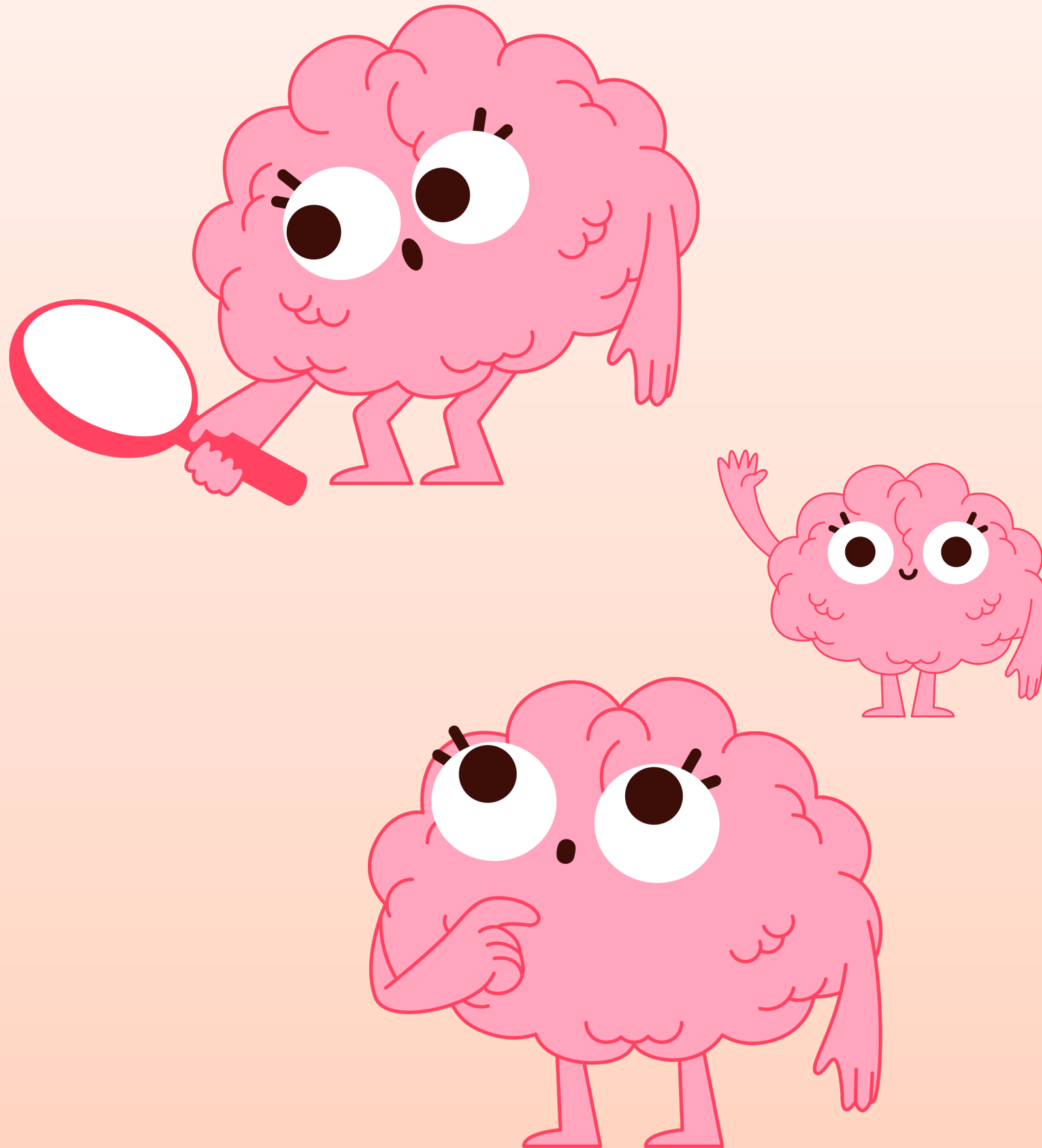
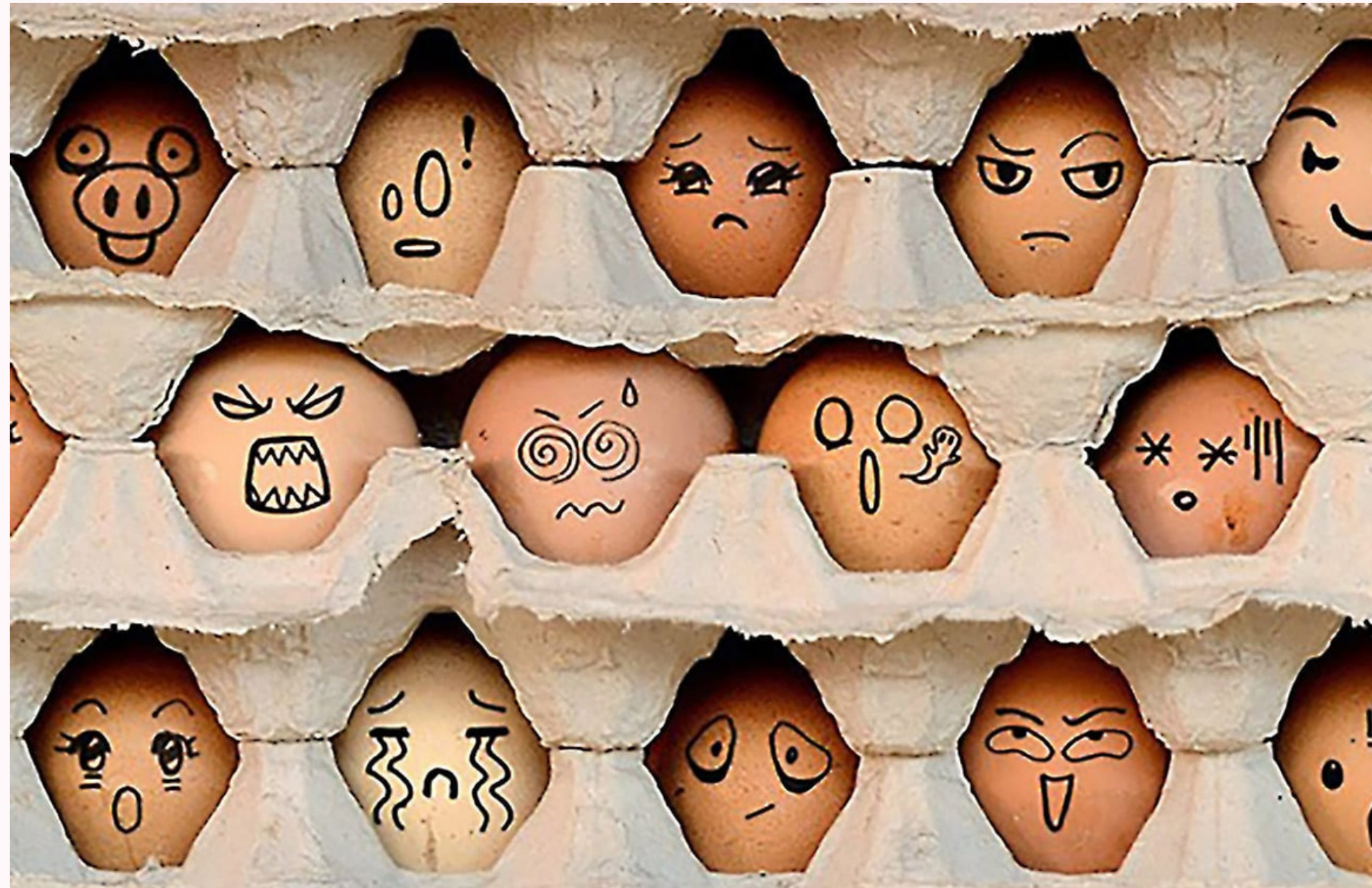


NO HAY PARTES MALAS



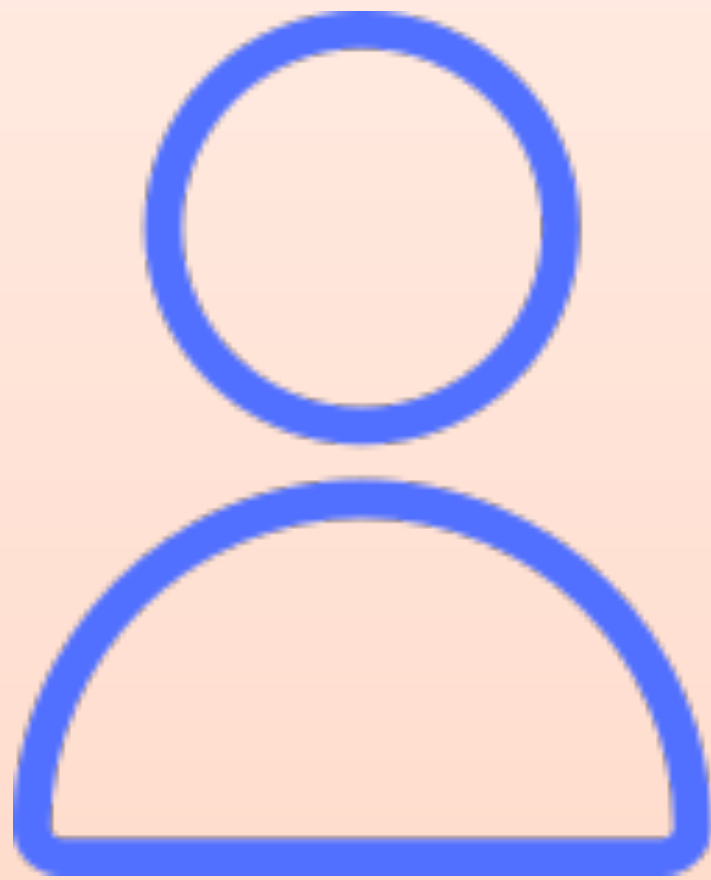
Conocer nuestras partes

partes



directivos:
¡nunca más!





ME PREOCUPABA MUCHO.

¿CRECERÁ EL JARDÍN?,

¿FLUIRÁN LOS RÍOS EN LA DIRECCIÓN CORRECTA?,

¿GIRARÁ LA TIERRA TAL COMO SE LE ENSEÑÓ?,

Y SI NO ES ASÍ, ¿CÓMO PODRÉ CORREGIRLO?

¿TUVE RAZÓN O ME EQUIVOQUÉ?,

¿SE ME PERDONARÁ?,

¿PUEDO HACERLO MEJOR?

¿LLEGARÉ ALGUNA VEZ A CANTAR?

HASTA LOS GORRIONES

SABEN HACERLO Y YO, BUENO, SOY UN CASO PERDIDO.

¿SE ME ESTÁ DEBILITANDO LA VISTA O ES SOLO MI IMAGINACIÓN?,

¿ACASO VOY A CONTRAER REUMATISMO, TÉTANOS, DEMENCIA?

AL FIN COMPRENDÍ QUE PREOCUPARSE NO HABÍA SERVIDO DE NADA.

ASÍ QUE LO DEJÉ. TOMÉ MI VIEJO CUERPO,

SALÍ A LA MAÑANA

Y CANTÉ.

MARY OLIVER

Negative Parenting



Quarreling Parents



No Negotiations



Harsh Punishment



Discouragement



Unsupportive



Yelling



Unhealthy Lifestyle



Not Allowed to Involve

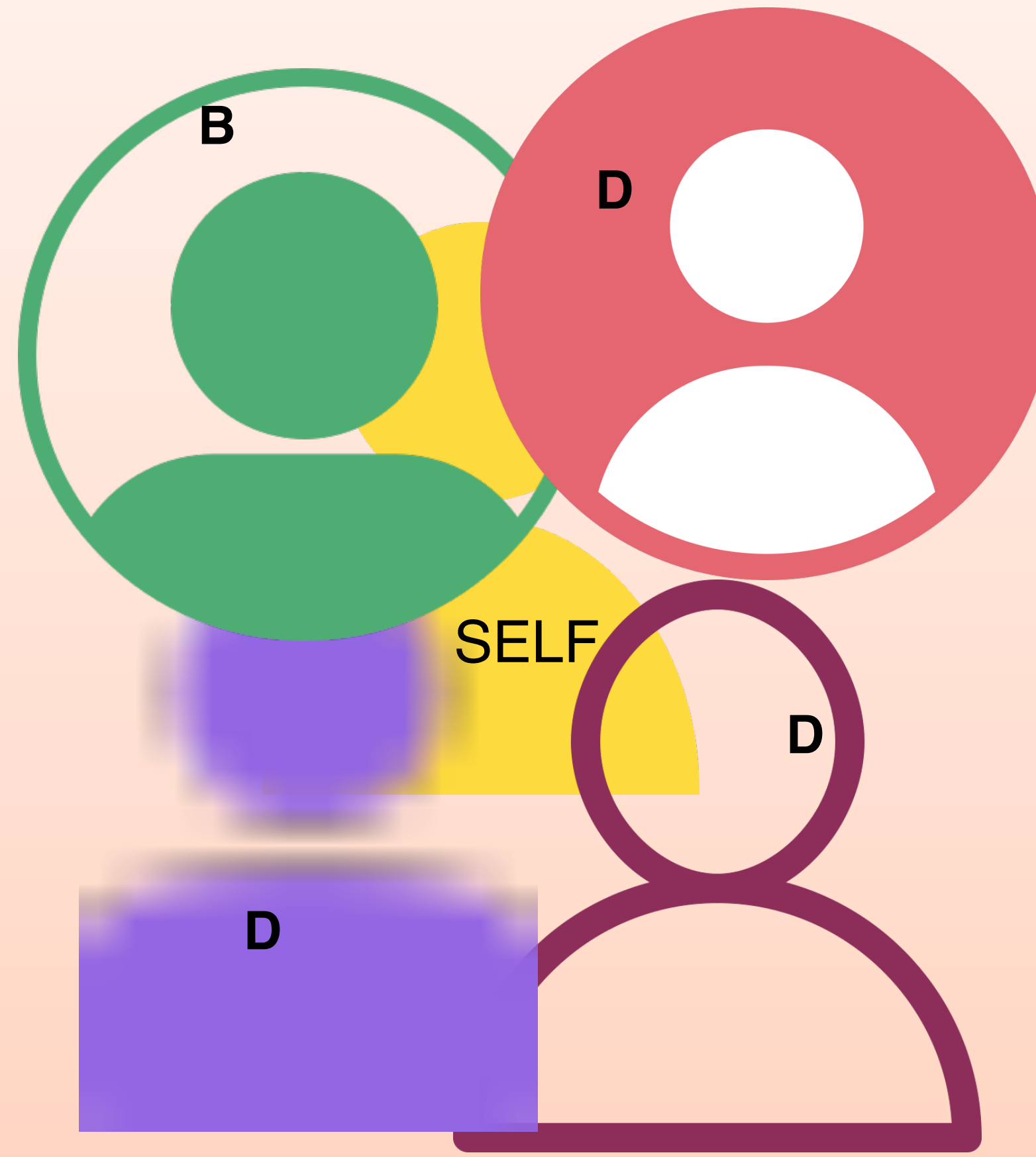
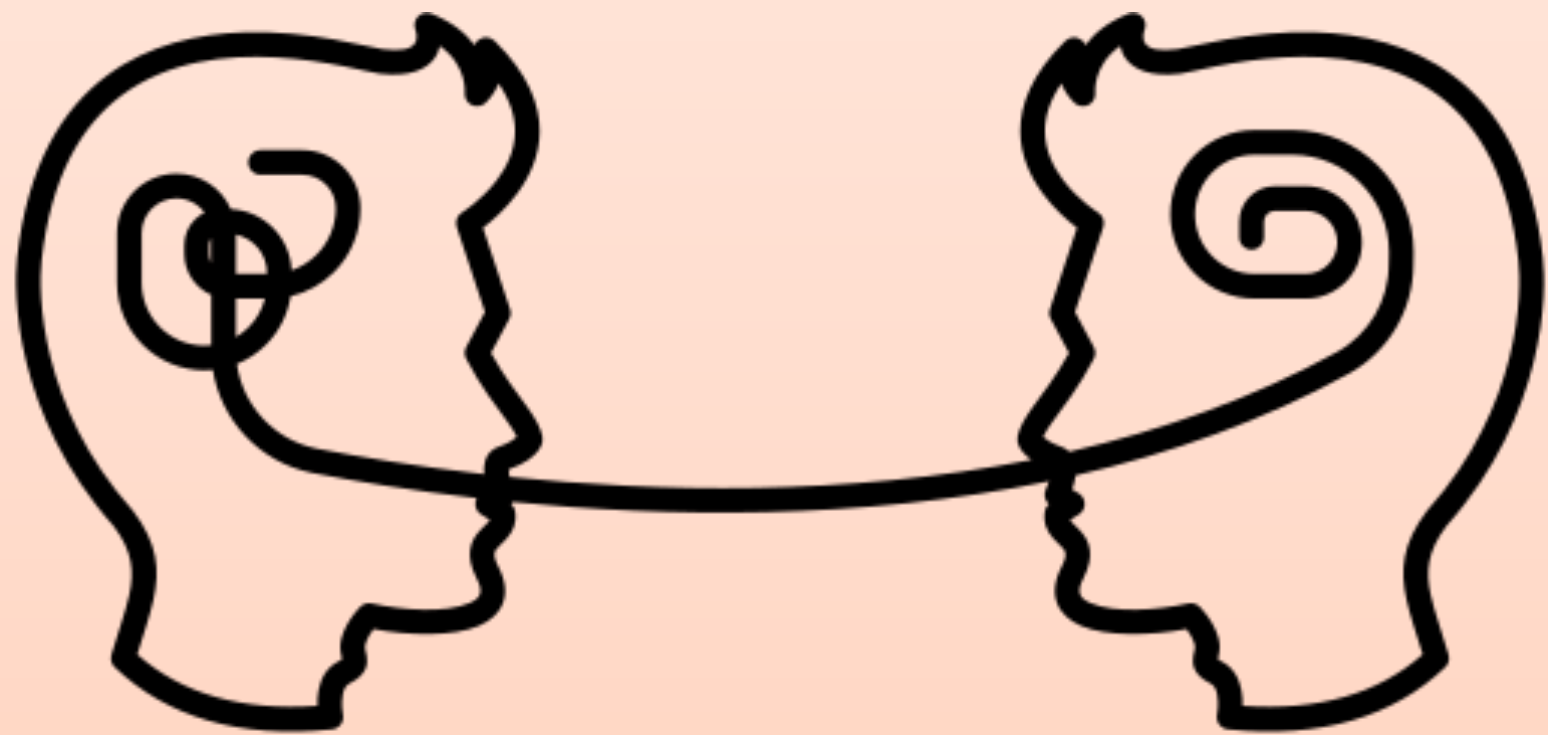


Ignore Achievement



Timeout

protectores



directiv@s



“¡nunca más!”

- **Su función es:**
- **prevenir la activación de los síntomas**
- **controlar el mundo interno y el mundo externo**
- **suelen ser bien aceptados socialmente**
- **necesitan ser respetados y tenidos en cuenta**
- **necesitan ser incluidos y valorados**

PARTES DIRECTIVAS CON MUCHA CARGA



pesimista

perfeccionista

controlador

exigente

evitador/saboteador

culpabilizador

negador

destructor

complaciente

cargas



Control y exigencia

Responsabilidad excesiva

Hipervigilancia

Necesidad de control

Perfeccionismo

Autoexigencia extrema

Rigidez

Necesidad de productividad constante

Miedos y vergüenza

Miedo al fracaso

Miedo al rechazo o humillación

Miedo a perder el control

Necesidad de aprobación

Crítica interna constante

Vergüenza internalizada

Creencia de "debo hacerlo perfecto para estar a salvo"

Inhibición y roles fijos

Inhibición emocional

Pesimismo protector

Sobrecarga por cuidar a otros

Roles parentificados

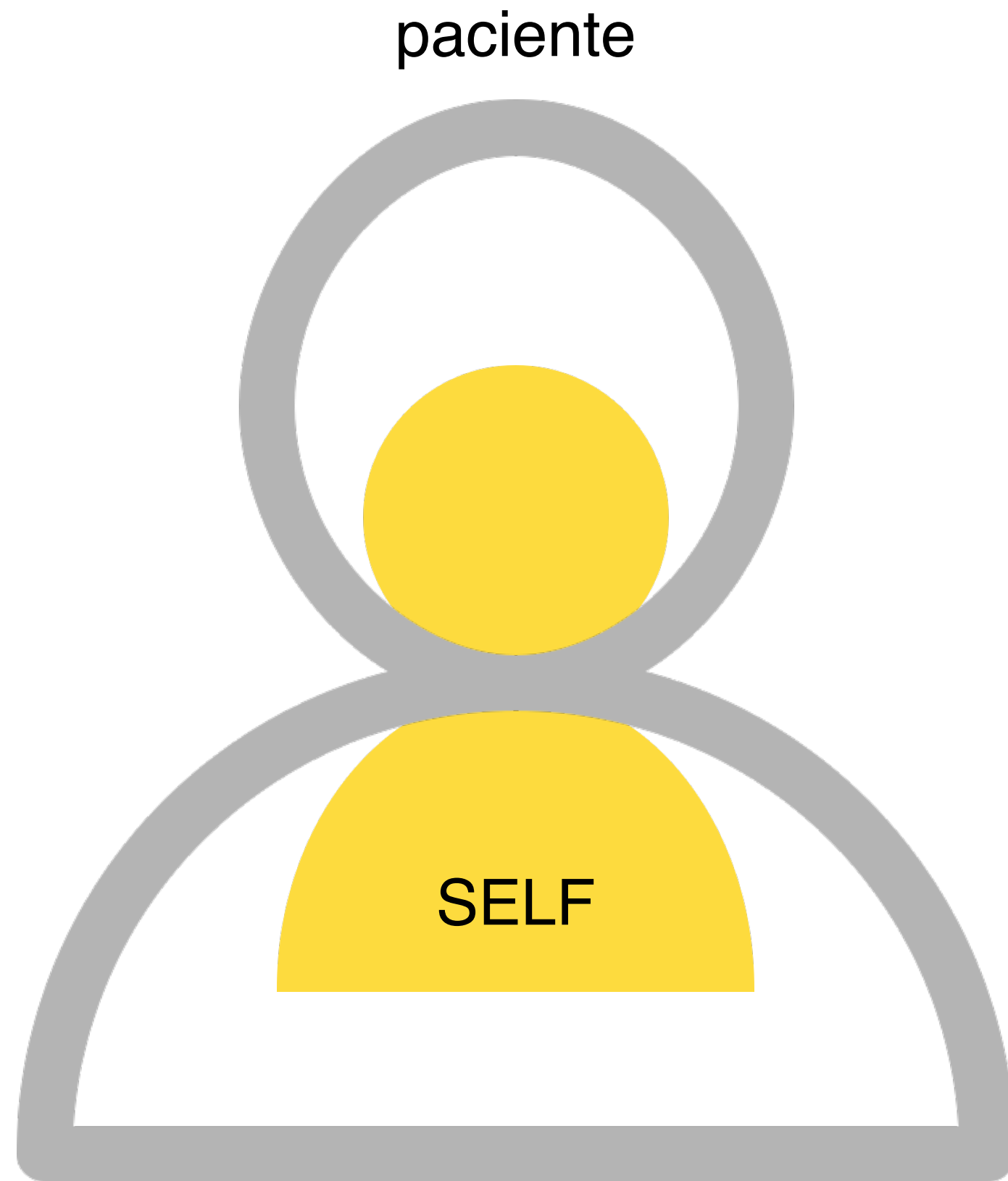
("yo tengo que sostener todo")

regalos...



desmezclar:

hacer un espacio para que
aparezca energía de Self





Calma

centrado,
calmante para otr@s



Coraje

acercarse sin temor, a la
injusticia, pedir perdón por
errores



Curiosidad

apertura
comprensión genuina



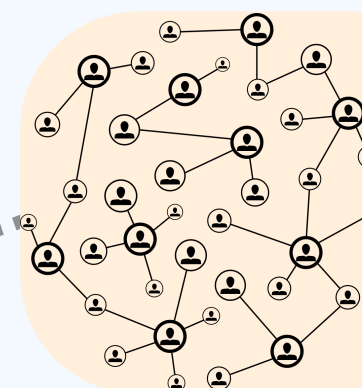
Claridad

visión clara sin
proyecciones



Compasión

ayudar, solidaridad
sin abrumarse



Conexión

con personas y partes, la
separación es una ilusión



Confianza

confiar en la bondad y el
valor



Creatividad

expresión y exploración sin
impedimentos

Self

mapa de partes



CONTRATO

conocer ...