Nota de sesión de IFS

Cliente | Fecha | Sesión núm.

1. Contexto breve
Con qué llegó el cliente, hechos clave.

2. Temas y afectos principales
Temas, emociones y reacciones corporales mencionados en la sesión.

3. Partes y su papel protector
Qué partes aparecieron, con palabras del cliente, y de qué protege cada una.

4. Acceso al Self
Señales del Self: calma, curiosidad, compasión, y cómo se siente el cliente hacia la parte.

5. Polarizaciones y permiso del protector
Qué partes tiran en direcciones opuestas y si un protector permite el acceso.

6. Cargas y descarga
La carga con palabras del cliente, personal o heredada, y el paso realmente alcanzado.

7. Acuerdos y tarea
Tareas y observaciones hasta la próxima sesión.

8. Riesgos
Solo las señales que surgieron. Vacío si no hubo.

9. Rasgos del habla y del pensamiento
Lo notable en la forma de hablar. Suele quedar vacío.

10. Plan de la próxima sesión
A qué volver.

Nota de sesión de IFS: ejemplo completo

Cliente Ana, 34 (ficticia) | Fecha 12/11 | Sesión núm. 4

1. Contexto breve

Llegó tras un conflicto con su jefe y duerme mal desde hace una semana.

2. Temas y afectos principales

Ansiedad → "se me aprieta el pecho antes de las juntas".

3. Partes y su papel protector

Gestora: "la Revisora" → revisa el informe 5 veces para que nadie pueda reprocharle nada.

4. Acceso al Self

Curiosidad hacia la Revisora: "estoy cansada de ella, pero veo que intenta ayudar".

5. Polarizaciones y permiso del protector

La Revisora ↔ la parte que quiere dormir, la Revisora acepta apartarse un minuto.

6. Cargas y descarga

"No soy suficiente" → una parte joven, aún sin testimoniar, el protector pidió tiempo.

7. Acuerdos y tarea

Notar a la Revisora antes de las juntas y agradecerle.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Pedir permiso a la Revisora para conocer a la parte joven.