

# *Polarizaciones entre Partes*

Definición, Relevancia, Detección,  
y Trabajo con ellas

# Definición de Parte

## Definición de Parte

Las partes son sistemas mentales discretos y autónomos, cada uno con su propio rango idiosincrásico de emociones, estilo de expresión, habilidades, deseos y visiones del mundo.

*(Dick Schwartz)*

# Definición de Polarización de Partes

## **Definición de Polarización entre Partes**

Existe polarización cuando dos partes (o grupos de partes) se oponen o compiten entre sí activamente.

**¿Por qué suceden las polarizaciones?**

# ¿Por qué suceden las polarizaciones?

Cuando un sistema tiene muchas partes exiliadas, inevitablemente algunas partes protectoras desequilibran este sistema con su estrategia para protegerlo de parte exiliada.

Entonces, otra parte se activa para compensar este desequilibrio, iniciando así una confrontación, que con el tiempo se puede volver extrema.

**¿Qué diferencia hay entre polarización y alianza de partes?**

## ¿Qué diferencia hay entre polarización y alianza de partes?

Cuando las partes se alinean entre sí para apoyar una agenda o un objetivo común, forman coaliciones. Esto difiere de la polarización, donde las partes están opuestas en lugar de aliadas.

**¿Qué diferencia hay entre polarización y polaridad entre partes?**

# ¿Qué diferencia hay entre polarización y polaridad entre partes?

Una polaridad tiene lugar cuando dos partes son opuestas o tienen tendencias opuestas.

La polarización ocurre cuando van más allá de esto para luchar activamente entre ellas y llegar a ser extremas en reacción la una a la otra.

# Tipos de Polarizaciones

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

# Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Cuando empiezo a recordar eventos dolorosos del pasado, me lanzo a ver series sin parar para no pensar en ello."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Exiliada vs. Bombera
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

# Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Siento una profunda tristeza por un evento del pasado, pero al mismo tiempo, otra parte de mí está llena de vergüenza por ello."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Exiliada vs. Directiva
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

# Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Cada vez que me siento abrumado, una parte de mí quiere comer en exceso mientras otra parte quiere ir de compras para sentirme mejor."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

## Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Siento que tengo que mantenerme siempre ocupado y productivo, pero cada vez que empiezo a sentirme estresado, termino distrayéndome con las redes sociales."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

# Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Parte de mí quiere ser perfecto y controlar todo, pero otra parte de mí piensa que no necesito ser tan duro conmigo mismo."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

# Ejercicio: Identifica la Polarización

***"Una parte de mí insiste en que debo ser fuerte y no mostrar debilidad, pero otra parte se siente vulnerable y triste por dentro."***

1. Directiva vs. Bombera
2. Bombera vs. Exiliada
3. Directiva vs. Exiliada
4. Directiva vs. Directiva
5. Bombera vs. Bombera
6. Exiliada vs. Exiliada

**¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes?**

# ¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para ti?

Es una dinámica de partes común que quita el liderazgo del Self en el sistema.

## ¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para ti?

A veces nos encontraremos que dos partes polarizadas persisten en sus roles a pesar de haber descargado las partes exiliadas correspondientes.

# ¿Por qué las Polarizaciones entre partes son importantes para ti?

A veces hay polarización en ausencia de partes exiliadas, y como terapeutas nos convendrá conocer cómo lidiar en estas situaciones.

# Cómo Detectamos Polarizaciones

**1 - Analizando las explicaciones del/la/le paciente**

**2 - Preguntando a la parte acerca de sus miedos**

*¿Qué temes que suceda si no hicieras tu papel?*

○ La respuesta revelará:

■ La herida (*'estaría sola'*)

■ O una polarización (*'la parte suicida tomaría el control'*)

# Ejemplo: Detectando Polarizaciones

**1/5 - Bebía menos antes de que muriera mi esposo/a.**

# Ejemplo: Detectando Polarizaciones

**2/5 - Mi novio/a me pidió matrimonio anoche, y luego fui a la nevera y me comí un litro de helado y acabé en el suelo del baño después de vomitarlo todo.**

# Ejemplo: Detectando Polarizaciones

**3/5 - La semana pasada me sobraba energía: la casa perfectamente limpia, empecé a reorganizar el jardín, incluso me ofrecí como voluntario/a en la escuela; esta semana ya he faltado 2 veces al trabajo y por poco no logro salir de la cama para llegar a esta sesión.**

# Ejemplo: Detectando Polarizaciones

**4/5 - Manu es un/a/e jefe/a/e temido/a/e en el lugar de trabajo. Nadie se atreve a contradecirle. Sus amigos, pero, se preocupan porque su pareja lo/a/e trata mal y no se defiende.**

# Ejemplo: Detectando Polarizaciones

**5/5 - Mi hijo/a/e suspendió su clase de química, ¡y yo estaba tan enfadado/a/e que quería echarle de casa!**

# Cómo Trabajamos con Polarizaciones

**Tenemos dos opciones:**

1. Simplemente trabajar con una de las partes polarizadas de la manera IFS ordinaria (6 Fs).
2. Trabajamos directamente con la polarización (cuestionario).

# Cuándo Trabajamos Directamente con Polarizaciones

- Cuando no hay un cambio de rol y la parte sigue atacando su contraparte a pesar de haber descargado su exiliada.
- Si sentimos que hay mucha energía en la lucha entre las partes polarizadas.

# Cómo Trabajamos Directamente con Polarizaciones

# Cómo Trabajamos Directamente con Polarizaciones

1. Reconocer e identificar las partes polarizadas.
2. Desmezcla de cada parte para acceder a Self.
3. Conozca el papel de cada parte, la intención positiva y el conflicto con la otra parte.
4. Desarrolle una relación de confianza con cada parte.
5. Decidir si trabajar con un exiliado o entablar un diálogo de despolarización.
6. Obtener permiso de cada parte para tener un diálogo de despolarización con la otra parte.
7. Facilitar el diálogo verdadero y la resolución.

# Frases terapéuticas

—¿Cuál es el precio en tu vida que pagas por esta polarización?

—Ejercicio en libro *No hay partes malas*:

Simplemente hazle saber a esa parte que la respetas, que te importa, que estás ahí para ella y que la escuchas. Corazón y mente abiertos para escucharla.

Eres su terapeuta. Tu trabajo es que se conozcan de una manera diferente y se respeten mutuamente. Y también puedes recordarles que ambos son parte de ti, que tienen eso en común.

Pueden ser tus consejeros, en lugar de ser los responsables de tomar esa decisión por ti.

*Muchas Gracias por vuestra  
Atención!*