

# Tu Sistema de Protección

Comprendiendo a tus partes: Máscaras, Ego y Facetas.

En el modelo IFS (**Sistemas de la Familia Interna**), entendemos que lo que llamamos "Ego" o "Máscara" no es un enemigo. Son **Partes Protectoras** de tu psique que asumieron roles extremos para que no sufrieras.

## 1. LOS GERENTES: EL CONTROL DIARIO (PROTECTORES PROACTIVOS)



Son tus protectores **proactivos**. Trabajan día y noche para organizar tu vida de tal manera que la herida nunca sea tocada. Son perfeccionistas, controladores, complacientes o intelectuales. Buscan estabilidad y seguridad a toda costa.

**Cómo actúan:** *Planifican, critican, trabajan en exceso, complacen a los demás, intelectualizan. Intentan controlar el mundo externo para mantener la paz interna.*

**Su lema:** *"Si lo controlo todo, nunca más nos lastimarán".*

## 2. LOS BOMBEROS: LA REACCIÓN EXTREMA (PROTECTORES REACTIVOS)



Son protectores **reactivos**. Saltan a escena cuando el plan del Gerente falla y empiezas a sentir dolor emocional. Su misión es apagar el "incendio" emocional inmediatamente, sin importar las consecuencias o el daño colateral. Usan distracciones extremas como comer en exceso, ira explosiva, dormir todo el día, compras compulsivas o vicios.

**Cómo actúan:** *Son impulsivos, intensos y buscan la gratificación o el alivio inmediato. No piensan en el futuro, solo en detener el dolor AHORA.*

**Su lema:** *"¡Hay que anestesiarse este dolor AHORA mismo!".*

## NOTA SOBRE LOS EXILIADOS (PRÓXIMAMENTE)



Detrás de estos protectores están las partes vulnerables que cargan el dolor original (las Heridas). Por ahora, **nuestro objetivo no es abrir esa puerta**. En el Módulo 4 aprenderemos a acercarnos a ellos con seguridad. Hoy, nos enfocamos en aprender a dialogar con los Protectores para que dejen de decidir por ti de manera automática.

## Mapa de Comportamientos

Diferenciando entre prevención (Gerente) y reacción (Bombero).

Usa esta tabla para identificar en qué "modo" está operando tu herida. ¿Estás tratando de controlar (Gerente) o estás reaccionando a un desborde (Bombero)?

Máscara	Modo Gerente (Preventivo)	Modo Bombero (Reactivo)
<b>Huidizo</b> (Rechazo)	Se vuelve invisible, no opina, se refugia en libros/trabajo, intelectualiza para no sentir.	Ataque de pánico, desmayo, huida física real, desconexión total de la realidad (irse al mundo astral), drogas.
<b>Dependiente</b> (Abandono)	Complace a todos, se adapta cual camaleón, pide consejos, se hace "el pobrecito" sutilmente.	Crisis de llanto histérico, enfermarse súbitamente, aferrarse físicamente a alguien, amenazar con hacerse daño.
<b>Masoquista</b> (Humillación)	Se carga de responsabilidades ajenas, es el "salvador", se ríe de sí mismo antes que otros lo hagan.	Atracones de comida (bulimia), ensuciarse, ponerse en situaciones degradantes, bloqueo total (no poder moverse).
<b>Controlador</b> (Traición)	Organiza, prevé el futuro, seduce, verifica todo, muestra fuerza, impone su opinión rápidamente.	Ira explosiva, romper la relación abruptamente, mentiras compulsivas para salvar imagen, venganza.
<b>Rígido</b> (Injusticia)	Perfeccionismo obsesivo, orden extremo, frialdad, cruzar brazos, justificarse lógicamente.	Agotamiento total (burnout), compras compulsivas (premio), cortar la relación fríamente, crítica destructiva.

"Recuerda: Tu protector no eres TÚ. Es una parte de ti que aprendió a actuar así para sobrevivir."

# Ficha de tu Protector Principal

Ponle nombre para dejar de identificarte con él.

Lise Bourbeau sugiere personificar al Ego. Elige la máscara que más domina tu vida (la que te mete en más problemas) y completa esta ficha. Al nombrarla, creas una distancia saludable (desfusión).

### Ideas para nombres:

- *Rígido*: Justo, Robocop, La Maestra, Doña Perfecta.
- *Controlador*: El General, La Jefa, Ojo de Halcón, El Guardián.
- *Dependiente*: Chiquitín, El Desvalido, Pegajoso.
- *Huidizo*: El Fantasma, El Astronauta, La Sombra.
- *Masoquista*: Madre Teresa, El Burrito de Carga, El Mártir.

### 1. IDENTIDAD

Mi principal protector se llama: \_\_\_\_\_

### 2. SU ROL DE GERENTE (DÍA A DÍA)

Actúa manejando situaciones difíciles para mí llevándome a:

---

---

(Ej: Organizar la vida de todos, no opinar para no molestar, ser perfecto en el trabajo...)

### 3. SU ROL DE BOMBERO (EMERGENCIA)

Cuando la situación me desborda emocionalmente, me lleva a reaccionar:

---

---

(Ej: Gritar, comer compulsivamente, enfermarme, encerrarme en mi cuarto...)

### 4. SU INTENCIÓN POSITIVA

En el fondo, sé que esta parte hace todo esto porque intenta protegerme de:

---

# Protocolo de Diálogo

Cómo retomar el mando desde el Adulto (Self).

- 1 Encontrar (Find)**  
Nota el cambio. "¿Dónde siento esta reacción? ¿Es un nudo, calor, una voz?"
- 2 Enfocar (Focus)**  
Dirige tu atención hacia esa parte. Conecta internamente sin juzgar.
- 3 Describir (Flesh Out)**  
¿Cómo se ve? ¿Qué edad tiene? Dale forma a tu protector.
- 4 Sentir Hacia (Feel Toward)**  
¿Qué sientes por esta parte? Si hay crítica, pide espacio para sentir curiosidad.
- 5 Establecer Amistad (BeFriend)**  
Pregúntale: "¿Qué intentas hacer por mí?". Valida su esfuerzo y buena intención.
- 6 Miedos (Fear)**  
Pregúntale: "¿Qué temas que pasaría si dejaras de hacer este trabajo?". Escucha su respuesta.

### ANALOGÍA: LA CONSOLA DE CONTROL

Recuerda la película "**Intensamente**". En tu cabeza hay una consola de control con botones.

**Tus Protectores (Ego):** Son como Furia, Miedo o Desagrado. Cuando ven peligro, corren y aprietan todos los botones frenéticamente, tomando el control total para "salvarte" de lo que consideran una catástrofe.

**El Self (Tú):** Eres la Alegría serena, la consciencia observadora. Tu trabajo no es echar a Furia o a Miedo de la sala de control, sino calmarlos, agradecerles su alerta, y pedirles suavemente que suelten los controles para que tú puedas manejar la situación con sabiduría y calma, integrando todas las emociones sin que ninguna secuestre el mando.