

# Ficha de práctica | Mapa de Partes (IFS)

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

## Caso:

Mi padre está muy enfermo. Pienso en buscar a alguien que lo cuide, para poder dedicar tiempo a mis metas. Al mismo tiempo, creo que me sentiré culpable si no le cuido yo. Pero si me ocupo de él, para sentirme buena hija, tengo miedo de caer en otra vez la depresión. La verdad es que estoy hecha un verdadero lío.

## 1) Partes que aparecen

| Parte (puedes ponerle nombre) | ¿Qué dice? (frase del caso) | Emociones | Intención positiva / ¿Qué protege? |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------------------------|
|                               |                             |           |                                    |
|                               |                             |           |                                    |
|                               |                             |           |                                    |