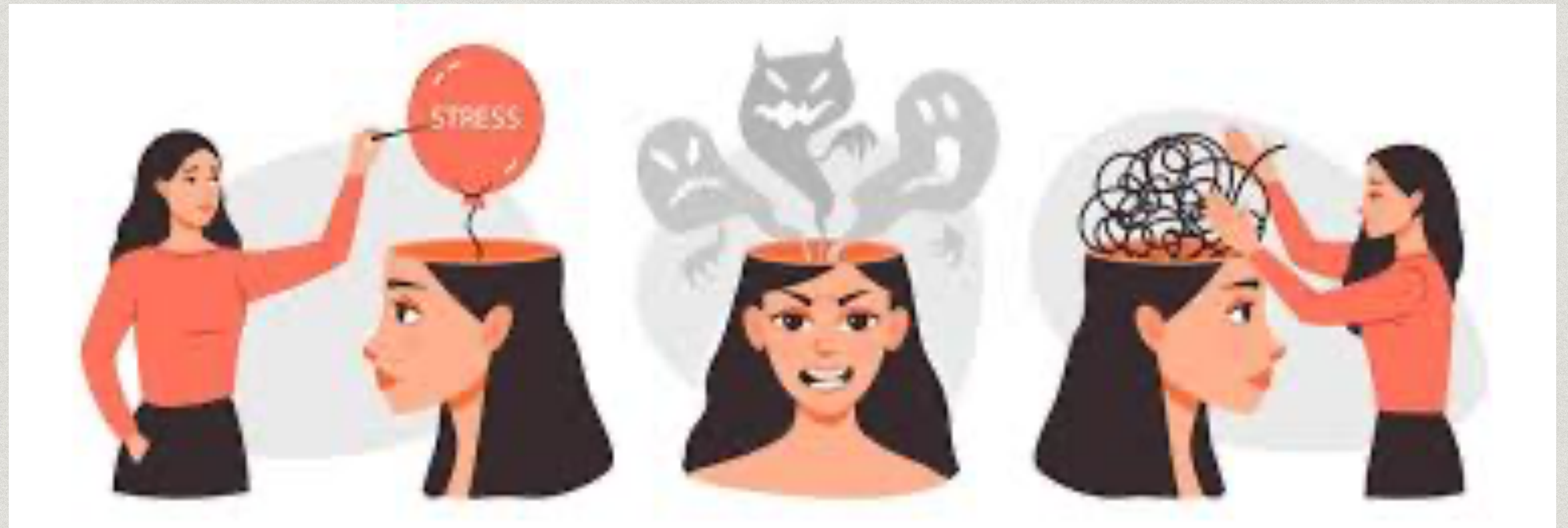


IFS y el cuerpo

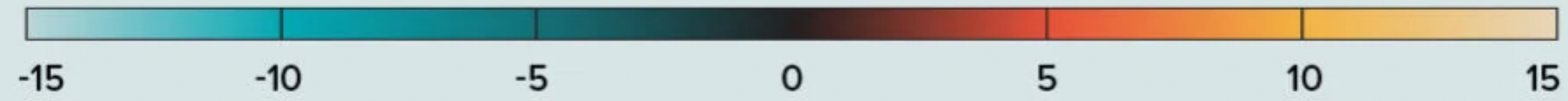


IFS: interconexión entre...

- * Mente
- * Cerebro
- * Cuerpo físico



Dónde se sienten las emociones en el cuerpo



FELICIDAD:

en todo el cuerpo.



ENOJO:

la mitad superior del cuerpo y los brazos. También hay cierta activación en las piernas y los pies.



MIEDO:

la mitad superior del cuerpo, excluyendo los brazos. También hay cierta activación en los pies.



DISGUSTO:

mitad superior del cuerpo y los brazos.



TRISTEZA:

el pecho y la cabeza. Hay una disminución de la activación en los brazos, las piernas y los pies.



SORPRESA:
tórax y cabeza con
disminución de la
activación en
las piernas.



ANSIEDAD:
aumento de la
activación por
encima de la pelvis,
excluyendo los
brazos, y
disminución de la
activación en los
brazos, las piernas
y los pies.



AMOR:
en todo el cuerpo,
aunque poco en
las piernas.



DEPRESIÓN:
disminución de la
activación en la
parte inferior
del cuerpo.



DESPRECIO:
la cabeza y las
manos; la zona
pélvica y las
piernas con una
activación
disminuida.



ORGULLO:
torso, cabeza
y brazos.



VERGÜENZA:
torso y cabeza,
con disminución de
la activación en
brazos, piernas
y pies.

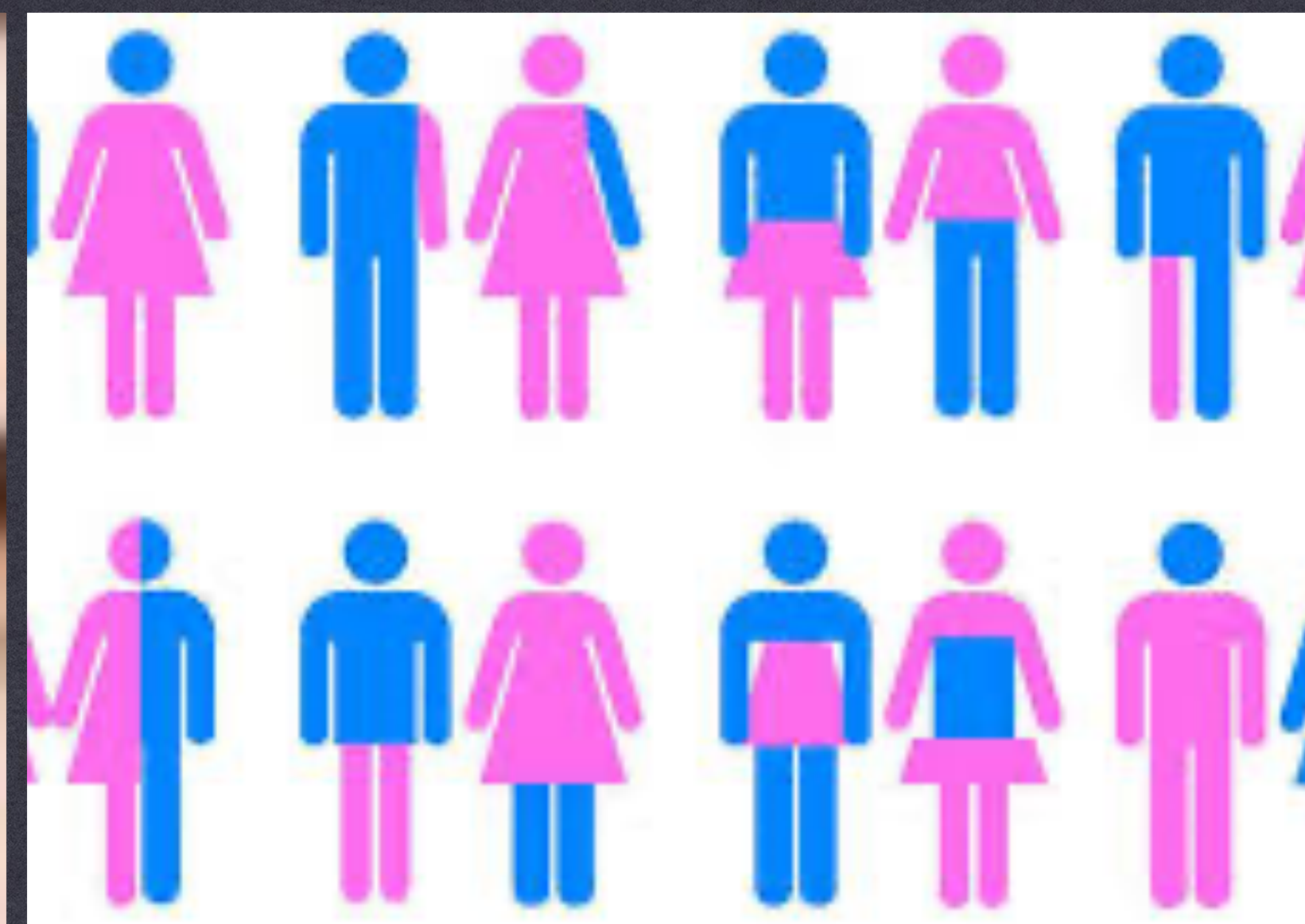


ENVIDIA:
pecho y cabeza,
con disminución
de la activación en
las piernas.

CUERPO:
CONTIENE TANTO A LAS PARTES COMO AL
SELF
FUNCIONA MEJOR CUANDO LAS PARTES SIN
CARGA Y EL SELF ESTÁN ENCARNADOS

DICK SCHWARTZ





LAS PARTES INFLUYEN EN EL CUERPO DE FORMA NEGATIVA O POSITIVA Y LO QUE LE PASA AL CUERPO TAMBIÉN AFECTA A LAS PARTES



EL CUERPO PUEDE SER UN CAMPO DE BATALLA...CON LUCHA DE PARTES...



LAS POLARIDADES ENTRE PARTES PUEDEN GENERAR MUCHA TENSION...

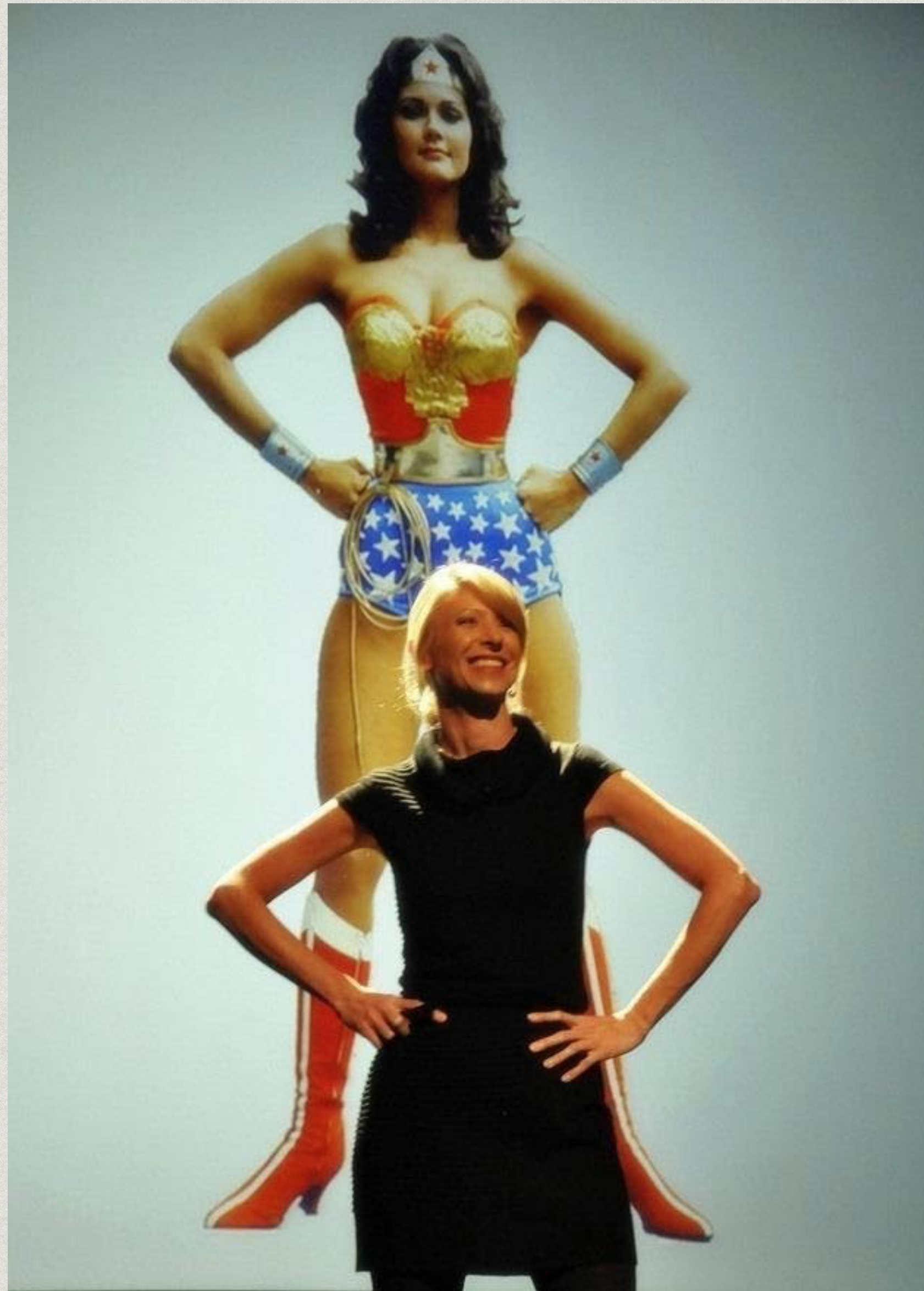
De arriba a abajo...



De abajo a arriba...







Directiv@s

Controlan

para evitar sentirse

vulnerables

A close-up, slightly blurred photograph of a person with long, dark, wavy hair. They are lying down, and their right hand is pressed against their forehead, with fingers slightly spread. The person's face is partially visible, showing their eyes closed. The background is dark and indistinct, with some warm, brownish tones on the left side.

Bomber@s:

escapar

del dolor/buscar placer

Exiliad@s:

sensaciones físicas

como medio de comunicación



Invitamos a trabajar con el cuerpo

- ESCANEAR EL CUERPO*
- OBSERVAR SENSACIONES DE LA PARTE*
- NOTAR QUÉ SIENTES HACIA LA SENSACIÓN*
- CARGAS DENTRO O ALREDEDOR*
- CONOCER UNA PARTE QUE VIVE EN UN LUGAR DEL CUERPO*
- ¿CÓMO DESEA UNA PARTE MOVER EL CUERPO?*
- POLARIZACIONES EN EL CUERPO*
- PRESENCIA DE ENERGÍA DE SELF EN EL CUERPO*
- COMPARTIR ENERGÍA DE SELF CON LA PARTE*
- ENFOCARSE EN UN SÍNTOMA SOMÁTICO*

Estudio sobre artritis reumatoide 2015

* Nancy Sowell



ESTUDIO ACE
EXPERIENCIAS ADVERSAS EN LA
INFANCIA



*Así estoy
cuando me
siento
deprimido*

*Lo más
inadecuado que
puedes hacer es
mantenerte
derecho y con la
cabeza en alto
porque te vas a
sentir enseguida
mejor*



*Cuando estás
deprimido es
super importante
estar en una
determinada
posición
corporal...*

*Por eso si
quieres
mantener
algo de tu
abatimiento
tienes que
ponerte
así...*



Frank Anderson: Neurociencia

DICK NOS PROPONE UN PROTOCOLO PARA TRABAJAR SÍNTOMAS SOMÁTICOS CON IFS

-T: Encarnar SELF

Pedir al Cliente

Conectar con síntoma y tratarlo como parte

Enfocar al interior y preguntar

Preguntar: ¿cómo te sientes hacia los síntomas?

-T: anima al Self a preguntar ¿por qué?

¿Es un Castigo?

¿Evitar que otras partes actúen (vergüenza; peligro, daño)?

¿Distraer de algo no manejable? ¿Que no abruemn los exiliados?

-T: animar a hablar directamente

-T: ¿hay partes que saben como sanar?



