

# TRAUMA: IFS Y EL SISTEMA NERVIOSO

Sistemas de la Familia Interna

Teoría Polivagal

## PROTECTORES RENDIDOS

**COLAPSO:** ej. fatiga crónica, despersonalización, desmayo, narcolepsia, migrañas, deseo de ser olvidado o morir.

**SOMETIMIENTO:** ej. depresión, apaciguamiento, resignación, retraimiento, obediencia, adicciones adormecedoras.

## EXILIADOS

La carga abrumante causa fragmentación.

Sin apoyo para regularse y recuperarse, las partes que cargan **terror, duelo, ira, vergüenza, pánico y desolación** son desterradas. Generalmente jóvenes, quizás síntomas físicos, continúan tratando de ser escuchadas y ayudadas. Se reactivan con eventos similares.

**PROTECTORES** - Ya sea **DIRECTIVOS** proactivos o **BOMBEROS** reactivos - utilizan la estrategia original para mantener alejado el dolor de los **EXILIADOS**.

## PROTECTORES REPARADORES

ej. hipervigilancia, control, TOC, abandono, rebelión, ansiedad, prisa, perfeccionismo, refuerzo, hiperactividad, crítica, mentir, impulsividad, adicciones conductuales.

## DIRIGIDO POR EL SELF

Las partes pueden relajarse y trabajar en equipo. Las necesidades, los sentimientos y los límites saludables son bienvenidos. Juego, confianza, crecimiento, espontaneidad, intimidad, aprendizaje, descanso y sanación.

## SELF

(alma / esencia / ser esencial)  
Una reserva consciente y corporal de curiosidad, compasión, calma y conexión. Ser no hacer.

rendido

**COLAPSO**  
Vagal Dorsal (SNP)

**SOMETIMIENTO**  
Hipo-excitado (SNS)

Buscando seguridad por **DESCONEXIÓN**

**CONGELACIÓN**  
hiper-hipo abumado

reparación

**PELEAR**

**HUIR**

SN Simpático  
Híper-abrumado

Buscar estar a salvo a través de la **ACCIÓN**

flujo

**A SALVO Y CONECTADO**

Ventral vagal (SNP)  
fluyendo con otros estados del SNA

**CO-REGULACIÓN**  
con uno mismo y con los demás

NO PUEDO

ME DUELE

YO DEBO

YO PUEDO

YO SOY

SUPERVIVENCIA

RESILIENCIA

LA ESPIRAL de SOBREVIVIR/PROSPERAR