

RECURSO INNER ACTIVE

Las Inner Active Cards son un recurso visual para facilitar el trabajo con partes internas. Ayudan a identificar, externalizar y explorar aspectos del mundo interno que pueden estar fusionados, confusos o poco verbalizados. Su función no es diagnosticar ni interpretar a la persona, sino crear un puente entre imagen, emoción, cuerpo y lenguaje para que la persona pueda relacionarse con sus partes con más curiosidad, distancia y compasión.

No usamos la carta para saber “quién es” la persona. La usamos para ayudar a la persona a mirar una parte de sí misma sin quedar completamente atrapada en ella.

- Recurso visual para trabajar con partes internas.
- No son un test y no “interpretan” a la persona.
- Sirve para que una experiencia interna que a veces está confusa, mezclada o muy emocional pueda tomar forma en una imagen y hacerse más observable.
- Son unas 75 cartas ilustradas

¿Para qué sirven exactamente?

Para identificar partes internas

Ayudan a que la persona pueda decir:

- “Esta carta se parece a una parte de mí que se exige mucho.”
- “Esta representa una parte que está siempre alerta.”
- “Esta me recuerda a la parte que quiere desaparecer.”
- “Esta parece la parte que quiere controlarlo todo.”

Es decir, facilitan pasar de:

“Soy un desastre.”



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC



TALLER ESTACIONES: CARTA INNER ACTIVE

a:

“Hay una parte de mí que se siente desbordada.”

Para externalizar lo que ocurre dentro

Muchas personas no saben explicar qué sienten, pero sí pueden señalar una imagen.

La carta actúa como un **punte simbólico** entre lo interno y lo verbal. Permite mirar la experiencia desde fuera:

“Cuando veo esta carta, entiendo mejor cómo se siente esta parte.”

Esto ayuda especialmente cuando la persona tiene dificultad para mentalizar, nombrar emociones o diferenciar matices internos.

Para favorecer la desmezcla

Una de sus utilidades más potentes es que la persona pueda separarse un poco de la parte.

No es lo mismo decir:

“Estoy completamente bloqueada.”

que decir:

“Una parte de mí se bloquea cuando siento que puede equivocarse.”

Las cartas ayudan a “ver” la parte en lugar de “ser” la parte. La página oficial de Inner Active Cards recoge precisamente que se utilizan para apoyar el *unblending* o desmezcla, ayudando a las personas a ver y hablar de sus síntomas, creencias o partes en vez de estar identificadas con ellas.

Para mapear el sistema interno

Puedes usarlas para construir un mapa de partes.



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC

TALLER ESTACIONES: CARTA INNER ACTIVE

Por ejemplo, pedir a la persona que elija:

- una carta para la parte que protege;
- una carta para la parte vulnerable;
- una carta para la parte crítica;
- una carta para la parte complaciente;
- una carta para la parte que evita;
- una carta para la parte que necesita descanso;
- una carta para un recurso interno.

Después se colocan en una mesa y se observa:

¿Cuál está más delante?

¿Cuál está más escondida?

¿Qué parte protege a cuál?

¿Qué partes están polarizadas?

¿Qué parte no quiere que nos acerquemos?

¿Dónde habría que poner más espacio, más cuidado o más permiso?

Convierte el sistema interno en algo visible.

Para trabajar protectores

Son especialmente útiles para empezar con partes protectoras:

- la exigente;
- la controladora;
- la complaciente;
- la que se desconecta;
- la que evita;
- la que se enfada;
- la que intelectualiza;
- la que se anticipa;
- la que vigila;
- la que no confía;
- la que procrastina;
- la que quiere escapar;
- la que dice “no puedo más”.



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC



Una pregunta central sería: ¿Qué intenta proteger esta parte?

Ejercicios para hacer

Antes de sacar las cartas, conviene crear un encuadre claro y un marco de seguridad y apertura.

“No vamos a forzar ningún proceso interno profundos ni a buscar recursos difíciles. Vamos a utilizar las cartas como una forma de mirar con amabilidad algo que ya está presente en nosotros/as”

La imagen no tiene un significado fijo. Una misma carta puede representar cosas muy distintas según la historia interna, el momento emocional y las asociaciones de cada persona.

“La persona que elija una carta es libre para dar el significado a la carta que ha elegido”

La carta no significa algo en sí misma; significa algo para quien la elige. Por eso no la interpretamos desde fuera.

Ejercicio 1: Mapa de mi momento interno

DÓNDE ESTOY, HACIA DÓNDE QUIERO MOVERME, QUÉ ME FRENA
Y CON QUÉ CUENTO.

Objetivo de este ejercicio:

Ayudar a la persona a:

- tomar conciencia de su experiencia interna actual;
- diferenciar entre cómo está y cómo le gustaría estar;
- identificar qué barreras internas o externas interfieren en ese movimiento;



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC

TALLER ESTACIONES: CARTA INNER ACTIVE

- reconocer recursos personales, relacionales o internos que pueden sostener el cambio;
- salir con una imagen más organizada y comprensible de sí misma.

El ejercicio consiste en:

1.- Elige 8 cartas [cómo me siento ahora] que representen cómo estás por dentro ahora mismo. Pueden ser emociones, sensaciones, estados de ánimo, partes de ti, preocupaciones, defensas, cansancio, bloqueos, deseos o necesidades. No tienes que elegir solo cartas que representen tristeza, miedo o enfado; también puedes elegir imágenes que reflejen algo que está ocurriendo dentro de ti.

Una vez elegidas, pídele que la coloque:

- más cerca las que sienten más presente
- más lejos las que también están, pero con menos intensidad

O bien:

De izquierda a derecha, de mayor a menor peso.

Preguntas guía:

- 🎬 ¿Qué veo de mí en estas cartas?
- 🎬 ¿Qué emociones o estados dominan más?
- 🎬 ¿Qué parte parece estar más delante?
- 🎬 ¿Qué está muy presente ahora mismo en mí?
- 🎬 ¿Qué me sorprende al verlo así, fuera de mí?



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC

TALLER ESTACIONES: CARTA INNER ACTIVE

2.- Elige dos cartas de [cómo te gustaría estar]. Se trata de no idealizar ni pedir perfección, sino identificar una dirección interna deseada.

“Ahora elige dos cartas que representen no cómo crees que deberías estar, sino cómo genuinamente te gustaría sentirte o vivirte por dentro.” “no se trata de un ideal imposible, sino de una dirección deseada”

Importante: diferenciarlo del “debería”. [más en calma; más libre; más segura; más en paz; más conectada; más confiada; más ligera; más firme; más viva; más acompañada internamente]

Preguntas guía

- 🎬 ¿Qué anhelo hay detrás de estas cartas?
- 🎬 ¿Qué necesidad profunda expresan?
- 🎬 ¿Qué cambiaría en mí si pudiera acercarme a esto?
- 🎬 ¿Qué nombre le pondría a esta dirección de cambio?

3.- Dos cartas: que te impidan estar así

“Ahora elige dos cartas que representen aquello que hoy interfiere, bloquea o dificulta que puedas estar como te gustaría. Pueden ser barreras internas, miedos, partes protectoras, creencias, estados emocionales, inercias o incluso circunstancias externas que te pesan mucho.”

Ejemplos: [no expresarlo, sólo si la persona está bloqueada o necesita ayuda] una parte que desconfía; una parte que controla; miedo a sufrir; vergüenza; culpa; autoexigencia; agotamiento; miedo al rechazo; sensación de no valer; estar siempre pendiente de otros; no poner límites; entorno estresante.



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC

Preguntas guía

- ¿Qué me frena más?
- ¿Qué teme esta barrera?
- ¿Qué intenta evitar o proteger?
- ¿Qué coste tiene para mí?
- ¿Qué hace que siga activa?

4.- Dos cartas: Recursos

“Elige ahora dos cartas que representen recursos con los que ya cuentas o que necesitas activar más. Un recurso puede ser una cualidad interna, una capacidad, un apoyo, una energía, una forma de sostenerte, un vínculo, una experiencia o una actitud que te ayuda a atravesar lo que estás viviendo.”

Ejemplos [*no expresarlo, sólo si la persona está bloqueada o necesita ayuda*]: capacidad de pedir ayuda; sensibilidad, claridad; fortaleza; capacidad de parar; compasión; red de apoyo; intuición; esperanza; valentía; capacidad de observarte; terapia; creatividad; paciencia; sentido del humor

Pregunta guía

- 🎬 ¿Con qué cuento?
- 🎬 ¿Qué hay en mí que puede sostenerme?
- 🎬 ¿Qué me ha ayudado otras veces?
- 🎬 ¿Qué cualidad necesito poner más delante?



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC

TALLER ESTACIONES: CARTA INNER ACTIVE

🎬 ¿Qué apoyo no debería olvidar?

5.- Lectura e interpretación del mapa

Aquí está la verdadera “forma” del ejercicio.

Preguntas de integración

- 🎬 Cuando miro mi mapa completo, ¿qué veo?
- 🎬 ¿Qué relación hay entre cómo estoy y cómo me gustaría estar?
- 🎬 ¿Qué barrera parece tener más poder?
- 🎬 ¿Qué barrera es más visible ahora?
- 🎬 ¿Qué recursos están quizá demasiado al fondo?
- 🎬 ¿Qué necesitaría para que un recurso tuviera más presencia?
- 🎬 ¿Qué pequeño movimiento sería realista esta semana?
- ¿Qué comprensión nueva me llevo?

Notas a tener en cuenta

La persona puede completar frases de tipo: [con el fin de que no se quede en algo abstracto]

- Ahora mismo me doy cuenta de que...
- Lo que más deseo internamente es...
- Lo que más me lo dificulta es...
- Un recurso importante con el que cuento es...
- Un pequeño paso posible para mí sería...



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC

TALLER ESTACIONES: CARTA INNER ACTIVE



619 00 73 35



928 36 94 50



C/Antonio María Manrique 3 - Planta 3, Oficina 8-10
Edificio IBSA, La Minilla 35011 Las Palmas de GC