

Abril 2025

“ENFRENTAR LOS MIEDOS”

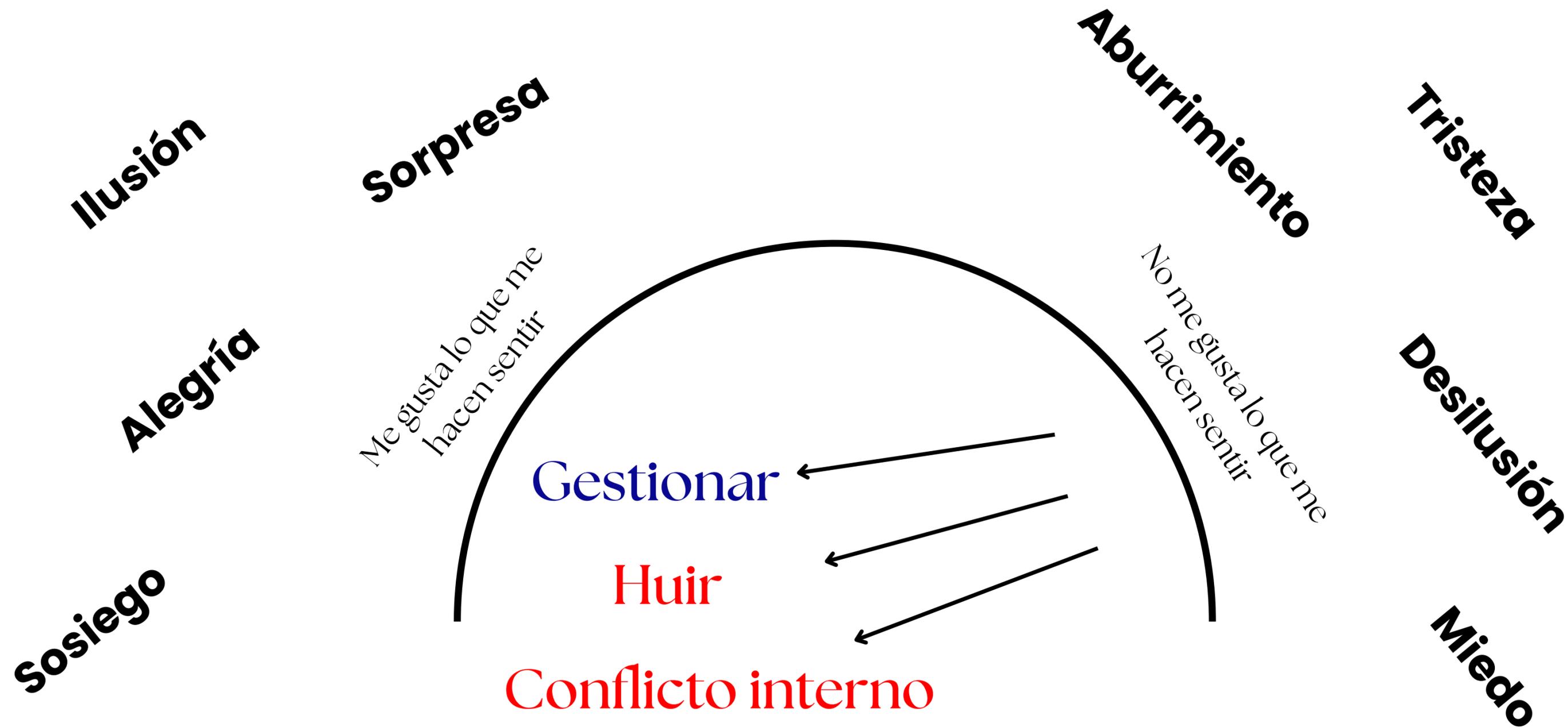


Imparte: Ester Redolosi Sánchez
Psicóloga AN05714
Coordina: David Medina Tamayo
Universidad de Cádiz



Cuidarnos es nuestro súper poder





¿Qué es el miedo?

El **miedo** es una **emoción natural y necesaria** que nos ha ayudado a sobrevivir desde nuestros orígenes. Es una alarma interna que nos avisa de que algo podría ponernos en peligro (ya sea físico, emocional o psicológico).

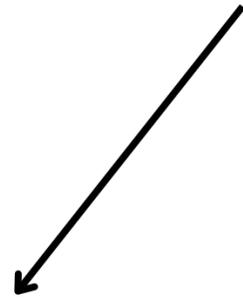
🔍 En términos generales:

- El miedo aparece cuando percibimos una amenaza, aunque a veces esa amenaza no sea real o esté en el pasado.
- Nos prepara para actuar rápidamente: huir, luchar o protegernos.
- Es instintivo, pero también puede estar condicionado por nuestras experiencias.

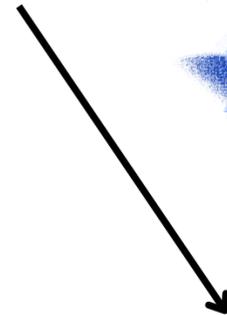




Atacar



Huir



Bloqueo

¿Qué es el IFS (Sistema de familia interna)?

- Enfoque terapéutico desarrollado por Richard Schwartz.
- Premisa principal: La psique humana está compuesta por diferentes partes o subpersonalidades.
- Características del IFS:
 - No es unitaria: La psique está formada por distintas partes que interactúan.
 - Cada parte tiene un papel y función dentro de nuestra psique.
 - Todas las partes tienen una razón de ser, incluso los miedos y emociones intensas.
- Objetivo del IFS:
 - Comprender e integrar las partes de uno mismo.
 - No se trata de eliminar o reprimir partes, sino de permitirles cumplir su función de manera adaptativa.
 - Buscar armonía interna y bienestar emocional, no curar partes.

Aunque no hay un porcentaje exacto, cada vez más investigaciones y experiencias clínicas demuestran que IFS ayuda a muchas personas a transformar su relación con el miedo, sintiéndose más en paz y en contacto con su Yo Adulto.



Utilizando el enfoque IFS, aprenderemos a:

1. **Reconocer las diferentes partes** dentro de nosotros que pueden estar relacionadas con el miedo: partes exiliadas, protectores y el Yo Adulto.
2. **Comprender la función protectora del miedo** y cómo interactuar con él sin dejar que controle nuestra vida.
3. **Desarrollar habilidades** para mantener la calma y claridad en momentos de miedo, conectando con nuestro Yo adulto.
4. **Sanar y transformar las partes internas** relacionadas con el miedo para lograr una mayor paz interior.



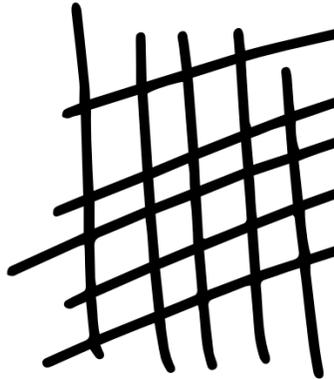
🔍 ¿Qué es el miedo?

- Emoción natural y adaptativa
- Clave para la supervivencia humana
- Respuesta biológica que alerta del peligro



🚫 ¿Por qué no es el enemigo?

- No es negativo en sí mismo
- No necesita ser eliminado, sino comprendido



⚠️ ¿Cuándo se convierte en un problema?

- Cuando se activa fuera de contexto
- Cuando es desproporcionado o bloqueante
- Genera:
 - Conductas defensivas
 - Desconexión emocional
 - Evitación o parálisis



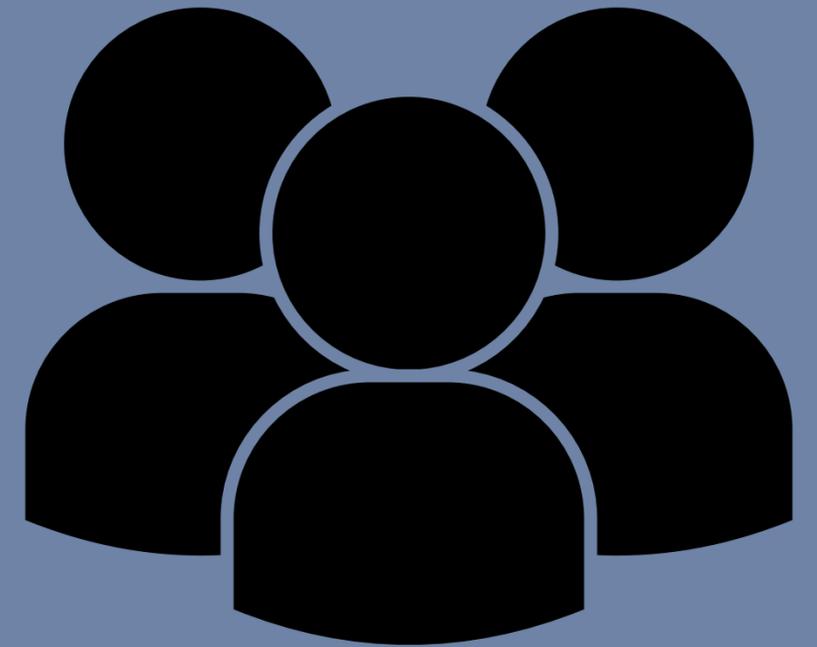
💡 Enfoque IFS

- El miedo es una parte interna con una función protectora
- No se combate, se escucha y comprende
- Se integra desde el Yo Adulto, con compasión y curiosidad

**EXILIADAS: GUARDIANES DEL
DOLOR**

**PROTECTORES: POLICIAS Y
BOMBEROS**

YO ADULTO: CAPITÁN



Los Exiliados (GUARDIANES DEL DOLOR).



Los exiliados son las partes más vulnerables de nosotros mismos, aquellas que llevan el dolor emocional no resuelto. Estas partes suelen estar relacionadas con experiencias de trauma, abandono o rechazo que no han sido completamente procesadas.

Funciones principales:

Mantener el dolor emocional encerrado o "exiliado".

Permitir que los protectores gestionen la situación, evitando que el dolor surja.

Características:

Estas partes suelen estar asociadas con sentimientos profundos de tristeza, vergüenza, desesperanza o abandono.

No suelen tener un rol activo en la vida diaria porque el dolor que representan se encuentra suprimido o ignorando.

Desafío: Cuando los exiliados son ignorados o no procesados, pueden manifestarse a través de síntomas emocionales intensos, como ataques de ansiedad o depresión, y cuando finalmente emergen, el dolor puede ser difícil de manejar.

EJEMPLOS DE EXILIADOS



01

NIÑO/A HERIDO/A

El niño interior que sufrió abuso, rechazo o abandono en la infancia puede ser un exiliado que lleva consigo emociones de desconfianza o miedo al abandono. Este niño puede sentirse extremadamente vulnerable y en necesidad de protección cada vez que se enfrenta a una situación que activa esos recuerdos de dolor.

02

TRAUMAS PASADOS

Cualquier experiencia traumática que no fue procesada adecuadamente en su momento puede dejar un exiliado emocional. Esto incluye la pérdida de un ser querido, experiencias de violencia o rupturas dolorosas. Estos eventos dejan heridas profundas que, aunque no siempre son visibles, pueden ser desencadenadas por eventos actuales que tocan esos temas de manera indirecta.

03

MIEDOS

Una parte exiliada puede estar relacionada con los miedos. Si en el pasado hubo una experiencia de abandono, esa parte puede vivir constantemente en alerta para evitar revivir ese dolor.

04

VERGUENZA OCULTA

Los exiliados también pueden representar sentimientos de vergüenza profunda o culpa relacionada con experiencias pasadas. Estas emociones, al estar no resueltas, pueden hacer que una persona evite situaciones o se sienta desconectada de sí misma o de los demás.



¿Cómo el Miedo Activa a los Exiliados?

🔄 Activación del miedo

- Surge ante situaciones que recuerdan el dolor del pasado
- Señal de advertencia: “algo dentro necesita atención”

🌉 El miedo como puente

- Conecta con heridas emocionales no sanadas
- Refleja la ansiedad e inseguridad de los exiliados
- Puede aparecer sin razón aparente, pero tiene un origen emocional profundo

🌟 Efecto emocional

- Activación de exiliados → Reacciones desproporcionadas
- Emociones intensas:
 - Tristeza profunda
 - Vergüenza
 - Culpa



Los Protectores

Los protectores son las partes de nosotros que buscan mantenernos a salvo de situaciones dolorosas, peligrosas o emocionalmente abrumadoras. Estas partes se activan para prevenir que experimentemos sufrimiento o para evitar que nos enfrentemos a emociones dolorosas.

- **Funciones principales:**

- Prevenir el dolor emocional o físico.
- Controlar, evitar o distraer el foco emocional.
- Actuar de manera reactiva frente a experiencias dolorosas pasadas.

- **Comportamientos comunes:**

- **Evitación:** Alejarse de situaciones o pensamientos que causan miedo o dolor.
- **Perfeccionismo:** Intentar hacer todo perfectamente para evitar críticas o fracasos.
- **Agresión o defensividad:** Actuar de forma agresiva o defensiva para protegerse de cualquier amenaza percibida.

- **Desafío:** Aunque los protectores tienen buenas intenciones, a veces sus estrategias no son efectivas y pueden crear más problemas, como ansiedad o distanciamiento emocional.



TIPOS DE PROTECTORES

POLICIAS

Los protectores preventivos son las partes que intentan prevenir que los exiliados se activen o que el dolor emocional se manifieste. Su principal objetivo es mantenernos a salvo evitando que nos enfrentemos directamente a las emociones dolorosas o situaciones traumáticas.

BOMBEROS

Los bomberos son las partes protectoras que actúan rápidamente cuando los exiliados ya se han activado, tratando de apagar o suavizar el sufrimiento de inmediato. A diferencia de los protectores preventivos, que actúan antes de que surja el dolor, los bomberos entran en acción una vez que el dolor o las emociones abrumadoras ya están presentes.



FUNCIONES DE LOS POLICIAS

- **Anticipar y evitar el dolor:** Se enfocan en evitar que experimentemos sufrimiento al prevenir ciertas situaciones o reacciones emocionales.
- **Establecer barreras emocionales:** Pueden generar una desconexión emocional para evitar enfrentarse a lo que duele. Esto puede manifestarse como frialdad emocional o distanciamiento de otras personas.
- **Control y perfeccionismo:** Los protectores preventivos pueden manifestarse en una necesidad excesiva de control sobre nuestras emociones y circunstancias, buscando crear un ambiente seguro a través de la organización y el perfeccionismo.



EL PERFECCIONISTA

Esta parte busca controlar todo lo que está a su alrededor, asegurándose de que todo se haga de manera impecable para evitar el fracaso o el rechazo.



EL CONTROLADOR

Intenta gestionar todas las áreas de la vida para evitar que surjan imprevistos o situaciones que puedan activar el dolor emocional.



EL DESCONECTADO

Esta parte se desconecta emocionalmente de los demás o de uno mismo para evitar sentir dolor. A veces se muestra como alguien que “no se deja afectar” por nada.





FUNCIONES DE LOS BOMBEROS

- **Reacciones impulsivas:** Los bomberos tienden a actuar de manera impulsiva para evitar el dolor emocional, a menudo sin considerar las consecuencias a largo plazo.
- **Cualquier acción que calme el dolor:** Pueden recurrir a conductas adictivas, destructivas o auto-sabotaje (como comer en exceso, beber alcohol, consumir drogas, o involucrarse en relaciones tóxicas) con el fin de apagar el dolor inmediato.
- **Emociones intensas:** Los bomberos pueden expresar emociones de manera explosiva o desmedida, como ira, ansiedad o tristeza profunda, para distraer la mente del dolor emocional.



NO RESUELVEN EL PROBLEMA: LO EMPEORAN

EL ADICTO

Esta parte busca una distracción inmediata, como el abuso de sustancias o comportamientos compulsivos, para disminuir el sufrimiento.



EL AGRESIVO

Cuando el dolor emocional se vuelve insoportable, esta parte puede manifestarse como ira explosiva, buscando “desahogar” el sufrimiento a través de la agresividad.



EL RUMIATIVO

Esta parte puede manifestarse como conductas de desobediencia o rechazo, como una forma de luchar contra el dolor o las expectativas externas.





Papel Crucial de los Protectores

- Función principal: Autoprotección emocional.
 - Protegen de dolor emocional, traumas pasados y situaciones difíciles.

Activación Excesiva de los Protectores

- Consecuencias:
 - Bloquean la conexión con emociones auténticas.
 - Impiden la sanación de las heridas del pasado.
 - Generan estrategias defensivas que dificultan el crecimiento personal.

El Trabajo Terapéutico en IFS

- Entender las funciones de los protectores.
- Explorar el rol de los protectores en nuestra psique.
- Trabajar en formas más saludables de lidiar con el dolor.
- Reducir la necesidad de estrategias defensivas que bloquean el proceso de sanación y crecimiento.

MAPA INTERNO TÍPICO ANTE EL MIEDO

Parte protectora proactiva (policías)

☞ Controla, planifica, evita riesgos.

🗣️ “No lo hagas, podrías fallar.”

🛡️ Intenta prevenir que algo salga mal.

Parte exiliada (guardianes del dolor)

☞ Es el núcleo emocional.

👧 Heridas no resueltas: rechazo, abandono, humillación...

😭 Carga emociones intensas: vergüenza, pánico, tristeza.

Parte protectora reactiva (bomberos)

☞ Aparece si el miedo se intensifica.

🚒 Distracción, evitación, impulsividad.

🗣️ “¡Sal de aquí ya! ¡No pienses más!”

Yo Adulto

☞ Nuestra capacidad de estar presentes con calma y compasión.

🧘 Lidera el sistema interno cuando puede acompañar a las partes.

¿Qué pasa cuando sentimos miedo?

 Camino automático: Protectores al mando

- El miedo activa respuestas de defensa:
 - Control, huida, bloqueo, crítica interna...
- Protectores quieren evitar el dolor.
- Resultado: Reacción rápida, sin escucha interna.



Camino consciente: El Yo Adulto se hace presente

- Pausamos, respiramos, observamos el miedo.
- Preguntamos con curiosidad:
- “¿Qué parte está sintiendo esto? ¿Qué necesita?”
- El Yo adulto se conecta con el miedo con:
 - Calma
 - Claridad
 - Compasión



"El miedo es una llamada interna: o respondemos con protección o respondemos con presencia."

Señales de que el Yo adulto (capitán) está presente:

- No hay juicio hacia el miedo.
- Sientes miedo y una parte de ti tranquila.
- Puedes escuchar a tus partes con cariño.
- No quieres eliminar el miedo, sino comprenderlo.

15 pasos para gestionar el miedo



Manejar el miedo desde tu Yo Adulto, esa parte equilibrada y sabia dentro de ti. A través de estos pasos, aprenderás a ver el miedo no como un enemigo, sino como una señal que puedes escuchar, comprender y gestionar de manera saludable para tu crecimiento personal y bienestar emocional.

1

Escuchar al miedo



👉 El primer paso no es cambiar el miedo, sino escucharlo con curiosidad y respeto.

🧠 No lo juzgamos. No lo evitamos. Lo reconocemos como parte de nosotros.

🎯 No somos el miedo, pero una parte nuestra lo siente.

2

Localizarlo en el cuerpo



- 🧘 ¿Dónde se siente este miedo en tu cuerpo?
- 💭 ¿Tiene forma, temperatura, color o textura?
- 🔍 Escuchar desde lo corporal ayuda a conectar con la parte.

Respirar profundamente: Tómame un momento para calmar tu cuerpo y tu mente con respiraciones profundas y lentas.

3

Nombrar e identificar la parte



 Puedes decir internamente:

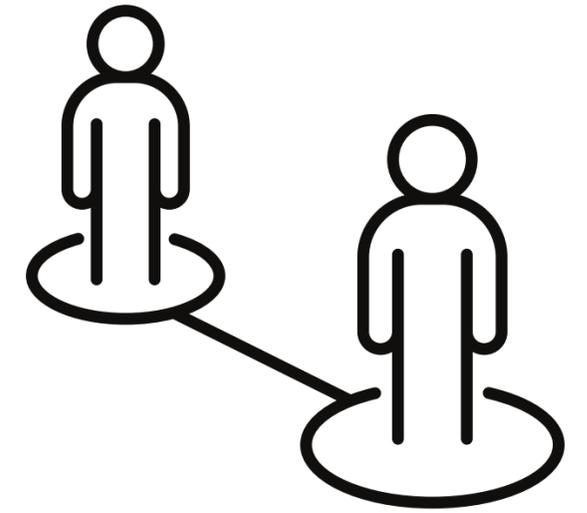
- “Hay una parte de mí que tiene miedo a...”
- “Una parte mía se siente muy asustada cuando...”

 Nombrar genera conciencia y separación amable.

Identificar la fuente del miedo: Trata de entender de dónde proviene el miedo. ¿Está relacionado con una parte exiliada o con un protector que está tratando de mantenerte a salvo?

4

Establecer distancia y relación



👁️ Observa esa parte desde un espacio de respeto.

👐 “Yo no soy esa parte, pero puedo estar con ella.”

💡 Crea espacio para el diálogo.

Desde el Yo Adulto, observa el miedo con curiosidad, sin etiquetarlo como algo negativo o algo que debe ser evitado.

5

Agradecer a la parte



💬 “Gracias por tratar de protegerme.”

❤️ Toda parte tiene una intención positiva, aunque a veces su forma sea desadaptativa.

🙏 El agradecimiento abre la conexión.

6

Preguntar su propósito



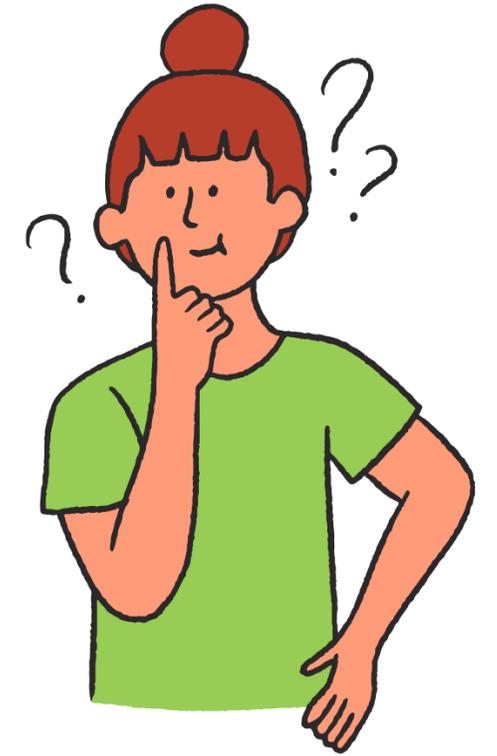
- ? "¿Qué estás intentando evitar?"
- ? "¿Qué me estás protegiendo de sentir?"
- 🧭 La parte con miedo casi siempre está protegiendo a otra parte herida.

Hazlo desde el Yo Adulto, de manera calmada y comprensiva.

7

Reformular la amenaza

Desde el Yo Adulto, redefine lo que está causando miedo. ¿Es una amenaza real o percibida? Ajusta tu perspectiva.



8

Habla con la parte de ti que está experimentando el miedo



Hazlo desde el Yo Adulto, de manera calmada y comprensiva.

Reasegurar a la parte miedosa: Ofrece palabras de calma a la parte miedosa. Hazle saber que ahora estás en control, que la situación es diferente a la del pasado y que estás a salvo.

9



Desactivar el exceso de activación:

Si el miedo es desproporcionado, utiliza herramientas de autocuidado como respiración consciente, movimiento o anclajes sensoriales para reducir la intensidad.

10



Validación y acompañamiento

💛 “Entiendo por qué estás aquí.”

🌟 “Tiene sentido que hayas hecho lo que hiciste.”

🔄 Validar no es reforzar el miedo, es reconocer la intención positiva.

11

Evitar la huida o la lucha

El Yo Adulto sabe que huir o luchar no son siempre soluciones efectivas. Mantente presente y sereno mientras gestionas el miedo.



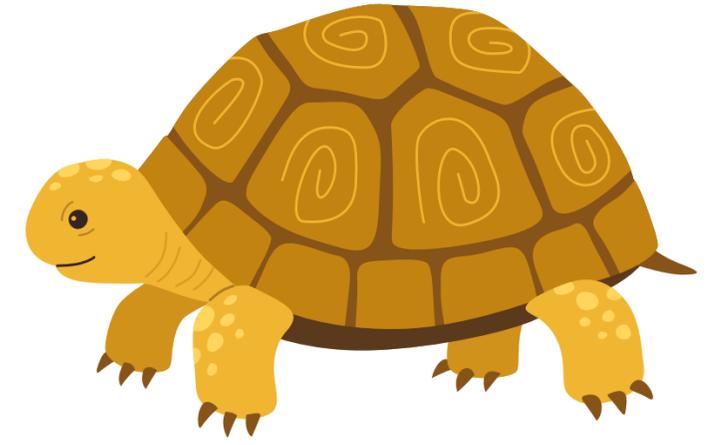
12



No forzar: observar y cuidar

-  No hay que empujar a las partes a cambiar.
-  Solo observarlas con presencia y cuidado.
-  El sistema interno se regula cuando se siente seguro.

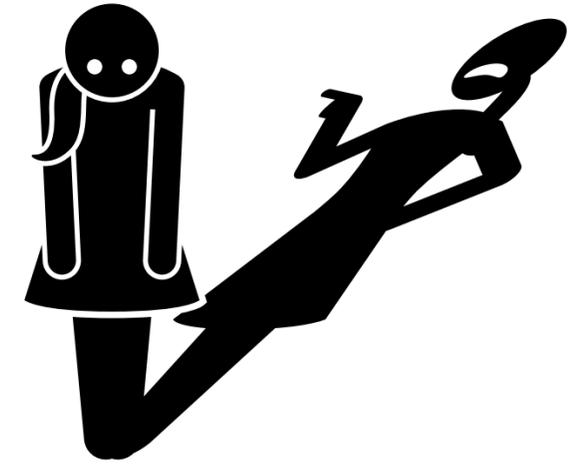
13



Ir despacio = ir profundo

-  Despacio no es sinónimo de poco.
-  Cuanto más seguro es el ritmo, más profunda es la transformación.
-  Honra el tiempo de cada parte.

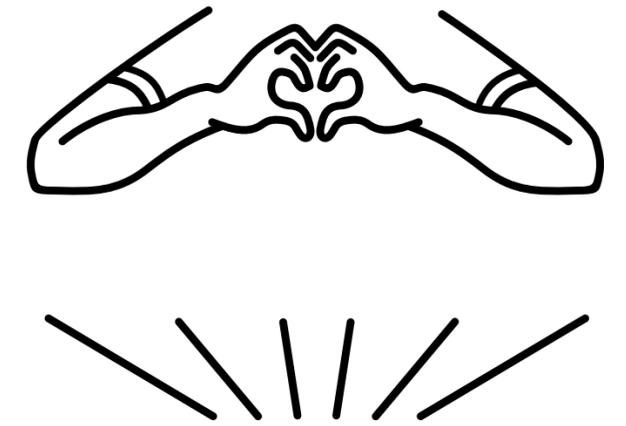
14



Escuchar a todas las partes

- 🧩 A veces aparecen críticas, impaciencia o prisa.
- 🧠 “Hay una parte que no quiere que escuche a la parte con miedo.”
- ➡ Escuchar también a esas partes protectoras que interfieren.

15



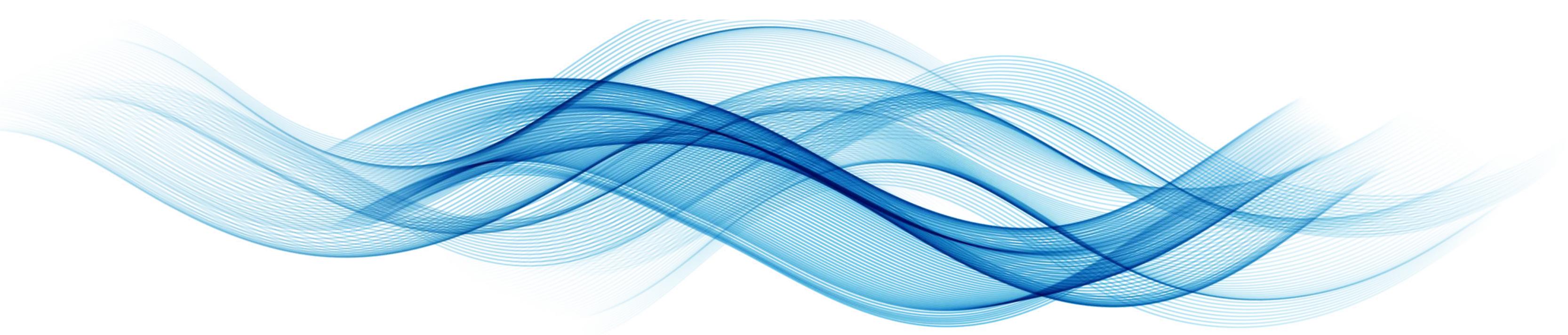
Cierre de la conversación interna

💬 “Gracias por hablar conmigo hoy.”

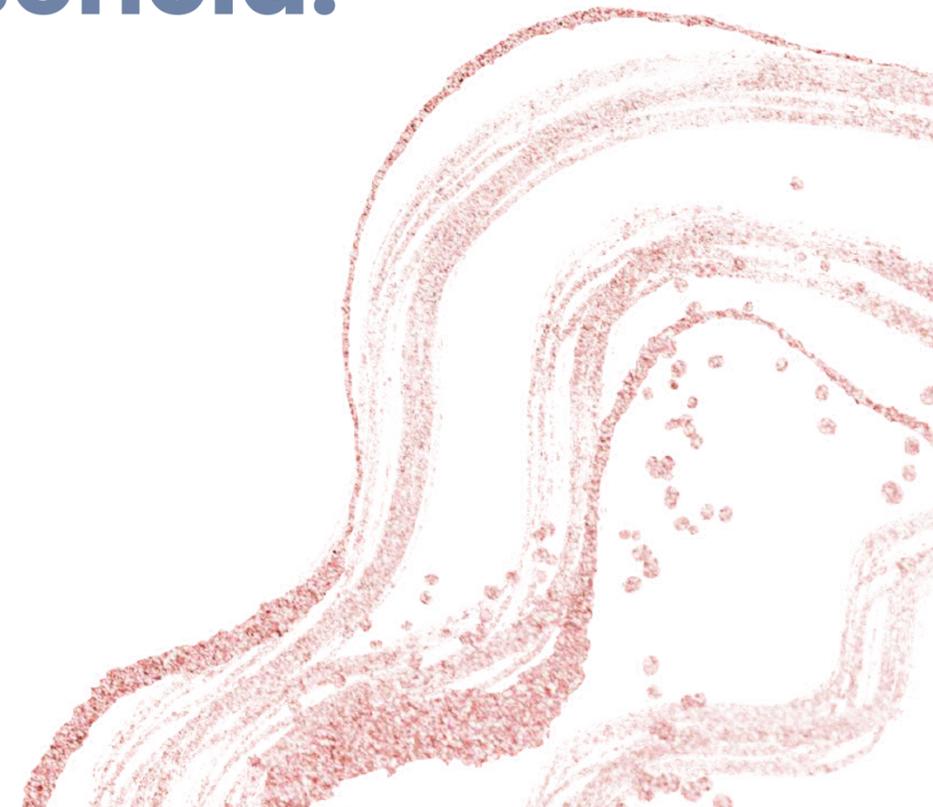
👤 “Seguiré en contacto contigo.”

🌿 El cierre cuidadoso refuerza la confianza entre el yo adulto y las partes.

Seguir practicando: Reconoce que manejar el miedo desde el Yo Adulto es un proceso. La práctica constante fortalece tu habilidad para estar en control y en calma ante cualquier situación.



"El miedo es una llamada interna: o respondemos con protección o respondemos con presencia."



Has aprendido a mirar tus miedos desde una perspectiva nueva: no como enemigos a evitar, sino como partes internas que necesitan ser vistas, escuchadas y comprendidas.



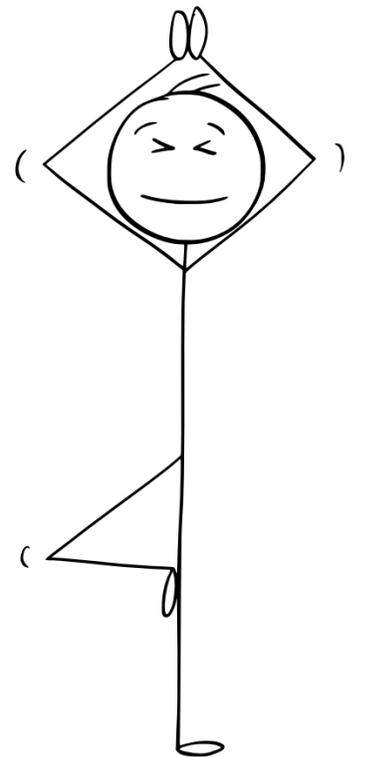
Lo esencial para llevarte del taller

- El miedo no es debilidad, es una señal que merece atención.
- Dentro de ti habitan muchas partes, y todas tienen una historia valiosa.
- El capitán o Yo Adulto es tu mejor guía interna: sereno, compasivo, curioso y valiente.



Una invitación para después del taller:

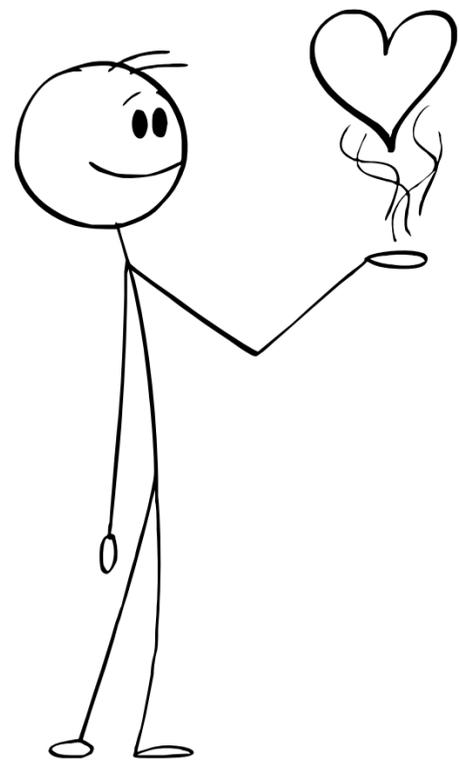
- Sigue explorando tus partes y comprendiendo el papel que han jugado en tu historia.
- Regresa a tu Yo Adulto cada vez que sientas agitación, bloqueo o confusión.
- Relaciónate con tus miedos desde la curiosidad y la comprensión, no desde la lucha o el rechazo.





“Cuando el miedo deja de gobernar tus partes, puedes comenzar a gobernar tu vida desde el amor.”

Gracias por el valor de mirar hacia dentro.



- Ester Redolosi Sánchez
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com



Muchas gracias



