

PILDORA PASO A PASO

30 NOVIEMBRE 24 -31 DICIEMBRE 24



## MÓDULO 6

UN EJERCICIO PRÁCTICO PARA TRABAJAR

# Autoconocimiento e identidad mediante introspección activa

*"Todos somos alguien si se nos permite el tiempo y espacio para descubrirlo"*

CARMEN SORIA SÁEZ

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)



# MODULO 6

## CONTENIDO



DEFINICIONES NECESARIAS

PARA QUÉ SIRVE EVALUACIÓN

PRESCRIPCIÓN EJERCICIO

COMPLETAR EL ANÁLISIS

DIBUJAR EL SISTEMA

**USO PRÁCTICO**

USO AVANZADO

CONCLUSIONES

Ejercicio práctico para trabajar identidad, introspección y autoconocimiento

# MODULO 6

## USO EN LA PRÁCTICA

Aprovechamos una **situación presente** que está sucediendo para **desentrañarla desde el sistema**, con el propósito de descubrir nuevas soluciones

CASO L A

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)



# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

# DEFINIR CLARAMENTE LA SITUACIÓN A TRABAJAR: ENCUADRE



CASO L A

**M.C**

**INTENTOS DE SOLUCIÓN**

**EXPECTATIVAS DE CAMBIO**

**BREVE HISTORIA**

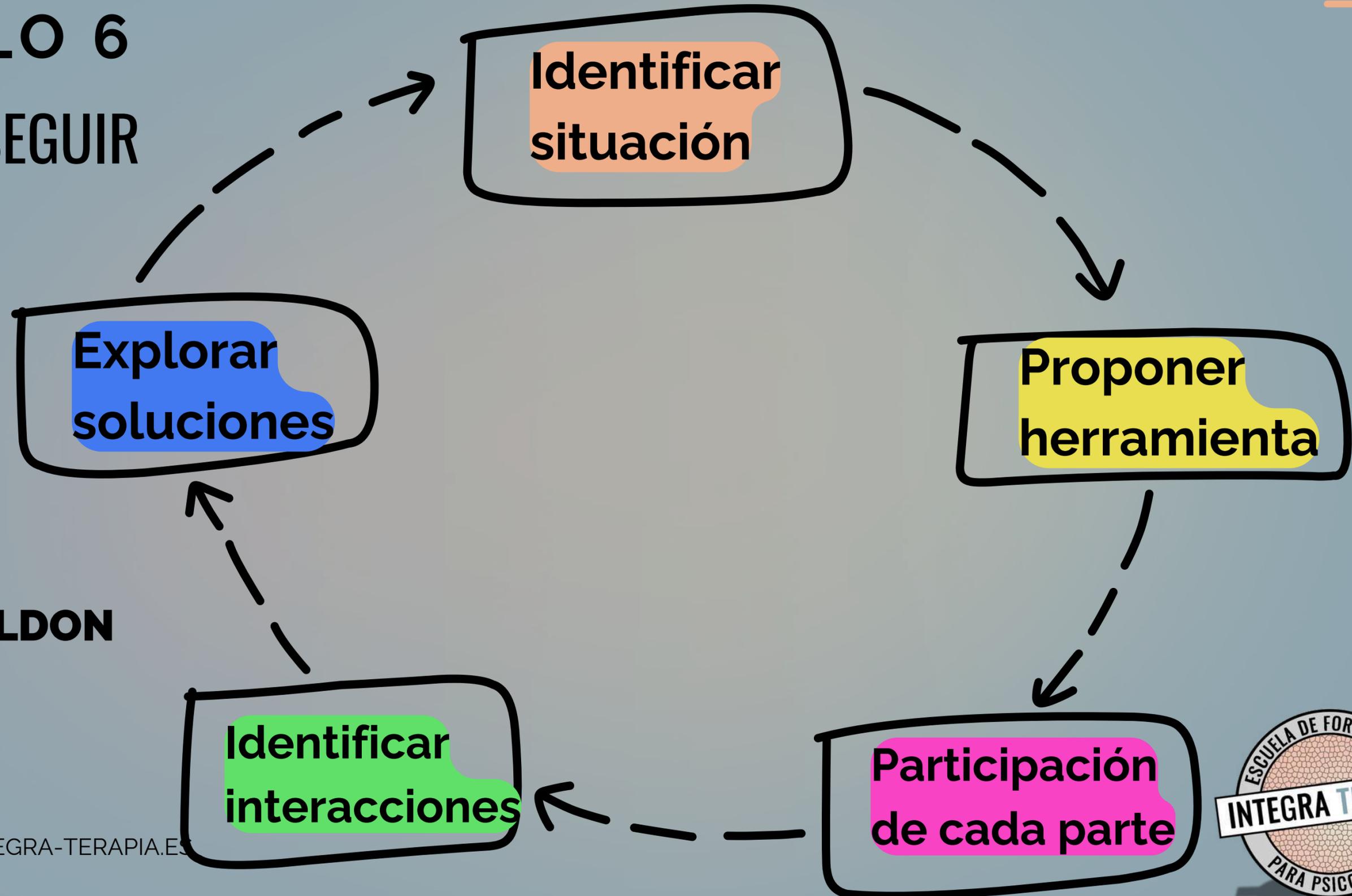
**PARTES PRINCIPALES**

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)



# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR



VIDEO SHELDON

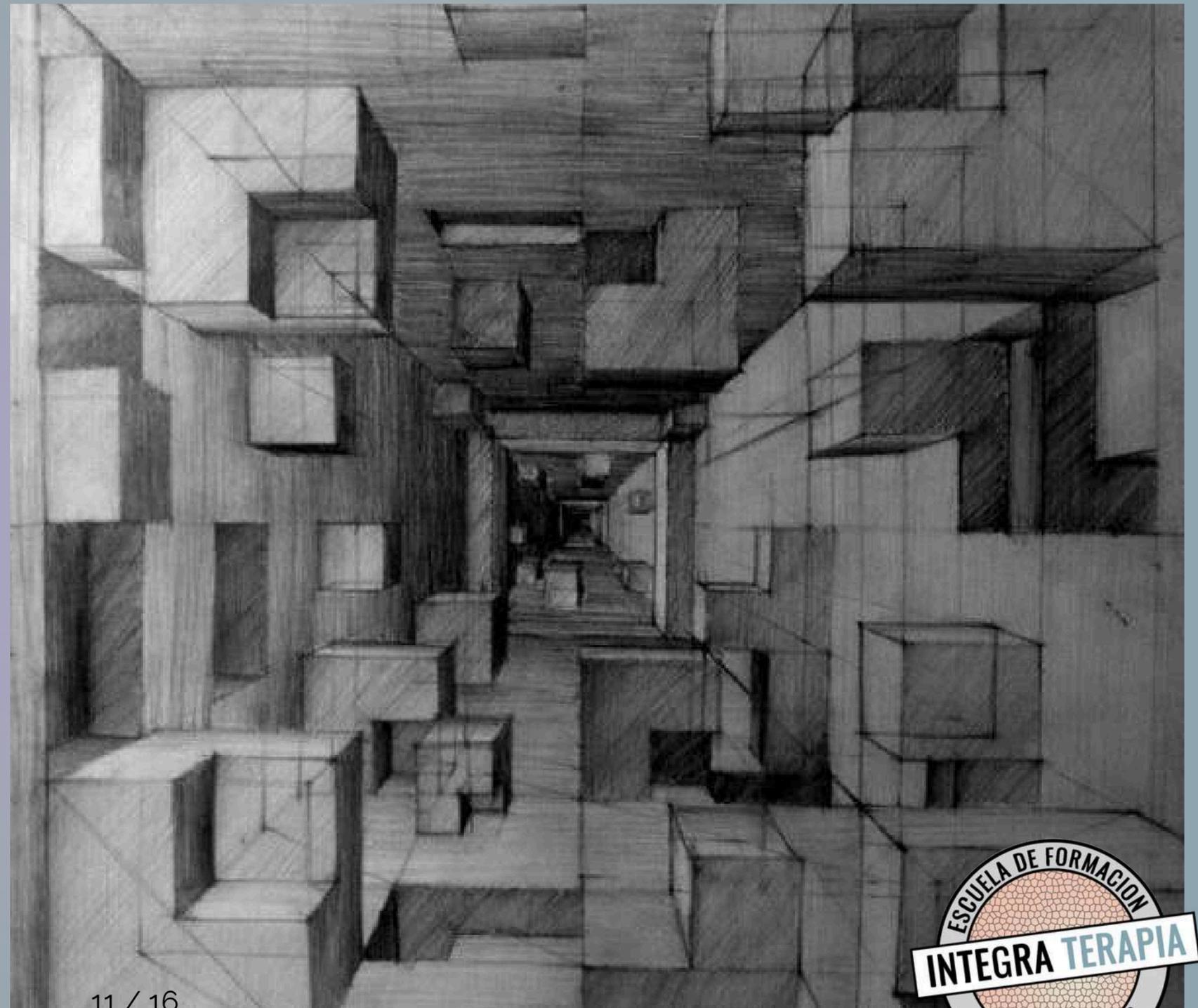


# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

### DEFINIR CLARAMENTE LA SITUACIÓN A TRABAJAR

Situaciones aplicables: cuándo valoramos que el bloqueo en la búsqueda de una solución (repetición de intento fallido) está relacionado con un conflicto entre necesidades básicas



# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

# DEFINIR CLARAMENTE LA SITUACIÓN A TRABAJAR: ENCUADRE

CASO L A

**SITUACIÓN ELEGIDA:** *“Siento que mis compañeras están enfadas porque me voy”*

“Me siento agredida, me culpabilizan sin tener razón, **lo sé pero aun así me afecta**

Es injusto

Tristeza por que no lo sé afrontar bien (lo relacional). **Me quedo bloqueada, no sé responder**

*Madre -te quedarás sola-, va a tener razón, algo hago yo para que pase esto*

Le pregunto a mi marido, me dice que es normal que reaccionen así y que no le de importancia”

# MODULO 6

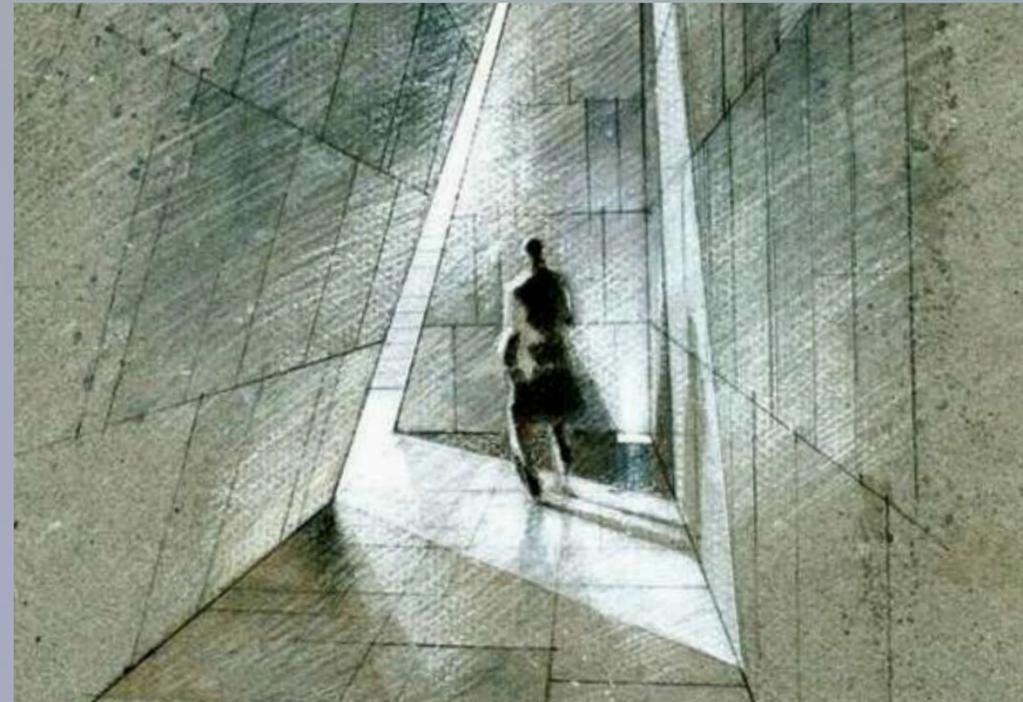
## PASOS A SEGUIR

### PREGUNTAR SI QUIEREN TRABAJARLA DESDE EL SISTEMA DE PARTES (HERRAMIENTA)

El **acuerdo** del paciente es FUNDAMENTAL,  
para que el enfoque de intervención basado  
en el análisis del sistema,  
**no se quede en pura teoría descriptiva**

#### Fobia a las partes

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)



¿Y si en lugar de  
preguntar a tu marido,  
le preguntamos a tu  
sistema interno?

NOTA: EVIDENTEMENTE NO SIEMPRE NOS  
LO PONEN TAN "A HUEVO"



# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

### PLANTEAR ESCENA SEGUN LAS PARTES IMPLICADAS

- 1.- **Objetivos** de cada parte
- 2.- Mecanismo de **afrontamiento**
- 3.- **Partes dominantes y partes rechazadas**

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)



DIFERENCIAR EL TARGET DE LA PERSONA



# MODULO 6 PASOS A SEGUIR



## PLANTEAR ESCENA SEGUN LAS PARTES IMPLICADAS (1)

CASO L A

¿Qué desea cada parte que ocurra en esta situación?. **ESCLARECER OBJETIVOS O NECESIDADES A ALCANZAR**

- Miedosa: que mi madre no tenga razón
- Racional: tener control para no bloquearse y dar una respuesta adulta
- Feliz: cerrar mi etapa laboral sin conflictos, que todo sea fácil
- Crítica: que no me afecte el enfado de los demás hacia mí. Que sean justas
- Sensible: que me entiendan y se pongan en mi lugar



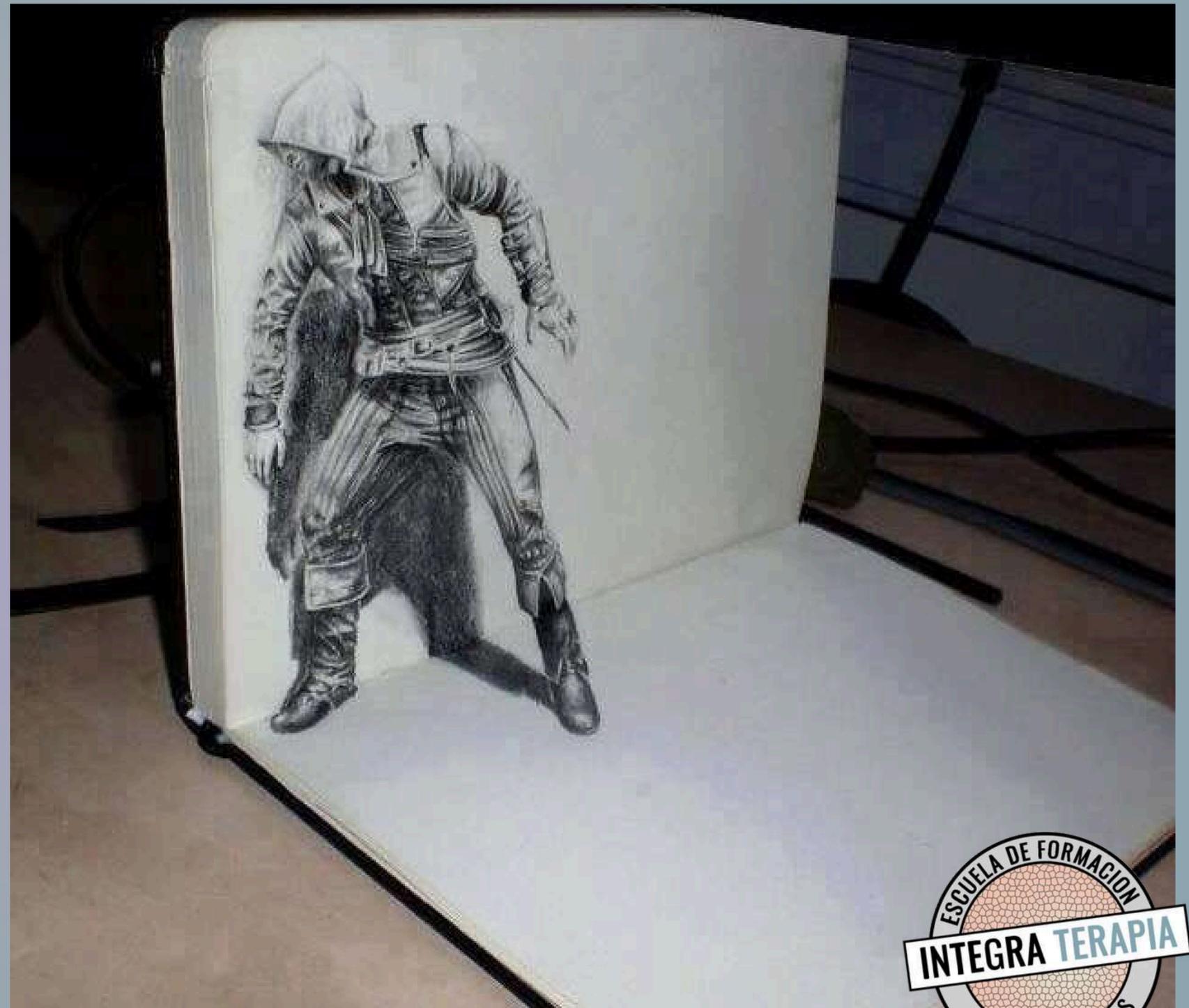
# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

### PLANTEAR LA ESCENA SEGUN LAS PARTES IMPLICADAS (2)

Preguntar para **entender como cada parte lee y reacciona a la situación**

- *Valor adaptativo*
- *Mecanismo de afrontamiento*



# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

### PLANTEAR LA ESCENA SEGUN LAS PARTES IMPLICADAS (2)

#### CASO L A

- Miedosa: colapso, **bloqueo**
- Racional: análisis de objetivos, frialdad, ambición, **lucha**
- Feliz: amor, alegría, compasión, **cesión** (rabieta)
- Crítica: **rendición** (hacerse cargo del trabajo de los demás, para que no se la pueda criticar)
- Sensible: **huida** (negar sus necesidades emocionales de coregulación)



*“Cada paciente, cada persona, tiene una novela detrás y, si no la ves, es que simplemente no sabes leerla”*

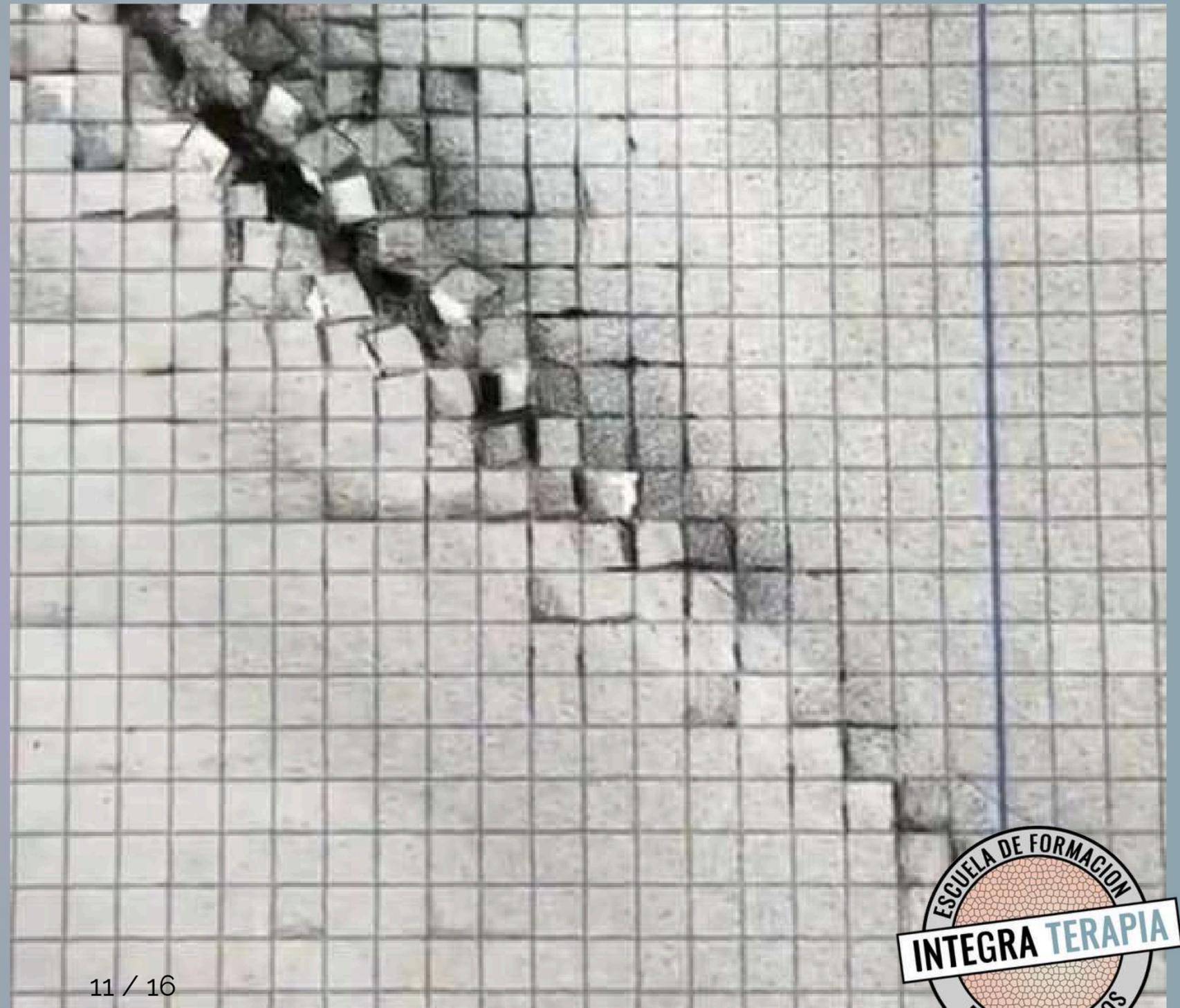
# MODULO 6

## PASOS A SEGUIR

### BUSCAR SOLUCIONES NUEVAS

Se va conduciendo al sistema a que desde la **colaboración, comprensión y aceptación**, se plantee otras soluciones posibles que **“valgan a todas las partes implicadas”**

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)



# MODULO 6 PASOS A SEGUIR



## BUSCAR SOLUCIONES NUEVAS alianza, equilibrio y colaboración de partes

### CASO L A

- **La respuesta que dio en el momento** fue una combinación de bloqueo y huida (miedosa y sensible)
- **La respuesta que creía debía dar** estaba entorno a: no entrar en el juego de las compañeras, mantenerse en su lugar, dejar los asuntos lo más cerrados que le fuera posible para perjudicarles lo menos posible. **Alianza parte feliz, crítica y racional**



# MODULO 6 PASOS A SEGUIR



## BUSCAR SOLUCIONES NUEVAS alianza, equilibrio y colaboración de partes

CASO L A

- **SOLUCIÓN NUEVA:** principalmente incorporar a la parte sensible en la solución y reducir la voz de la parte feliz. “Comportarse como ella siente que es realmente”
  - **conectar con el malestar** de sus compañeras desde una posición segura para ella. No enrocarse en solución “pensar en mi misma”. Parte *Sensible no huida*
  - **reunirlas y expresarle que comprende “lo problemático” de su salida.** Expresar sus motivos con sinceridad y sin justificarse. Preguntarles que necesitan de ella. *Parte sensible*
  - **calmar a la parte crítica,** *nueva oportunidad,* no rendirse ante su necesidad de que la comprendan



# MODULO 6 PASOS A SEGUIR

## BUSCAR SOLUCIONES NUEVAS alianza, equilibrio y colaboración de partes

CASO L A

- **contar con la racional de otra manera**, no hacerles el curro que ella cree que necesitan, sino responder a lo que sus compañeras realmente necesiten (dentro de lo razonable)
- **reducir la frustración de la parte feliz**, desde tomar contacto amable y confiado con la realidad. Para que algo sea “fácil”, se debe de partir de una histórico “fácil”, haber construido una base coherente con lo que pides ahora. Ej. comunicación, intimidad, delegación de funciones. *Realidades ensoñadas vs realidades posibles. No darle riendas suelta en un momento tan importante*



# PÍLDORA PASO A PASO



## Nos vemos en el siguiente video

Para cualquier duda o sugerencia, puedes ponerte en contacto conmigo en este mail:

**[consultacarmensoria@gmail.com](mailto:consultacarmensoria@gmail.com)**



[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)

