

Guía de aprendizaje · Abrazar la reconciliación

Propósito

Practicar una secuencia de acompañamiento que prepare el cuerpo, aclare la situación, formule una verdad en primera persona y compruebe con la persona si el movimiento tiene sentido para ella.

Qué te llevarás

Paso 1 — Una estructura adaptable para abrir y cerrar una inducción.

Paso 2 — Una distinción entre hecho observado e hipótesis de quien acompaña.

Paso 3 — Un criterio para escribir frases breves, ligadas al orden que se trabaja.

Paso 4 — Una forma de atender necesidades presentes sin asignar a la pareja la reparación del pasado.

Paso 5 — Señales para revisar una hipótesis y avanzar al ritmo de la persona.

Antes de empezar

Elige una situación cotidiana de intensidad manejable y define qué quieres comprender. Esta práctica no requiere compartir datos íntimos ni continuar si deja de sentirse segura. En el trabajo con otra persona, aclara el alcance del ejercicio y acuerda que puede pausar.

Recorrido de práctica

Paso 1 — Ancla el cuerpo. Apoya los pies, nota la respiración y orienta la atención al espacio presente.

Paso 2 — Delimita el tema. Describe qué ocurrió y qué quiere mirar la persona; todavía no aconsejes ni expliques.

Paso 3 — Explora con preguntas. ¿Qué teme que ocurra? ¿Qué expectativa aparece? ¿Qué recuerda la persona? Mantén separado el hecho de tu lectura.

Paso 4 — Formula una hipótesis provisional. Nómbrala como pregunta. Si no se entiende o no resuena, vuelve a las palabras y hechos concretos.

Paso 5 — Prueba una frase propia. Debe ser breve, en primera persona y conectada con algo que la persona ya reconoce. No la dictes como conclusión.

Paso 6 — Comprueba el movimiento. Solo si la persona quiere, invita a un gesto y pregunta qué nota en el cuerpo. No busques una sensación predeterminada.

Paso 7 — Cierra en el presente. Vuelve al anclaje corporal y registra qué quedó reconocido, qué sigue siendo hipótesis y qué necesita más tiempo.

Evidencia observable

La ficha está completa si distingue con claridad: (a) un hecho actual, (b) una hipótesis aún revisable, (c) una frase que la persona reconoce o corrige y (d) un cierre corporal que la devuelve al presente. No hace falta afirmar que hubo reconciliación.

Cuidado y límites

Las escenas de la clase se han generalizado. La práctica formativa no convierte una configuración o semejanza familiar en prueba de una causa. Respeta el ritmo, el contexto y la capacidad de elección de la persona; no fuerces una frase, un gesto ni una reconciliación.

Transferencia

En tu próxima conversación profesional o cotidiana, escucha primero los hechos y pregunta qué reconoce la otra persona antes de ofrecer una interpretación. Observa si el intercambio permite límites y reciprocidad, en lugar de dejar a alguien fijado en el papel de quien salva o necesita ser salvado.