

# El Modelo *IFS*

*"Comprende tu historia, transforma tu vida"*



---

**CRISTINA BERZOSA**

Psicóloga Sanitaria y Neuropsicóloga Clínica · [cristinaberzosa.es](http://cristinaberzosa.es)

# ¿Qué es el *Modelo IFS*?

*¿Te ha pasado alguna vez eso de sentir que "una parte de mí quiere hacer esto, pero otra parte de mí se muere de miedo"? Es una sensación completamente normal.*

El modelo de terapia IFS (Sistemas de Familia Interna) nos explica que nuestra mente no es una sola pieza cuadrículada, sino que está llena de diferentes "partes" o facetas. Es como si lleváramos una pequeña familia conviviendo dentro de nosotros.

Cuando pasamos por experiencias difíciles o heridas en nuestra historia, estas partes de nosotros se ven obligadas a asumir roles muy extremos o a cargar con muchísimo dolor para protegernos. El sufrimiento o el agobio aparecen cuando estas partes se pelean entre sí o cuando una de ellas toma el control total de nuestro día a día y nos "inunda".

## LA ESTRUCTURA

### ¿Quiénes habitan en nuestro mapa interno?



#### El Self — Tu Yo Verdadero y Esencial

Es el líder natural de tu sistema, tu esencia más pura. No es una parte; eres tú en tu estado de máxima calma, curiosidad, compasión, claridad y confianza. Tiene la capacidad innata de sanar y escuchar a todas tus partes sin juzgarlas. Algunas de sus **cualidades**:

Calma

Curiosidad

Compasión

Claridad

Conexión

Creatividad

Confianza

Coraje



#### Las Partes Exiliadas — Nuestras heridas

Son esas partes (muchas veces de cuando éramos niños) que se quedaron atrapadas cargando con el dolor más profundo: el rechazo, el miedo al abandono, la vergüenza o la soledad. Como duele tanto sentirlas, el resto del sistema intenta mantenerlas encerradas bajo llave en el sótano de la mente.

# Los Protectores *del Día a Día*



DIRECTIVOS · PROACTIVOS

## Los Mánagers o Directores

Son los encargados de llevar la agenda y tenerlo todo controlado para que nadie despierte ni toque la herida de los exiliados. Se manifiestan a través del perfeccionismo, la autoexigencia extrema, la necesidad de complacer a todo el mundo o la hipervigilancia. Van siempre un paso por delante.



REACTIVOS · DE EMERGENCIA

## Los Bomberos

Entran en acción en situaciones de emergencia. Si un mánager falla y el dolor del sótano amenaza con salir a la superficie, el bombero llega corriendo a "apagar el fuego" emocional como sea. ¿Cómo lo hace? Con conductas impulsivas: atracones de comida, compras compulsivas, adicciones, arranques de ira o simplemente desconectando y disociando la mente.

EL PROPÓSITO

## *Lo más bonito de IFS*

En terapia no venimos a pelearnos con ninguna de estas partes ni a intentar destruirlas. Aunque a veces actúen de formas que nos hacen daño, todas tus partes tienen una intención positiva: protegerte.

El objetivo es que aprendas a mirarlas con **cariño y curiosidad** desde tu Self para ayudarlas a soltar esa carga del pasado y recuperar el equilibrio.

# Herramienta de *Exploración Interna*

CUANDO NOTES QUE TE INVADE UNA EMOCIÓN INTENSA, TÓMATE CINCO MINUTOS PARA RELLENAR ESTE MAPA

1

## IDENTIFICACIÓN

¿Qué parte está al mando ahora mismo?

Ponle un nombre descriptivo (ej. "La jueza criticacona", "El niño asustado", "La que quiere controlarlo todo").

---

---

2

## CUERPO

¿Dónde la notas físicamente?

¿Es un nudo en el estómago, presión en el pecho, tensión en la mandíbula?

---

---

3

## SEPARACIÓN

¿Cómo te sientes tú respecto a esta parte?

Si sientes rabia o ganas de borrarla, pide amablemente a esa rabia que se eche a un lado para poder mirar a la parte con curiosidad.

---

---

4

## INTENCIÓN POSITIVA

¿De qué intenta protegerte o qué le da miedo que pase?

Piensa qué pasaría si esta parte dejara de hacer su trabajo — ese miedo es la clave de su función.

---

---

5

## NECESIDAD

¿Qué necesita esta parte de ti en este momento?

¿Necesita un abrazo, que pares a descansar, que le des seguridad, validación?

---

---