

Nuestra parte capaz de abrazar el resto de partes.

Estoy aquí. Soy calma y compasión. No necesito forzar nada: escucho, abrazo y guío.



@yeyes_psicosex

EL SELF

La parte que intenta prevenir el malestar controlando, anticipando o exigiendo



@yeyes_psicosex

MANAGER

La parte que apaga el dolor rápido, para dejar de sentirlo.



@yeyes_psicosex

BOMBERO

La parte sensible que contiene todo el dolor y la carga emocional de nuestras experiencias más duras.



@yeyes_psicosex

EXILIADA

Te empujo a hacerlo perfecto para que nadie te critique. Creo que solo así estarás a salvo.



@yeyes_psicosex

LA EXIGENTE MANAGER

Si lo mantengo todo bajo control, nada dolerá. No sé descansar: vigilo para protegerte.



@yeyes_psicosex

LA CONTROLADORA MANAGER

Organizo, reviso y anticipo. Quiero evitar sorpresas que puedan activarte.



PLANIFICADORA MANAGER

Te señalo errores constantemente y te juzgo para que no vuelvas a sufrir.



CRÍTICA INTERNA MANAGER

**Cargo con más de lo que
puedo porque temo que,
si no lo hago, te
rechacen o te culpen.**



@yeyes_psicosex

**RESPONSABLE DE TODO
MANAGER**

**Huyo, desconecto
emocionalmente, me
distrairo. Lo que sea
para que no sientas eso
tan intenso.**



@yeyes_psicosex

**LA EVITADORA/DESCONECTADORA
BOMBERO**

**Actúo sin pensar para
bajar la emoción de golpe.
Mi objetivo es que deje de
doler YA.**

Busco alivio en
sustancias o acciones
que palian el dolor y la
ansiedad.



@yeyes_psicosex

**LA IMPULSIVA/ADICTA
BOMBERO**

**Digo que sí aunque
quiera decir que no.
Quiero que nadie se
enfade contigo.**



@yeyes_psicosex

**LA COMPLACIENTE
BOMBERO**

Me enfado para poner distancia y proteger la vulnerabilidad que hay detrás.



@yeyes_psicosex

**LA ENFADADA
BOMBERO**

Apago todo lo que sientes para que puedas seguir funcionando.



@yeyes_psicosex

**LA ENTUMECIDA
BOMBERO**

Me quedé congelada en un momento difícil. Necesito que vengas a buscarme con calma.



@yeyes_psicosex

**LA PEQUEÑA
EXILIADA**

Soy la que sintió dolor y no supo dónde ponerlo. Solo quiero que me escuches sin miedo.



@yeyes_psicosex

**LA HERIDA
EXILIADA**

Cargo con la sensación de 'soy mala', 'soy insuficiente'. No es mía, pero la aprendí. Tiene acumulada la vergüenza del trauma, algo que nos hizo sentir que "había algo malo" en nosotras.



@yeyes_psicosex

LA AVERGONZADA EXILIADA

Vivo en alerta porque antes no había nadie que me protegiera



@yeyes_psicosex

LA ASUSTADA EXILIADA

Llevo la pérdida, la soledad y los duelos que no se pudieron sentir



@yeyes_psicosex

LA TRISTE EXILIADA

Cuando marco un límite, protejo a mis partes y les digo: no tengo por qué volver a vivir



@yeyes_psicosex

EL LÍMITE SANO

**Sentir no es peligroso.
Estoy aprendiendo a sostenerme desde dentro.**



@yeyes_psicosex

LA VULNERABILIDAD PERMITIDA

Veo a todas mis partes sin fusionarme con ellas. Puedo escucharlas sin dejar de ser yo.



@yeyes_psicosex

LA OBSERVADORA

Acojo, conecto y reparo. Cada parte tiene un lugar y un propósito en mí.



@yeyes_psicosex

LA INTEGRADORA

Guarda el rechazo de las experiencias traumáticas. Siente que no es digna de mostrarse.



@yeyes_psicosex

LA RECHAZADA EXILIADA

**Intenta utilizar la mente
para adivinar el futuro y
hacerlo predecible.**

@yeyes_psicosex



LA PREOCUPADA MANAGER

**Estoy pendiente de todo:
de que la gente
descanse, no le falte
nada, de que estén bien.**

A veces me
agoto y me
olvido de mí,
pero mi
intención
siempre es
protegerte con
cariño.

@yeyes_psicosex



LA CUIDADORA MANAGER