

Ficha de práctica | Mapa de Partes (IFS)

Usa este caso para identificar partes, su rol, emociones e intenciones.

Caso:

Tengo que decidir si acepto un trabajo nuevo. Es una gran oportunidad para crecer, pero ¿seré capaz? Creo que lo más prudente es que conserve el trabajo que tengo ahora y no complicarme la vida. Uff!!! tengo que tomar ya una decisión y no me puedo equivocar. Creo que voy a decir que no porque además, así tendré la seguridad de que cuido de mi familia.

1) Partes que aparecen

Parte (puedes ponerle nombre)	¿Qué dice? (frase del caso)	Emociones	Intención positiva / ¿Qué protege?
La que va a terapia	Tengo que decider si acepto un trabajo nuevo	Duda	Eficacia
Una parte que piensa que es una oportunidad	Es una oportunidad para crecer	Ilusionada	Evolución
Tiene miedo a equivocarse controladora	Uff tengo que tomar una decision	Miedo	No quiere equivocarse
Cuidadora	Que no porque quiere cuidar a su familia	Miedo	Confianza de que cuida lo mayor possible de su familia
Insegura	Seré capaz	Miedo, duda	Cuidar de la tranquilidad, seguridad