



Embrace the Change
Counseling

Descubre Tus Partes Internas

Un cuaderno de trabajo gentil de autodescubrimiento para cultivar autocompasión y sanación emocional

Explora la Crítica Interna, la Protectora, la Niña Herida y tu Yo Sabio a través de la reflexión, el arte y la curiosidad consciente.



Creado por Alba Reynoso, LCSW, ATR-BC
Embrace the Change Counseling

Bienvenida

Comienza con curiosidad, alejando el juicio.

¿Alguna vez has notado que una parte de ti quiere avanzar mientras otra parte quiere esconderse? **Este cuaderno de trabajo te invita a explorar gentilmente cuatro experiencias internas comunes: la Crítica Interna, la Protectora, la Niña Herida y el Yo Sabio.**

Este es un recurso de autorreflexión inspirado en conceptos de partes internas e Internal Family Systems (IFS). Fue creado con fines educativos y de reflexión personal; no sustituye la psicoterapia, el diagnóstico, la atención en crisis ni un tratamiento individualizado. Si alguna reflexión se siente abrumadora, haz una pausa, regresa al presente y considera comunicarte con un terapeuta profesional licenciado.

Cómo usar este cuaderno de trabajo

- Avanza despacio. No necesitas completar todo en una sola vez.
- Elige palabras, colores, imágenes o símbolos que se sientan verdaderos para ti.
- Si una pregunta se siente demasiado intensa, puedes saltarla y regresar más tarde.
- Usa los espacios en blanco para escribir, dibujar o simplemente notar lo que surge.
- Permite que tu Yo Sabio guíe con curiosidad, compasión y cuidado.



Mapa de las Partes Internas

Una forma gentil de escuchar tu mundo interior.

Las partes internas no son problemas que deban eliminarse. Son experiencias internas que muchas veces se desarrollaron para ayudarte a sobrevivir, adaptarte, pertenecer o sentirte a salvo. La meta es escuchar con compasión y permitir que tu Yo Sabio guíe tu sistema interno con más calma y claridad.

Parte	A menudo suena como	Puede estar intentando
La Crítica Interna	“Deberías hacerlo mejor.”	Prevenir rechazo, errores, vergüenza o decepción.
La Protectora	“Mantente ocupada. Mantente en guardia. No sientas demasiado.”	Protegerse del dolor, la vulnerabilidad o el desbordamiento emocional.
La Niña Herida	“Me siento invisible, asustada, sola o insuficiente.”	Mostrarte lo que todavía necesita ternura, ser visto y cuidado.
El Yo Sabio	“Respiremos. Escuchemos. Podemos responder con compasión.”	Traer calma, valentía, claridad y liderazgo amoroso.



Parte 1: Conoce a tu Crítica Interna

La voz que empuja, advierte, compara o corrige.

La Crítica Interna muchas veces cree que la crítica te protegerá del fracaso, la vergüenza, el rechazo o de sentir que no eres suficiente. En lugar de pelear con esta parte, comienza preguntando qué teme que ocurriría si dejara de trabajar tan fuerte.

Dibuja la Crítica Interna como una persona, animal, objeto, color, forma o símbolo. Si se siente útil, dale un nombre a esta parte.

Espacio de arte: dibuja, escribe o crea un collage aquí

Reflexiona

¿Qué dice mi Crítica Interna con más frecuencia?

¿Cuándo está más activa mi Crítica Interna?

¿Qué teme mi Crítica Interna que ocurriría si dejara de criticarme?

¿Qué necesita mi Crítica Interna de mi Yo Sabio?

Mi Crítica Interna está tratando de protegerme de:

Parte 2: Conoce a tu Protectora

La parte que intenta mantenerte a salvo de sentir demasiado.

Las partes protectoras pueden aparecer como ocupación constante, sobrepensamiento, complacencia, alejamiento, control, humor, perfeccionismo o autosuficiencia. Estas estrategias pudieron haberte ayudado en algún momento, aunque ahora se sientan limitantes.

Crea una imagen de tu Protectora. Usa colores, símbolos, texturas o formas que muestren cómo esta parte crea seguridad.

Espacio de arte: dibuja, escribe o crea un collage aquí

Reflexiona

¿Cómo intenta mantenerme a salvo mi Protectora?

¿Qué situaciones activan a mi Protectora?

¿Qué le preocupa más a mi Protectora que pueda ocurrir?

¿Qué necesita mi Protectora para confiar más en mi Yo Sabio?

Mi Protectora está tratando de ayudarme a:

Parte 3: Conoce a tu Niña Herida

La parte tierna que puede cargar miedo, tristeza, soledad o vergüenza.

Una parte más joven puede activarse cuando experiencias actuales tocan dolores antiguos. Esta parte puede necesitar ternura, ser escuchada, recibir seguridad y cuidado, en lugar de presión para “superarlo”.

Dibuja, colorea o crea un collage de tu yo más joven o de un símbolo que represente esta parte tierna. Mantén la imagen sencilla y segura.

Espacio de arte: dibuja, escribe o crea un collage aquí

Reflexiona

¿Cuándo me siento pequeña, herida, invisible o insuficiente?

¿Qué necesita escuchar esta parte más joven de mí?

¿Qué tipo de apoyo faltó en ese momento?

¿Qué apoyo gentil puedo ofrecerle a esta parte ahora?

Querida niña interior:

Parte 4: Conoce a tu Yo Sabio

El centro calmado y compasivo que puede escuchar y guiar.

El Yo Sabio es ese lugar interno que puede responder con compasión, curiosidad, calma, claridad, confianza, valentía, creatividad y conexión. No necesitas forzar esta parte. Puedes invitarla a través de la respiración, el enraizamiento, el arte, el silencio, la oración, la meditación, el movimiento o la conciencia gentil.

Crea un símbolo para tu Yo Sabio. Por ejemplo, puede ser un árbol, una luz, una espiral, una mano, un animal, un color, un paisaje o una forma abstracta.

Espacio de arte: dibuja, escribe o crea un collage aquí

Reflexiona

¿Cómo me habla mi Yo Sabio?

¿Qué me ayuda a acceder a mi Yo Sabio?

¿Cuándo me siento más conectada con esta parte de mí?

¿Qué quiere recordarme hoy mi Yo Sabio?

Mi Yo Sabio quiere que recuerde:

Integrando Tus Partes

Escucha, suaviza e integra.

Ahora que has conocido cada parte, observa cómo interactúan entre sí. Tal vez descubras que la Crítica protege a una Niña Herida, que una Protectora está cansada, o que el Yo Sabio ha estado disponible en silencio todo este tiempo.

Chequeo de las cuatro partes

¿Qué parte se siente más fuerte en este momento?

¿Qué parte necesita más compasión?

¿Qué parte está pidiendo descanso, seguridad o apoyo?

¿Qué acción puedo tomar esta semana para honrar a mi Yo Sabio?

Diálogo entre partes

Escribe un diálogo corto entre tu Yo Sabio y una parte que necesite atención hoy. Permite que el Yo Sabio escuche primero. Luego deja que la parte responda.

Yo Sabio:

Parte:

Yo Sabio:

Parte: _____

Práctica de Cierre y Enraizamiento

Un regreso gentil al momento presente.

Coloca una mano sobre tu corazón o en otro lugar del cuerpo que se sienta de apoyo. Toma tres respiraciones lentas. Luego lee las frases siguientes en voz baja o mentalmente, haciendo una pausa después de cada una.

Puedo escucharme con compasión.

Cada parte de mí merece curiosidad y cuidado.

No tengo que ser perfecta para sanar.

Mi Yo Sabio puede guiarme un paso gentil a la vez.

Reflexión final

¿Qué me llevo de este cuaderno de trabajo?

Continúa Tu Camino de Sanación

El apoyo personalizado puede ayudarte a profundizar.

Comprender tus partes internas es el comienzo de una relación más profunda contigo misma. Cuando aprendes a escuchar con compasión en lugar de juicio, creas espacio para la sanación, la autoconciencia y una transformación duradera.

Si este cuaderno de trabajo resonó contigo, te invito a explorar un apoyo más profundo a través de psicoterapia holística, arteterapia, enfoques basados en mindfulness y servicios integrativos de sanación.



Alba Reynoso, LCSW, ATR-BC
Embrace the Change Counseling

Teléfono: 302-358-6237 | Email: alba@embracechange.com
Sitio web: www.embracechange.com

Creado con fines reflexivos y educativos. Este recurso no sustituye la terapia ni la atención médica o de salud mental.