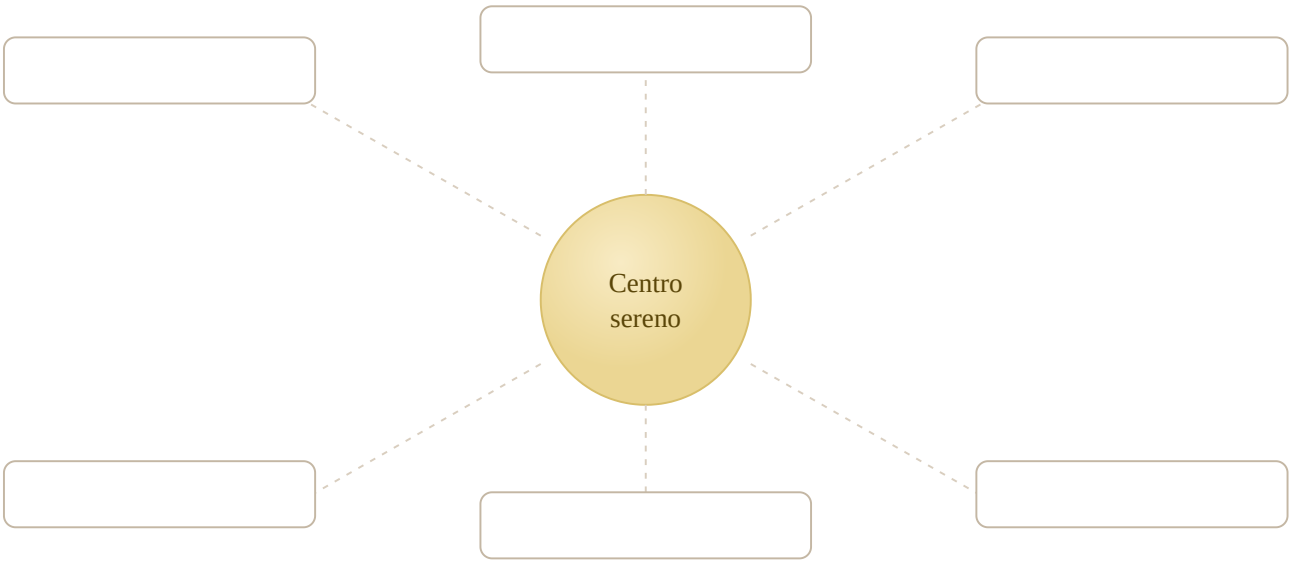
FICHA 1

Mapa de mis partes

Un censo de quién vive dentro. Rellénala a lápiz después de tres días observando, y vuelve a ella cada pocos meses.

Paso 1 · La rueda

Escribe en cada recuadro el nombre de una parte que hayas reconocido. A lápiz: esto va a cambiar.



Paso 2 · El detalle

Nombre que le doy	Cuándo aparece	Dónde la noto	Qué creo que hace por mí

Cómo usarla. Rellénala después de tres días de observación, no antes. Usa nombres descriptivos y no insultos: *el Fiscal* sirve, *el Inútil* te pone en guerra con esa parte desde la primera palabra. Vuelve a esta hoja dentro de tres meses y compara — y de nuevo al terminar el plan de integración de la Ficha 9.