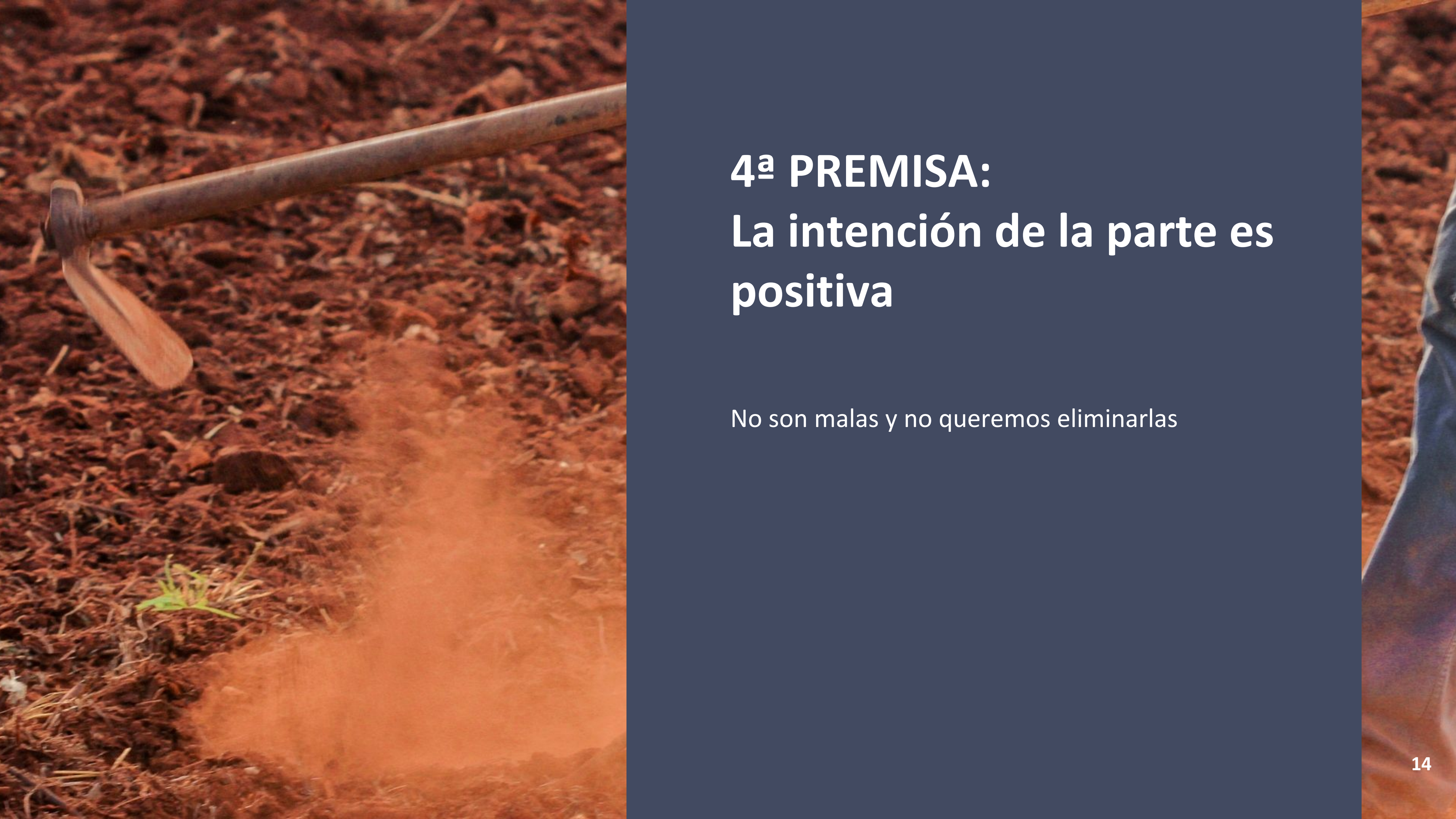
- Protegen al Self y no confían en el Self para liderar, no creen en la transformación
- Están dedicadas a sus trabajos, incluso cuando los resultados de sus esfuerzos son contraproducentes
- No pueden adoptar otro rol preferido hasta que se sane la exiliada pero no permiten el acceso al exiliado





Las exiliadas pueden amenazar el sistema porque:

- Están desesperadas por ser escuchadas, rescatadas
- Anhelan la redención, atraen más experiencias hirientes
- Llevan cargas intensas
- Son muy sensibles y pueden abrumar con emociones.
- Pueden activar a las bomberas



4ª PREMISA: **La intención de la parte es positiva**

No son malas y no queremos eliminarlas

A cosmic background image featuring a large, fiery orange planet on the left, several smaller planets (including Earth, Mars, and the Moon) in the center, and a small brown planet in the top right corner, all set against a dark starry space.

5ª PREMISA: Las partes crean relaciones en nuestro interior

Dinámicas internas como familias y grupos:

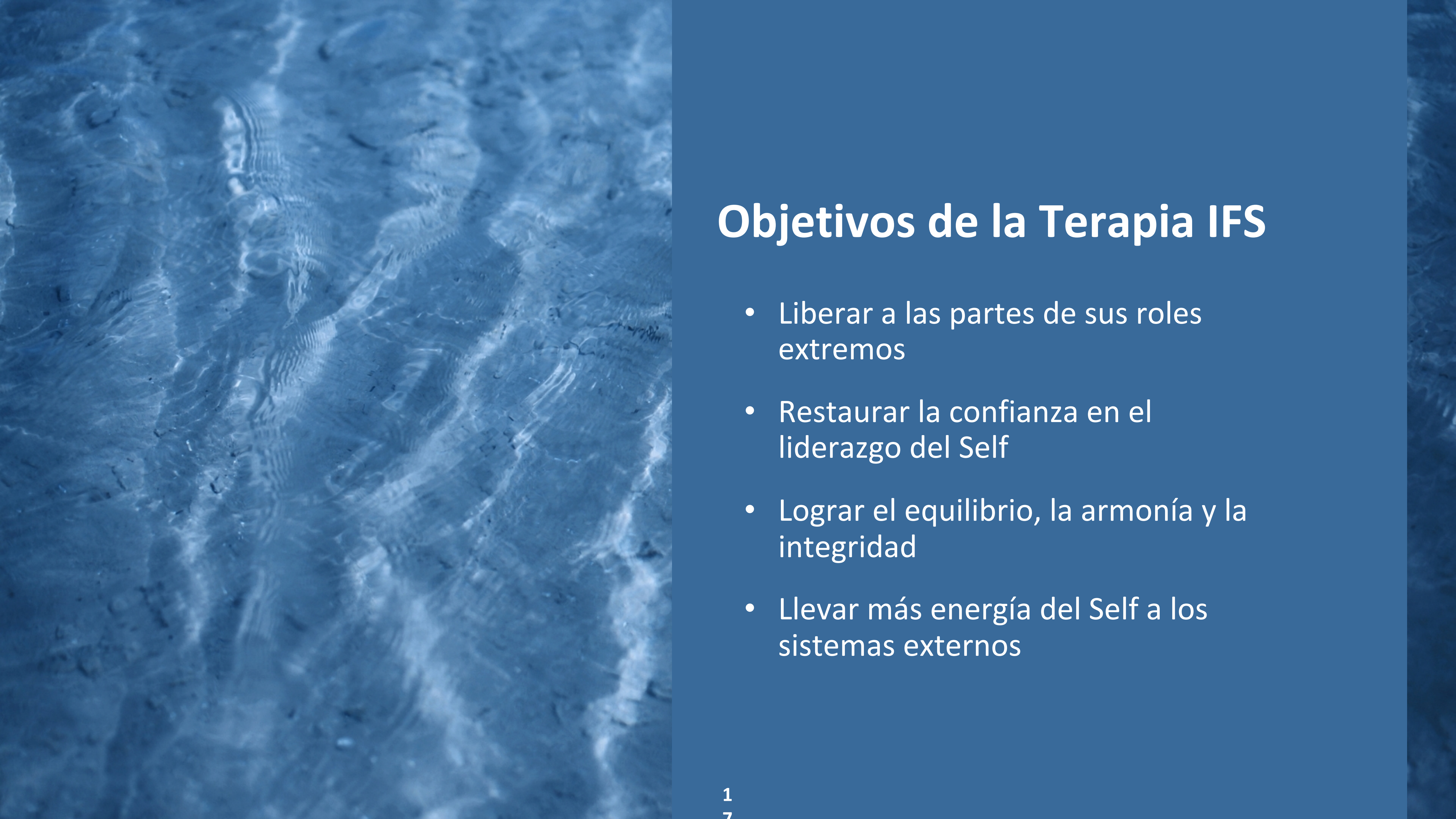
- Alianzas
- Polarizaciones
- Jerarquías
- Armonía



6ª PREMISA: Los cambios internos afectan el sistema externo

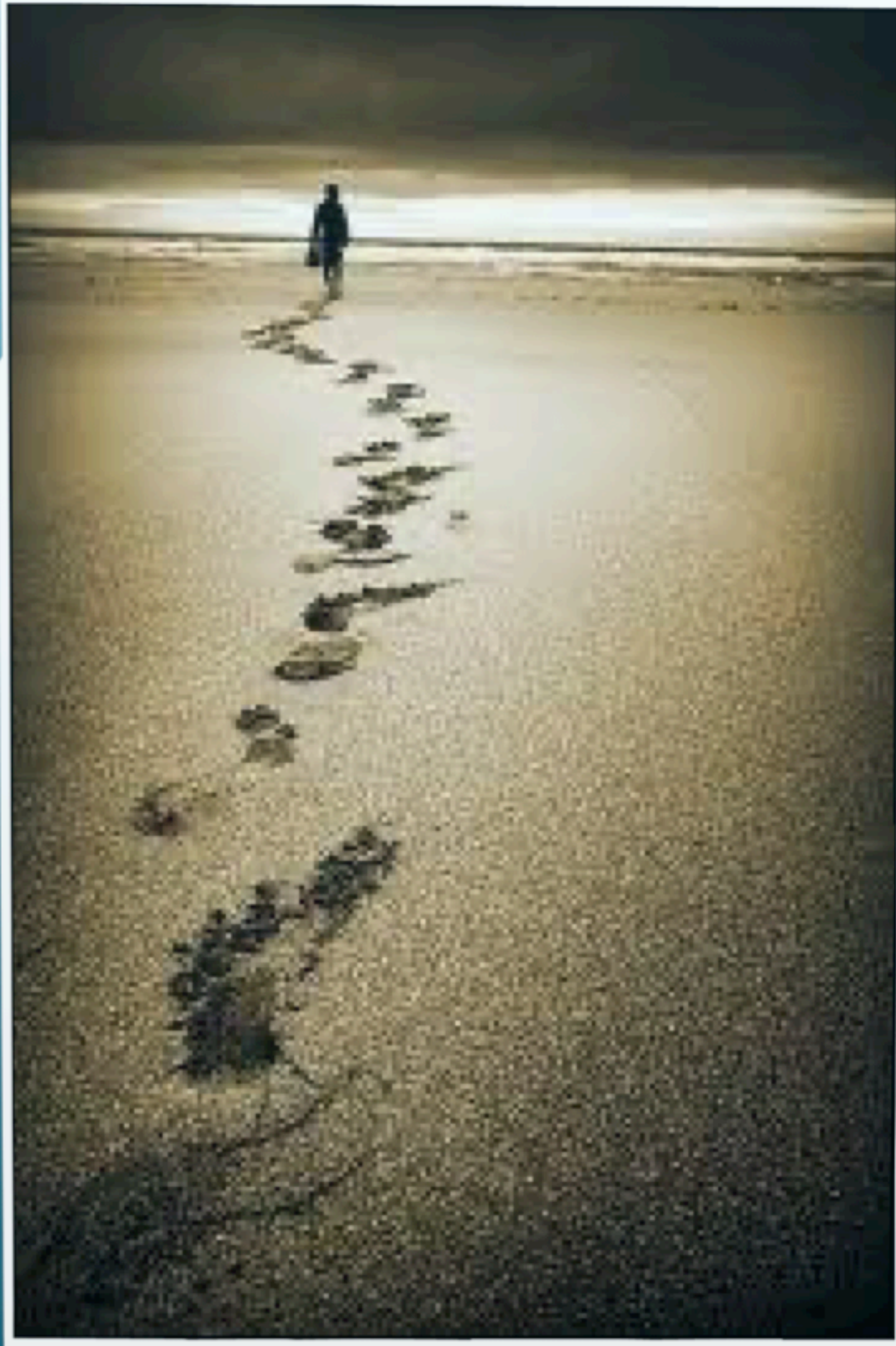
- El mundo interno afecta al mundo externo y viceversa.
- Evaluar y abordar problemas de seguridad, limitaciones
- Consecuencias que influyen en el liderazgo del Self de una persona





Objetivos de la Terapia IFS

- Liberar a las partes de sus roles extremos
- Restaurar la confianza en el liderazgo del Self
- Lograr el equilibrio, la armonía y la integridad
- Llevar más energía del Self a los sistemas externos



Flujo del Modelo IFS

- 1. Escucha empática y comprensión**
- 2. Introduciendo el modelo, contrato**
- 3. Permiso de los protectores (6Fs)**
- 4. Pasos sanación del exiliado**
- 5. Integración de los cambios**
- 6. Agradecimiento a las partes**