

Ficha de práctica | Mapa de Partes (IFS)

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

Caso:

No estoy bien en mi relación de pareja. Me gustaría dejarlo, pero hemos pasado tanto tiempo juntos que no quiero rendirme ni hacerle daño. Lo cierto es que necesito espacio para experimentar otras cosas, aunque asumo que es posible que no encuentre otra persona. Pienso que esta situación podría haberla evitado si hubiese actuado antes.

1) Partes que aparecen

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