ACTIVIDAD GRATUITA

La mesa de mis partes

Una actividad con objetos para ver desde afuera las distintas partes que conviven adentro tuyo.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ANTES DE EMPEZAR

Para qué sirve esta actividad

"Una parte de mí quiere y otra no." Casi todas las personas lo dijimos alguna vez. El modelo de Sistemas de Familia Interna (IFS), desarrollado por Richard Schwartz, toma esa frase en serio: propone que la mente está formada por **partes** (aspectos internos con su propia forma de pensar, sentir y reaccionar) y que todas, incluso las más incómodas, intentan ayudar a su manera.

En esta actividad vas a usar objetos para armar un mapa de tus partes sobre una mesa. Verlas afuera ayuda al **unblending** (desmezclarse: tomar un poco de distancia de una parte para dejar de sentir que esa parte sos vos entera o entero).

Qué necesitás

Entre 5 y 8 objetos chicos (botones, piedras, tapitas, fichas, clips), una mesa y una hoja. Unos 20 minutos.

Cuidado durante la actividad

Elegí una situación reciente de tensión media, no la más difícil de tu vida. Esta actividad trabaja con partes **protectoras**. Si aparece algo muy intenso, un recuerdo doloroso o una parte que se siente muy chica y herida, guardá los objetos, apoyá los pies en el piso y mirá el lugar donde estás. Ese material es para trabajar en terapia, con acompañamiento.

LA ACTIVIDAD

Paso a paso

1. **Recordá la situación** y preguntate: ¿qué partes mías aparecieron? Por ejemplo, la que quiere resolver todo, la que se quiere ir, la que se enoja, la que se preocupa por los demás, la que critica.
2. **Elegí un objeto para cada parte.** No lo pienses mucho: dejá que la mano elija.
3. **Ubicalos en la mesa.** ¿Cuáles están cerca? ¿Cuál está adelante? ¿Alguna queda en un rincón?
4. **Elegí un objeto para vos**, desde el **Self** (tu centro, que puede mirar a las partes con calma y curiosidad), y ubicalo en un lugar desde donde puedas ver a todas.
5. **Observá.** ¿Cuál habla más fuerte? ¿Hay dos que tiran para lados opuestos? ¿Alguna parece cansada?
6. **Chequeá cómo te sentís hacia cada una.** Si hacia alguna sentís rechazo o enojo, no es un error: es otra parte que reacciona. Podés sumarla a la mesa con otro objeto.
7. **Mové un solo objeto** unos centímetros, al lugar donde te gustaría que estuviera. Notá qué pasa en el cuerpo.
8. **Registralo.** Sacale una foto o dibujá el mapa en la página siguiente.

TU HOJA

Mi mapa de partes

Dibujá cómo quedó la mesa. Escribí el nombre de cada parte al lado de su objeto.

PARTE	QUÉ HACE	DE QUÉ ME QUIERE PROTEGER

PARA ENTENDER LO QUE VISTE

Algunas palabras del modelo

TÉRMINO EN IFS	QUÉ QUIERE DECIR
Partes	Aspectos internos con su propia forma de pensar, sentir y actuar. Todas las personas las tenemos.
Protectores	Partes que intentan evitar que sientas dolor. Pueden ser managers o firefighters.
Managers	Protectores que se adelantan: planifican, controlan, critican, complacen, para que nada malo pase.
Firefighters	Protectores que reaccionan cuando el dolor ya apareció: apagan el malestar rápido, con lo que tengan a mano (comer, pantallas, explotar, desconectarse).
Exiliados (exiles)	Partes que guardan emociones y recuerdos dolorosos. Los protectores trabajan para que no se activen.
Self	El centro de cada persona. No es una parte. Desde ahí se puede mirar a las partes con calma, curiosidad y compasión.
Polarización	Dos partes que tiran para lados opuestos y se refuerzan entre sí.

> Tener partes no significa estar roto o rota, ni ser incoherente. Es la forma en que funciona la mente de todas las personas.

Si querés seguir

En el cuadernillo **Todas mis partes** vas a encontrar una explicación más completa del modelo, nueve actividades de arte y escritura y un registro semanal. Está en licbelenflood.netlify.app/recursos.

Este material no reemplaza la terapia

Es una actividad psicoeducativa inspirada en el modelo IFS. No es terapia IFS. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 emergencias médicas · 911.